

2025 年秋季

Health letter



如看到此符號，請前往 metroplusrewards.org
了解如何獲取會員獎勵。

接受乳腺癌篩檢

乳腺癌可能會讓人感到害怕且似乎無法掌控，但越早發現，預後效果越好。及早開始治療能提高治癒機率，而定期篩檢更能挽救生命。

您可透過「乳房 X 光攝影」這項簡單檢查進行篩檢。

美國預防服務工作組 (U.S. Preventive Services Task Force) 建議：所有 40 至 74 歲女性應每兩年接受一次乳房 X 光攝影。若您已到篩檢時間，請務必盡快預約安排。

部分人群可能需更早開始或增加檢查頻率，例如有乳腺癌家族史或其他**風險因素**者。

建議向醫師尋求建議，共同制定最適合自己的健康管理計劃。



獲取獎勵



完成乳房 X 光攝影檢查可獲得會員獎勵！如需註冊獲取會員獎勵，請點擊[此處](#)。需要預約檢查的交通接送服務嗎？請致電 MetroPlusHealth 客戶服務中心 **800.303.9626** 了解更多資訊。

請造訪我們的網站 METROPLUS.ORG。

您是否使用英文以外的語言？MetroPlusHealth 的會員服務人員會講您所說的語言。

需要幫忙進行預約？請致電會員服務部：800.303.9626（聽障專線：711）。

保持健康——接種流感疫苗

沒有人願意因**流感**而臥病在家數日。
但好消息是，若您與家人接種流感疫苗：

- 感染流感的機率將降低
- 即使感染，症狀也會較輕微
- 可能不會因病耽誤工作或學業

年滿 6 個月及以上年齡者都應每年接種流感疫苗。為何需定期接種？因每個流行季節傳播的流感病毒株不同，疫苗會根據當季病毒差異進行設計。

以下人群更應優先接種：

- 心臟病、氣喘或糖尿病患者
- 孕婦
- 長者與幼童

建議諮詢醫師是否需同步接種肺炎鏈球菌疫苗，該評估可能基於年齡或既有健康狀況而定。



今秋記得接種流感疫苗！



接種流感疫苗可獲得 \$10 的會員獎勵。如需註冊獲取會員獎勵，請點擊[此處](#)。

關於抗生素的必知事項

生病時，您或許認為抗生素能快速解決問題，但它並非萬靈丹。

適用與不適用的情況

抗生素能對抗細菌引起的感染，例如鏈球菌性咽喉炎或尿道感染，但對病毒無效——即抗生素無法治療感冒、流感或 COVID-19。

潛在風險

您應僅在醫師指示下使用抗生素。過度使用或誤用可能會：

- 引發胃部不適、腹瀉等副作用
- 使某些健康問題惡化
- 導致未來抗生素治療效果降低

有時休息、喉糖與補充水分已足以緩解症狀。請務必諮詢醫師的專業建議。

CAHPS 調查邀請。請留意您的郵件，查收「醫療服務提供者與系統消費者評估 (CAHPS)」調查問卷。您的回饋將幫助我們了解 MetroPlusHealth 與您的醫師團隊如何能更好地滿足您的需求。

是否該進行大腸癌篩檢了？

雖然沒有人想面對大腸癌這個話題，但只需幾個簡單步驟，就能幫助早期發現與治療。



大多數**大腸癌**病例起始於結腸內的異常增生。透過篩檢能及早發現並移除這些增生組織，避免惡化為癌症；同樣能在大腸癌早期階段檢測出來，此時治療相對容易許多。

篩檢方式

請諮詢醫師選擇適合自己的檢測方案：

- 居家糞便檢測：使用檢體采集套組，自行採集樣本後郵寄至實驗室。
- **大腸鏡篩檢**：醫師透過內視鏡尋找並同步移除異常增生組織。
- 虛擬大腸鏡：利用 X 光技術從外部觀察結腸內部。

安排大腸癌篩檢



完成大腸癌篩檢可獲得獎勵。如需註冊獲取會員獎勵，請點擊[此處](#)。

關於收集「族裔與種族」資訊的說明

作為 MetroPlusHealth 的會員，我們可能會詢問您的族裔與種族資訊。希望您知道回答我們的問題是安全的，我們將對您的回答保密。收集這些資料是為了能夠向您提供更完善的醫療服務。以下是我們可能會運用這些資訊的方式：

- 寄送關於健康福利的相關郵件
- 以您偏好的語言發送訊息
- 為您匹配使用相同語言的醫師



HPV 疫苗幫助預防癌症

HPV（人類乳突病毒）是一種常見病毒，易透過皮膚密切接觸傳播，多數人在生命中的某個階段都可能感染。HPV 不一定會出現症狀，但某些類型的 HPV 可能導致癌症，如子宮頸癌與喉癌。

美國疫苗接種諮詢委員會（ACIP）建議在 11 至 12 歲時接種 HPV 疫苗，部分情況可提前至 9 歲開始接種。

ACIP 還建議 26 歲以下未接種者應補接種。

若您年齡介於 27 至 45 歲，建議諮詢醫師是否適合接種 HPV 疫苗。

您絕對可以成功戒菸。如需搜尋戒菸計畫與相關資源，請點擊[此處](#)。
如需獲取免費尼古丁貼片與口含錠，請致電 866.NY.QUITS (866.697.8487)。

感到情緒低落？ 您無須獨自承受

每個人都會有感到難過的時候，但若這種情緒持續超過兩週，可能是憂鬱症的徵兆。憂鬱症既常見也可治療，您無須獨自承受，援助資源就在身邊。

請留意以下警示訊號：

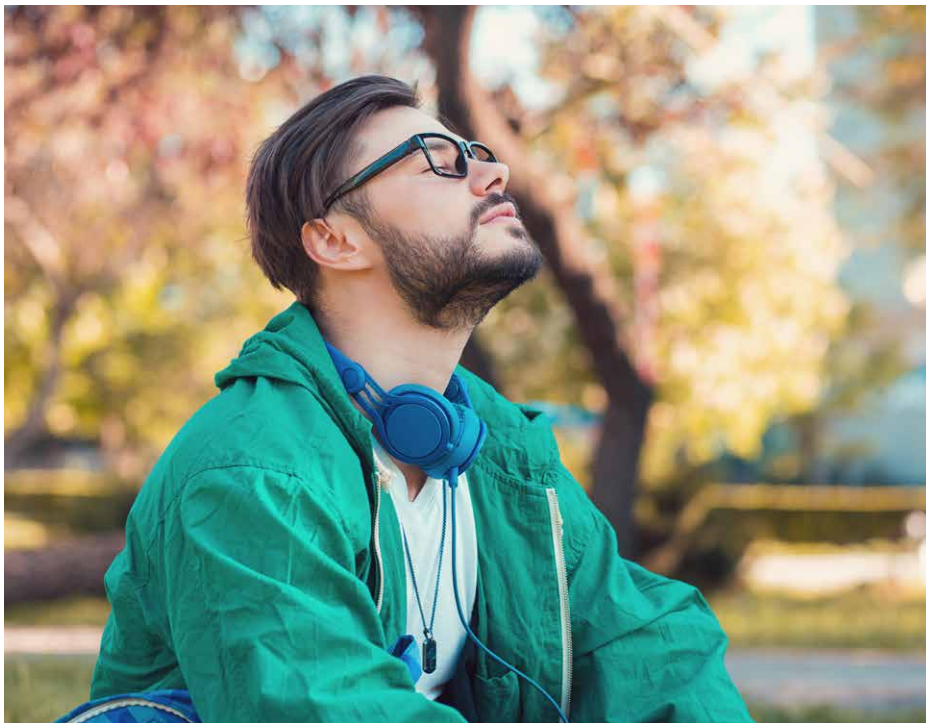
- 持續感到難過或「內心空洞」
- 幾乎整天都感到疲倦
- 對過去喜愛的事物失去興趣
- 睡眠過多或過少
- 專注力明顯下降
- 感到絕望或自我價值低落

若出現一項或多項上述症狀，請主動聯絡醫師。

醫師可能會建議：

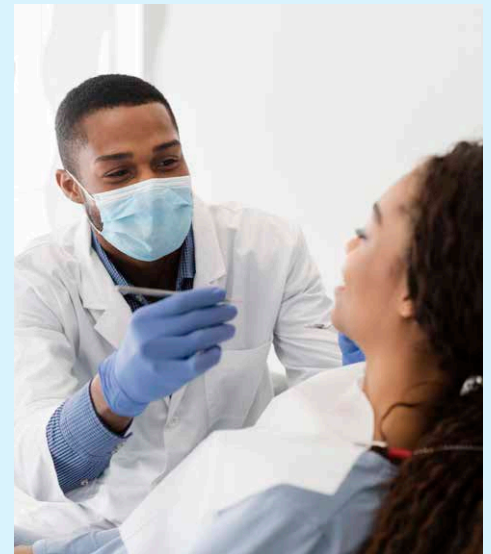
- 進行心理治療（與心理健康專業人員交談）
- 藥物治療協助穩定情緒

尋求幫助是勇氣的展現，而非軟弱。透過適當的支持，生活終將重見陽光。醫師將協助您找到最適合的治療方案。如需了解更多心理健康資訊，請點擊[此處](#)。



立即尋求幫助

若您出現傷害自己或他人的念頭，請立即致電或傳簡訊至 **988** 或 **800.273.TALK (8255)**。您也可透過 **988Lifeline.org** 與生命線輔導專員即時聊天。生命線提供免費服務，24 小時全年無休守護您。



別錯過牙科福利！

定期檢查與洗牙能讓牙齒維持最佳狀態，還能幫助避免後續疼痛問題與高額治療費用。

MetroPlusHealth 與 DentaQuest 合作，為您提供住家附近優質的牙科服務與專業醫師。

您的福利可能包括：

- 常規與預防性護理
- 緊急牙科治療
- 診斷影像服務
- 修復性治療

實際福利依方案而異，詳情請造訪 metroplus.org/members/health-information/dental-health。

充分利用您的福利——立即預約牙科檢查吧！

如需查找牙科醫師，請點擊[此處](#)。