

2026 年春季

# Health letter



看到此標誌時，請瀏覽 [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) 了解如何賺取會員獎勵。

## 該帶孩子接種下一劑疫苗了嗎？

讓孩子按時接種疫苗，是幫助孩子保持健康的最佳方式之一。兒童疫苗有助於預防可能輕易傳染給他人的嚴重疾病。

### 按時接種為何重要

疫苗在適當的年齡接種，效果最佳。按時接種有助於在孩子風險最高時提供保護，同時也能保護他人安全。如需查看美國疾病管制與預防中心 (CDC) 疫苗接種時間表，請點擊[此處](#)。

### 按時接種可以：

- 在孩子接觸病原體前提供保護。
- 減少疾病在學校、日托中心和玩伴間的傳播。
- 讓孩子保持健康，順利參與學校活動。

### 接種進度落後？不用擔心

錯過預約在所難免，但可以迎頭趕上。如果不確定孩子還需要哪些疫苗，請諮詢醫師。醫師可以協助補齊任何錯過的疫苗。



## 兒童健康檢查賺取獎勵



定期健康檢查幫助孩子保持健康。在孩子出生後的前 15 個月內完成 6 次健康檢查，可賺取 \$60 獎勵；在 16 至 30 個月大期間完成 2 次檢查，可賺取 \$20 獎勵。註冊獎勵計劃請點擊[此處](#)。

歡迎造訪 [METROPLUS.ORG](https://METROPLUS.ORG)。

您是否使用英文以外的語言？MetroPlusHealth 會員服務部配有精通多語的工作人員。如需協助預約，歡迎致電會員服務部專線：800.303.9626 (聽語障專線：711)。

# 春季如何控制氣喘



春臨紐約，天氣逐漸回暖。但對氣喘患者而言，春天也可能帶來更多症狀。季節轉換之際，提前一步做好準備會有所幫助。以下是有用的資訊。

隨著植物開始開花，花粉濃度升高。溫暖潮濕的天氣可能增加黴菌。塵蟎在春季也更常見。這些誘發因子可能使呼吸更加困難。

誘發因子無法完全避免，因此每日使用氣喘控制藥物格外重要。此類藥物能舒緩氣道、減少腫脹，有助於在症狀發作前加以預防。

保持控制的方法：

- 每天服藥，即使感覺良好。
- 將藥物放在固定位置，例如牙刷旁。
- 設定鬧鐘，確保按時服藥。

**提醒事項：**速效緩解型吸入器能在氣喘發作時快速緩解症狀，但無法預防發作——預防需要依靠每日控制藥物。

如果每週使用速效緩解型吸入器超過兩次，請與醫師討論。這可能是氣喘未受控制的徵兆。

## 領取氣喘藥物賺取獎勵



持續使用氣喘藥物可以獲得回報。每次 30 天領藥可獲得 \$5，每次 90 天領藥可獲得 \$30。每年最高可賺取 \$120。註冊獎勵計劃請點擊[此處](#)。如需制定氣喘行動計劃，請點擊[此處](#)。

## 臨床實踐指南：輕鬆掌握健康資訊

MetroPlusHealth 提供臨床實踐指南，幫助會員了解自身的照護。這些指南有助於解釋治療和照護常見健康狀況的最佳方式。

這些指南可以幫助會員：

- 了解可能需要哪些照護
- 了解各種治療選項
- 找到保持健康的方法
- 與醫師更有效地溝通

指南可在 [metroplus.org/members/](https://metroplus.org/members/) 查閱。前往「更多資源」，並點擊「臨床實踐指南」。

MetroPlusHealth 致力於支持會員掌握自身健康。



**兒童的健康照護** 定期健康檢查和透過早期與定期篩檢、診斷和治療計劃 (EPSDT) 提供的照護有助於保持兒童和青少年的健康。這些服務已包含在保障範圍內。如需了解更多資訊，請點擊[此處](#)。

# 保持活躍有助控制血糖

患有糖尿病意味著每天都要做出健康的選擇。保持活躍是其中一個好選擇——即使是簡單的活動，也有助於控制血糖和促進整體健康。

活動身體時，肌肉會利用葡萄糖(糖分)作為能量，有助於降低血糖，同時幫助身體更有效地利用胰島素。

運動還有許多其他好處：

- 改善膽固醇水平
- 降低高血壓
- 降低心臟病風險
- 幫助體重管理
- 改善睡眠品質
- 讓心情更愉悅

以下是一些增加活動量的簡單方法：

- 講電話時走動。
- 盡可能走樓梯。
- 做些春季大掃除的家務。

天氣轉暖時，不妨到戶外活動。如果近期活動量較少，輕鬆散步是一個很好的開始。即使只是繞著街區走 10 分鐘，也會帶來正面影響。

請諮詢醫師，了解哪些活動最適合自身狀況，以及是否有任何需要注意的事項。



## 持續追蹤糖尿病照護



定期就醫有助於管理糖尿病並及早發現問題。正在尋找醫師嗎？請點擊[此處](#)開始搜尋。

## 日常需求有協助

社會照護網絡 (Social Care Networks, SCNs) 幫助會員在居住的社區獲得支持。

SCN 服務可協助解決住房、食物、托兒、就業和交通等方面的需求。

如需了解更多 SCN 服務，請點擊[此處](#)。您也可瀏覽紐約州衛生部網站：[點擊此處](#)。

## 保持牙齒健康

護理牙齒是保持健康的重要部分。每六個月看一次牙醫，進行檢查和洗牙。如有牙痛、牙齦出血、傷口不癒合或牙齒鬆動等情況，請勿等待——立即聯繫牙醫，以便獲得及時照護。如需尋找牙醫，請點擊[此處](#)。



**流感和 COVID-19 疫苗提醒** 接種這些疫苗有助於保持健康。此外，接種流感疫苗還可賺取會員獎勵。如需註冊會員獎勵計畫，請點擊[此處](#)。

# 精神科住院後的自我照護

出院後感覺如何？許多人都有好日子和壞日子——這很正常。康復需要時間。

良好的心理健康與身體健康同等重要。壓力、健康問題和生活變化都可能影響感受，即使在出院後也是如此。採取一些小措施有助逐步好轉。

- 維持規律作息：每天在固定時間起床、用餐和就寢，知道接下來要做什么能帶來安心感。
- 與親友保持聯繫：即使是一通快速的電話或簡訊，也能讓人感覺與他人更有連結。

- 每天做一件喜歡的事：聽音樂、看書或與寵物玩耍。
- 短暫散步，活動身體：保持活躍有助改善情緒。
- 確保獲得充足睡眠：休息有助心靈康復。

對自己保持耐心：有些日子會比較輕鬆，有些則否。每天採取一些小措施，有助於保持健康並持續前進。



## 支援服務觸手可及

請致電會員服務部：**800.303.9626**。此外，還可以透過撥打電話、傳送簡訊或線上對話的形式聯絡受過專業訓練的 **NYC 988** 輔導員。此項服務免費且保密。



## 幫助青少年遠離毒品

毒品相關法律改變後，許多青少年認為吸毒的風險較低。但毒品仍可能影響學習能力和學業表現。家長可以扮演重要的角色：與青少年交談、不加批判地傾聽，並設定明確的規則。請留意以下警訊：結交新朋友、情緒劇烈變化、出現學業問題，或逐漸疏遠家人。如有疑慮，請諮詢孩子的醫師以獲得專業建議。

## 值得信賴的健康支援

MetroPlusHealth 不僅協助會員康復——更致力於協助會員保持健康！歡迎瀏覽 **Good4You Health Library**，閱讀各類健康主題、尋找營養食譜、觀看衛教影片。還可以了解我們的「**品質管理計劃**」如何協助您獲得優質醫療照護。

## 請填寫問卷

是否有收到「醫療保健提供者與系統消費者評估 (CAHPS)」問卷？您的反饋將幫助我們了解 MetroPlusHealth 與醫師團隊如何能更好地滿足您的需求。