

# 赢得健康



Santa Clara  
Family Health Plan  
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids

## 初步健康评估

**您** 是否新会员？即使您现在没有生病，也请立即通过电话联系您的初级医疗保健医生 (PCP)、护士或医生助理。安排在前 60 天内进行例行健康检查。您可以在您的 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 会员 ID 卡背面找到您 PCP 的电话号码。或者，如果您需要寻找新的 PCP，您可以致电 **1-800-260-2055**。联系我们。SCFHP 承保此次就诊，因此您无需支付费用。

**自您上次就诊以来是否已过了 1 年？** 每年都去您的 PCP 处就诊十分重要。这些年度健康检查让您的 PCP 可以掌握您的最新健康状况。SCFHP 承保这些就诊。立即通过电话联系您的 PCP 以安排预约！

**在我就诊期间将发生什么？** 您和您的 PCP 将谈论您目前的健康状况以及您可以如何保持健康。这是您询问问题的好机会——您的 PCP 将回答这些问题！

您的 PCP 将执行身体检查。您的

PCP 还可能要求您填写一项调查，以了解您目前的健康情况和生活方式以及您的家族病史。这称为初始健康评估。如果您需要，您可以选择接种流感疫苗（取决于一年中的具体时间）和其他疫苗以保护您自

己。另外，您的 PCP 还可能安排您进行其他检测，例如乳房 X 光检查结肠镜检查或化验。所有这些都助于您和您的医生管理任何严重的、长期的或预防性的健康需求。



### 欢迎来电

客户服务部  
上午 8:30 至下午 5 点，  
周一至周五（假日除外）

**1-800-260-2055**

听障专线

**1-800-735-2929 或 711**

0

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Long Beach, CA  
Permit No. 2041

»向您的心脏展示爱。情人节每年只过一次。但这对于实现终生的健康心脏却是一个很好的提醒。



# 欢度 “心脏健康” 情人节

**在**2月14日，“心”是这一天的主题。全年每天，心脏这块辛勤的肌肉为生活设定节奏。要向您心中的人展示您的爱，何不安排一次“心脏健康”情人节？以下四个可帮助您着手准备的想法：

**1** **玫瑰是红色的，草莓也是红色的。**黑巧克力蘸草莓非常美味，而且巧克力含有类黄酮，水果含有纤维、植物营养素和钾，都能改善心脏健康。

想让这一餐符合情人节的气氛，应当包括含有红色农产品（例如苹果、甜菜、樱桃、葡萄、辣椒和石榴籽）的菜肴。

**2** **锻炼是健康心脏的一个关键要素。**与您的伴侣安排一次“运动约会”。手牵手散步。一起尝试新鲜事物，例如在室内棒球练习场击球。通宵跳舞。约好定期一起锻炼。

**3** **情人节礼物可以既发自内心又有益心脏健康，**特别是它们有助于减少压力时。尽管压力与心脏疾病并没有直接关系，但压力却可导致心脏相关的健康问题，例如高血压和动脉受损。

**4** **孩子和孙子也是您的“甜心”。**要为您的小甜心树立健康榜样，可制定计划，每年2月14日全家出游。在课堂派对，帮助孩子选择有益健康的礼物，例如全麦椒盐卷饼（当然是心形）或用季节贴纸装饰的小盒葡萄干。

资料来源：American Heart Association（美国心脏协会）；American Institute for Cancer Research（美国癌症研究所）；Produce for Better Health Foundation（农产品改善健康基金会）。

# 衷心的建议

## 了解您的数字

与您的医生谈论您的心脏疾病风险。以下是您需要了解并时刻留意的四类数字：



### 血压

高血压会加大心脏和血管的负担。



### 胆固醇

不健康的胆固醇水平会加大您的心脏病发作风险。



### 体重指数 (BMI)

BMI 是一项根据您的体重和身高做出的体脂评估。



### 血糖

高血糖会导致糖尿病，而糖尿病是心脏病发作的一项主要风险因素。



**是否需要医生？** 我们已经为您投保。请访问 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) 在线搜索医护服务提供者或致电 **1-800-260-2055**。

资料来源：American Heart Association（美国心脏协会）；National Heart, Lung, and Blood Institute（国家心肺血液研究所）。



## 表达对健康和幸福的感恩之情

**让** 我们谈谈正面的好处：通过培养感恩精神，实际上您最终会有更多值得感恩的东西。

感恩精神对有些人来说可能看起来是很自然的。但是要培养感恩习惯，每天做出有意识的选择是很有帮助的。以下四项做法可帮助您每天保持感恩之心。

- 1. 享受每天的生活。** 放慢脚步并享受那些令您舒适与愉悦的事情，同时也是容易被视为理所当然的事情。爱人的微笑。香脆冰凉的苹果。明亮的蓝天。一杯热茶。
- 2. 写下相关内容。** 什么使您微笑？在每日感恩日记中记录下来。这可以帮助您专注于真正重要的事情。当您忙于感恩生活和写下祝福时，

您不容易陷入消极情绪。

从日常生活中寻找值得感恩的时刻（或对生活的感悟），无论大小。它可能是一句善意的话语、一位乐于助人的邻居或一阵由衷的欢笑。

当您需要鼓舞时，您可以再次翻开您的日记并阅读这些记忆和时刻。

**3. 说声“谢谢”。** 写一封信。如果可以，不妨亲自送信。让其他人知道您有多么感谢他们——他们的善良、慷慨、友好、时间等。您将从感恩中获益，并给他人带来快乐。

**4. 帮助他人。** 向那些需要帮助的人伸出援手并提供协助，常常能够提醒我们世界的美好。更好的是，将志愿活动当作家务事并教导您的孩子了解给予和感恩的力量。

» 是否愿意分享？分享幸福相当于将幸福加倍。研究显示，向朋友讲述您生活中某件快乐的事会提升您对这件事的快乐感。感恩的态度可能会感染您周围的人。

# 帮助您和您的宝宝保持健康

**当** 您一知道自己怀孕，就应该首先做的一件事情是什么？或者，如果您认为自己可能怀孕？

致电医生并安排健康检查。医生将这类就诊称为产前护理。提早并定期接受产前护理是帮助您和您的宝宝保持健康的最佳方法之一。

您的医生可能希望您怀孕期间头六个月每周就诊一次，在最后的三个月更经常就诊。在每次就诊时，医生将检查您和您的宝宝。这样，如果出现问题，医生就可以尽早处理。

因此，确保出席每次就诊，即使您感觉很好。

**未来会面临什么** 您的第一次就诊将耗时最长。其中一个原因是：在此次就诊期间，您的医生需要了解您的很多信息。您的医生将询问您的健康情况和家族病史。您的医生还将询问您的生活方式——例如，您是否面临压力，是否饮酒和吸烟，或者是否使用药物。诚实的回答将有助于您的医生为您提供尽可能最好的护理，并且您与您的医生之间将继续保持这种合作关系。

大多数的产前就诊包括：

- 测量您的血压。
- 跟踪您的增重情况。

■ 测量您的腹部以检查您宝宝的生长情况。

■ 测量您宝宝的心率。

您还将进行检查。其中一些属于常规检查，例如检查是否患有贫血或性传播疾病。但是，根据您的年龄、健康情况和其他检查结果，您可能还需要进行其他检查。

每次就诊都是您询问问题的好机会。制作一份可以随身携带的清单，这样您就不会忘记任何事情。

不知道如何预约妇产科医生 (OB-GYN) 以进行产前护理？作为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 会员，您可以前往与您的 PCP 属于同一医护服务提供者团体的任何妇产科医生处就诊。在我们的医护服务提供者目录中查找妇产科医生以进行产前护理。访问 [www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor](http://www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor) 以查找您附近的妇产科医生。

资料来源：March of Dimes (美国出生缺陷基金会)；Office on Women's Health (妇女健康办公室)

## 您的资源

■ SCFHP 为会员提供产前课程。要登记参加，请于星期一至星期五上午 8:30 至下午 5 (假日除外)，拨打 **1-800-260-2055** 联系我们的健康教育部。

■ Text4baby: 发送短信 BABY 至 **511411** 即可在您的手机上收到免费信息，帮助您度过孕期和您的宝宝出生后的第一年。您还可以访问 [www.text4baby.org](http://www.text4baby.org) 了解更多信息并下载该应用。

■ 从 FIRST 5 Santa Clara County 订购针对新妈妈的免费工具包。这些工具包提供英语、西班牙语、简体中文和越南语版本。访问 [www.first5kids.org/resources-and-tools/kit-for-new-parents](http://www.first5kids.org/resources-and-tools/kit-for-new-parents) 以订购。



产后就诊

# 新妈妈们也需要检查

**初** 为人母，您或许比以往任何时候都要忙碌。您一天到晚都要照顾宝宝。

与此同时，您的身体仍然处在从艰难分娩中康复的过程中。因此，请确保您也能很好地满足自己的需要。

如今，合理饮食和休息比以往任何时候都重要。而到您的医护服务提供者那里进行检查也至关重要。

**这是一次必不可少的就诊。** 您需要在分娩后大约四至六周进行产后检查。如果您是剖腹产，可能需要更早地到医护服务提供者处就诊，时间是术后两周左右。

无论是哪种情况，此次检查都可以让您的医护服务提供者有机会：

- 确保您在分娩后处于良好的康复过程中。
- 了解您是否可以恢复正常活动。

**您可以畅所欲言。** 您也可以藉此机会就您的康复情况和身体的感受提出任何可能存在的疑虑。您可以向医护服务提供者提出以下方面的问题：■ 哺乳。■ 避孕。■ 减肥。■ 饮食和保健。■ 情绪。

**情绪低落？** 某些女性会在生下宝宝后变得抑郁。这可能在任何妈妈身上发生，一点都不尴尬。

因此，如果您感到悲伤，请告诉您的医护服务提供者。他可以帮助您重新振作起来。

您可以与您的医护服务提供者谈论任何事情。

资料来源：Office on Women's Health（妇女健康办公室）



## 洗手的五个步骤

步骤 1

用清洁的流水（可以是温水或冷水）打湿双手。涂肥皂。

步骤 2

揉搓双手，直到起肥皂泡。仔细地擦洗双手的每个部位——确保擦洗双手手背、指间以及指甲缝。

步骤 3

继续揉搓双手至少 20 秒钟。

步骤 4

在流水下冲洗双手。

步骤 5

使用清洁的毛巾擦干或自然晾干双手。

# 保持健康

防止重回医院的 5 种方法

**当** 您出院时，您不会希望回到这里。您可以通过以下方法避免重回医院：

**1. 确保您了解自己的状况。** 问一问：您应该做些什么来帮助自己改善健康状况？需要注意哪些事项？需要留意什么问题？发生问题时怎么做？

如果您需要自行或者在家庭护理人员的帮助下处理某些医疗任务（例如更换敷料），可以请医务人员帮助您完整地温习操作程序，直至您能应对自如。

**2. 检查您的药物。** 询问您是否应该继续服用在入院前服用的所有药物。同时，如果您需要服用一些新药物，务必要确保自己知道服药时间和方法、服药剂量以及服药周期。另外还应确保您了解需要服用新药物的原因。



用清单列出您服用的所有药物，确保您正确服药。

**3. 按时就诊。** 在您出院之前，医院通常会安排后续检验或就诊。您按时检验或就诊至关重要。这可以帮助您保持健康。

**4. 如果您需要帮助，请说出来。** 您是否能自行沐浴更衣以及做饭？如

果您担心自己无法处理此类任务，请坦诚直言。我们可以为您提供相应帮助。如果您担心支付药品费用或就诊交通等事项，也请提出来。

**5. 了解联系人的姓名和电话号码。** 一定要确保您知道在遇到问题时该给谁打电话。

## 注意事项

Santa Clara Family Health Plan 遵守适用的联邦民权法律规定，不因种族、肤色、民族血统、年龄、残疾或性别而歧视任何人。

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

# 赢得健康

《赢得健康》是 Santa Clara Family Health Plan 为朋友和支持者出版的一本社区服务指南。

《赢得健康》中的信息来自多位医学专家。如果您对可能影响到您健康的具体内容有任何疑问，请联系您的医疗服务提供者。

照片或插图的人物可能是模特。

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
1-800-260-2055  
www.scfhp.com