

2026 年秋季

# Health letter



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

## 秋季提振心情的 5 種方法

隨著秋季來臨，白晝漸短。對某些人來說，這可能會影響情緒和精力。

日照減少可能是原因之一。有些人會注意到，自己在秋冬季節感到更疲倦或憂鬱。

您不必等到春天才能感覺好轉。現在就可以試試這五個簡單步驟：

### 1. 接觸陽光。

白天到戶外走走，或坐在光線明亮的窗邊。

### 2. 增加活動。

短暫散步，或從事其他您喜歡的活動。身體活動能幫助您感覺更好。

### 3. 睡眠充足。

目標是每晚睡七到九小時。每天固定時間就寢和起床會有所幫助。

### 4. 保持聯絡。

與家人和朋友相約見面。這能讓您感受到支持。

### 5. 飲食得宜。

多攝取蔬菜、水果和全穀物。尋找一道**新食譜**。

季節轉換時感到情緒低落是正常的。但若您持續兩週或更長時間感到悲傷、空虛或絕望，請與您的醫師談談。您可能患有**憂鬱症**。治療會有所幫助。



## 支援就在身邊

請致電會員服務部：**800.303.9626**。您也可以透過致電、傳簡訊或線上聊天，聯絡 **NYC 988** 的受訓諮商師。此項服務免費且保密。

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

您是否使用英文以外的語言？MetroPlusHealth 有會說您所使用語言的會員服務人員。請問是否需要協助預約？歡迎致電會員服務部專線：**800.303.9626**（聽語障專線：**711**）。

# 安排時間接種流感疫苗

流感季節每年都會來臨，可能帶來流鼻水、發燒，甚至更多症狀。

每年接種流感疫苗有助於保持健康，能降低您缺課、缺勤和錯過假期樂趣的機率，也能降低您住院的風險。

所有 6 個月以上的人都應每年接種流感疫苗，即使身體健康也不例外。這對以下族群尤其重要：

- 兒童
- 長者
- 患有慢性疾病的人

這些族群若感染流感，病情可能較為嚴重。



## 切勿拖延！



請盡量在十月底前接種流感疫苗。您可以在醫師診所或當地藥局接種。接種流感疫苗還能賺取**會員獎勵**。接種時，不妨順便詢問肺炎鏈球菌疫苗的相關資訊。該疫苗主要建議接種對象為 5 歲以下兒童和 50 歲以上成人，但其他人也可能需要接種。

## 別用抗生素治感冒和流感

您正在流鼻水、咳嗽，而且喉嚨灼痛。於是，您打電話給醫生，希望能拿到**抗生素**來緩解不適。

但醫生告訴您，您患的是感冒或流感。這表示您的病是由稱為「病毒」的病菌引起的。

抗生素僅對細菌有效。若因病毒感染而服用抗生素，將無法：

- 治癒您的疾病
- 幫助您感覺好轉
- 讓您更快重返工作崗位或校園

若在不需要時服用這些藥物，細菌可能會變得更強。這可能導致抗生素無法對抗的感染。

此外，還可能會出現副作用，例如皮疹和噁心。

相反地，當您患上感冒或流感時，若想讓自己好過一點，可以這樣做：

- 待在家裡
- 多休息
- 多喝水

若有疑問或病情嚴重，請諮詢醫師。

請將抗生素留給由細菌引起的疾病，例如：

- 鏈球菌性咽喉炎
- 百日咳
- 泌尿道感染

**請填寫問卷。**您是否有收到「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。

# 篩檢有助於預防大腸直腸癌

息肉通常不太受重視，但它們是大腸直腸癌病程中的重要一環。這些增生組織可能在大腸或直腸中形成，其中部分會演變成癌症。

**大腸直腸癌篩檢**讓醫生有機會及早介入。檢查可以在息肉變成癌症之前發現它們，也有助於在症狀出現之前發現大腸直腸癌。

以下是各種篩檢選項：

- **糞便檢查：**檢查頻率取決於檢查類型
- **電腦斷層大腸造影：**每 5 年一次
- **軟式乙狀結腸鏡檢查：**每 5 至 10 年一次
- **大腸鏡檢查：**每 10 年一次

大多數人應在 45 歲時開始接受篩檢。請與您的醫師討論何時開始以及哪種檢查方式可能適合您。



## 預約篩檢



是否該進行大腸直腸癌篩檢了？今天就安排預約吧。了解如何透過接受篩檢賺取**會員獎勵**。

## 獲得日常需求方面的協助

**社會照護網絡 (SCNs)** 幫助會員尋找住房、食物、托兒、就業和交通方面的當地支援。



## 為什麼要詢問種族與族裔資訊

MetroPlusHealth 可能會詢問會員的種族與族裔。您可以放心回答，我們會將您的回答保密。我們使用這些資料是為了能夠向您提供更好的照護和服務。

## 解答您的照護疑問

MetroPlusHealth 有《臨床實務指引》，協助您了解自己的照護。這些指引會說明常見健康問題的治療方式。請查閱相關指引。

**您絕對可以成功戒菸。**立即開始參與**戒菸計畫並獲取相關資源**。如需免費尼古丁貼片與口含錠，請致電 866.NY.QUITS (866.697.8487)。

# 是時候進行年度乳房 X 光攝影了



及早發現乳癌，治療起來會更容易。

有些乳癌患者會有徵兆，例如腫塊。但很多人沒有。

因此，為了及早發現癌症，醫生建議進行稱為「**乳房 X 光攝影**」的檢查。乳房 X 光攝影有助於在您察覺身體變化之前，及早發現乳癌。

對於風險處於平均水平的女性，健康專家建議進行乳房 X 光攝影：

- 若您選擇接受檢查，則 40 至 44 歲期間，每年一次

- 45 至 54 歲期間，每年一次
- 55 歲及以上，每年一次或每兩年一次

若您有乳癌家族病史或其他風險因素，請諮詢您的醫師，了解您應多久接受一次乳房 X 光攝影檢查。

了解如何透過接受乳房 X 光攝影檢查來賺取**會員獎勵**。

是否需要前往預約地點的交通接送？請致電 MetroPlusHealth 客戶服務專線 **800.303.9626**。

## 隨時隨地獲得照護

需要照護，但不用親自到診嗎？MetroPlusHealth 透過 ExpressCare、Marble、Ophelia 以及 Brave 提供遠距醫療選項。**深入了解遠距醫療。**

## 幫助保護您的孩子 遠離癌症

有些癌症是可以預防的。**HPV 疫苗**有助於預防一種日後可能引發癌症的病毒。兒童在 9 至 12 歲之間接種效果最佳。如果您的孩子年齡較大，現在接種也還為時不晚。請與您孩子的醫師討論 HPV 疫苗事宜。它可預防高達 90% 由 HPV 引起的癌症。



## 一覺醒來， 背部輕鬆

一夜好眠始於良好的支撐。堅實的床墊有助於讓您的背部保持舒適。若您習慣側睡，請彎曲雙膝並在雙膝之間墊一個枕頭，以獲得更好的支撐。若您習慣仰睡，請在膝蓋下方墊一個枕頭。若您習慣趴睡，請在臀部下方墊一個枕頭。