

新的一年， 从健康检查 开始

定期看医生对您的健康至关重要，即使您并没有生病。您的 ID 卡上列出的主要照护提供者 (PCP) 是將为您提供例行照护的医生或诊所。

配合进行健康检查

您和您的 PCP 齐心协力，可以共同实现可能提升您健康水平的任何改变。医生的平均看诊时间为 15 分钟，因此充分利用您的就诊时间非常重要。例如，您可能需要讨论：

- **您需要的任何疫苗。** 疫苗不仅仅适用于儿童。成年人也需要它们。疫苗是安全的，可以帮助预防严重的疾病，如流感、肺炎和带状疱疹。
- **健康筛查。** 这些检测可以帮助及早发现癌症等在早期最容易治疗的疾病。
- **慢性健康问题。** 体检是检查



您如何应对长期健康状况（如糖尿病或高血压）的好时机。

- **您的体重。** 您的医生可以检查您的身体质量指数 (BMI)。BMI 通过您的体重和身高来估计您的身体脂肪量。高 BMI 可能意

味着超重。低 BMI 可能意味着体重不足。如果您需要做出改变，医生可以给您一些关于健康饮食和锻炼习惯的建议。

— 下接第 2 页

欢迎来电

客户服务部

周一至周五上午 8:30 至下午 5 点 (假日除外)

1-800-260-2055

听障专线: 711



0

Standard
U.S. Postage
PAID
Merced, CA
Permit No. 1186

何时开始关键筛查

U.S. Preventive Services Task Force 针对大多数女性和男性建议了以下指导原则。向您的医生咨询适合您的指导原则。

年龄	适合女性的检测	年龄	适合男性的检测
	衣原体和淋病。 如果性行为活跃，要从 24 岁开始进行筛查。	18	血压。 每年筛查一次。
18	血压。 每年筛查一次。	40	血压。 每年筛查一次。 胆固醇。 根据风险因素开始筛查。
21	宫颈癌。 每三年做一次子宫颈抹片检查。		糖尿病。 根据风险因素开始筛查。
25	衣原体和淋病。 如果感染风险增加，继续筛查。	50	结肠直肠癌。 与您的医生谈谈有哪些筛查选择。
30	宫颈癌。 每 3 年进行一次子宫颈抹片检查，每 5 年进行一次高危人乳头状瘤病毒 (HPV) 检测，或每 5 年进行一次子宫颈抹片检查加高危 HPV 检测。*	55	前列腺癌。 询问医生与筛查相关的问题。 肺癌。 根据您的吸烟史每年做一次筛查。
40	血压。 每年筛查一次。 胆固醇。 根据风险因素开始筛查。 糖尿病。 根据风险因素开始筛查。	65	腹主动脉瘤。 如果您曾吸烟，那么在 65 岁到 75 岁之间进行一次筛查。
50	乳腺癌。 每 2 年进行一次筛查（或根据风险因素提前开始）。 结肠直肠癌。 与您的医生谈谈有哪些筛查选择。		
55	肺癌。 根据您的吸烟史每年做一次筛查。		
65	骨质疏松症。 开始筛查（或根据风险因素提前开始）。 *65 岁以上的女性如符合特定标准，可通过安全的方式停止检测。		



需要网络医生？ 访问 www.scfhp.com 使用我们的 **Find-a-Doctor** 工具或致电客户服务部获取帮助。

新的一年，从健康检查开始

—接封面

● **您的药物。** 您的医生可以检查您所有的药物，以确保同时服用是安全的，并且对您有效。这包括您服用的任何草药、维生素和处方药。

● **药物滥用。** 就抽烟、喝酒或药物问题向您的医生寻求帮助。

● **您的精神健康。** 让您的医生知道您是否感到压力或抑郁。治疗能为您提供帮助。

立即致电 PCP，安排年度体检。如果您需要更换 PCP，Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 客户服务部可以提供帮助。

资料来源：American Academy of Family Physicians; U.S. Department of Health and Human Services; U.S. Food and Drug Administration

2 赢得健康

让抗抑郁药发挥作用的 3 种方法

抑郁症是一种会让您感到非常悲伤的疾病。但是，您的医生可以通过某些方式提供帮助。

一种是给您开一种叫做抗抑郁药的药物。这些药片能改变大脑中影响您情绪的化学物质。它们可以帮助您重新振作起来。

为了充分发挥这些药物的效用，您可以采取以下三项重要行动：

1. 每天服用。在与您的医生商讨之前，不要漏服或停药。如果您过早停止服药，抑郁症可能会复发。您也可能出现副作用。

2. 直言不讳。如果您服用药物时遇到问题，或者药物引起了副作用，请咨询您的医生。如果您的抑郁症恶化了，要立即说出来。更换药物或剂量有助于改善您的感受。

3. 考虑谈话疗法。将药物疗法和谈话疗法结合使用，可能疗效更好。谈话疗法可以帮助您了解应对感受的更好方法。

资料来源：HelpGuide



接种流感疫苗 为时未晚

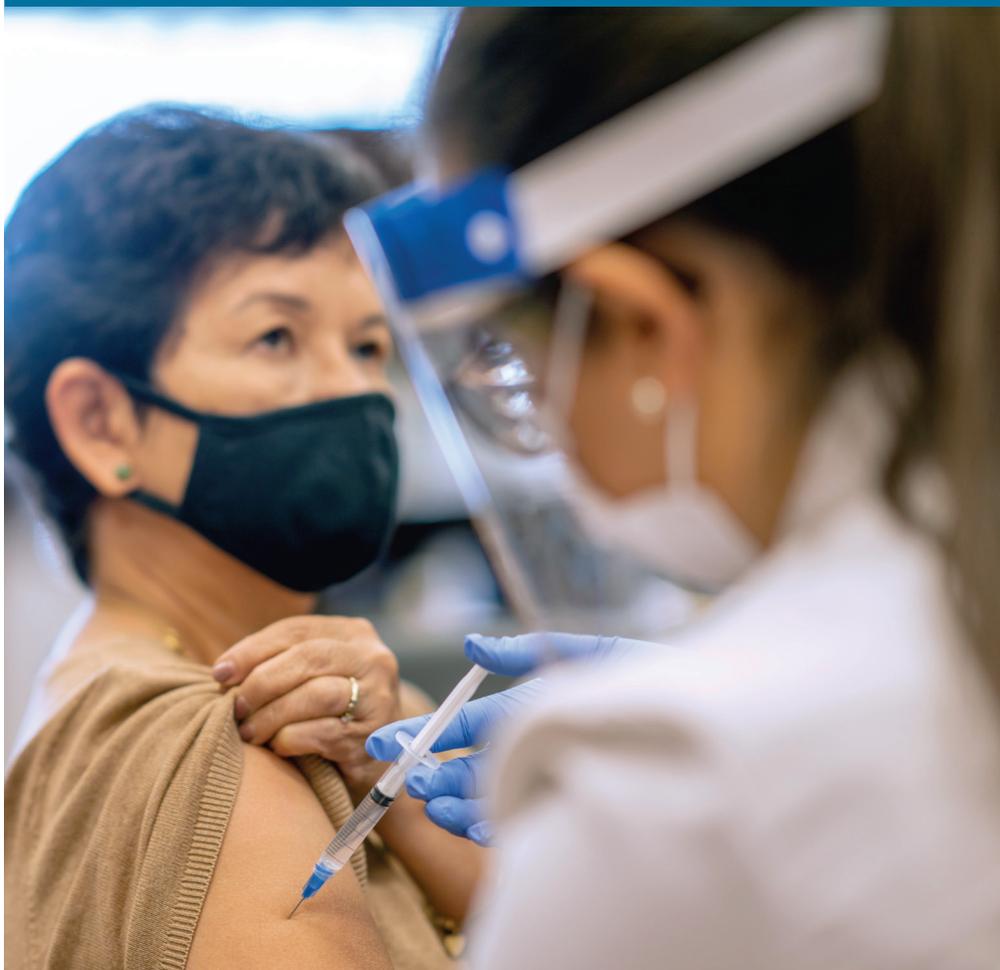
接种年度流感疫苗的时机至关重要。原因如下：

- 接种疫苗后需要大约两周的时间才会产生免疫力，开始抵御流感。因此，建议在流感开始传播之前接种流感疫苗。
- 何时是最佳时机？只要有疫苗可用即可。最好在 10 月底之前完成接种。然而，即使在一月或之后，接种流感疫苗也仍然值得。流感会活跃到春季。

每年接种流感疫苗对家中 6 个月或年龄更大的每个人来说都是个好主意。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention

请致电您的医生以接种流感疫苗，或致电 SCFHP 客户服务部查找您附近的参保药房。有关更多信息，请访问 www.bitly.com/getyourflushotnow。





睡眠有益身心

我们生活中有三分之一的时间在睡觉。就像吃饭和呼吸一样，适当的睡眠对健康至关重要。这包括身心健康。

持续的睡眠问题会导致健康问题（如心脏病和2型糖尿病），这并不是秘密。此外，它们还可能导致精神健康问题。睡眠问题是一个众所周知

的精神健康问题（如抑郁、焦虑和双相障碍）征兆。

好消息是睡眠问题是可以治疗的。拥有良好的睡眠习惯，或保持睡眠卫生，通常可以减轻睡眠不足引起的精神疾病症状。下面是一些改善睡眠的提示：

- 避免咖啡因、烟草和酒精。
- 咨询您的医生，确保您服用

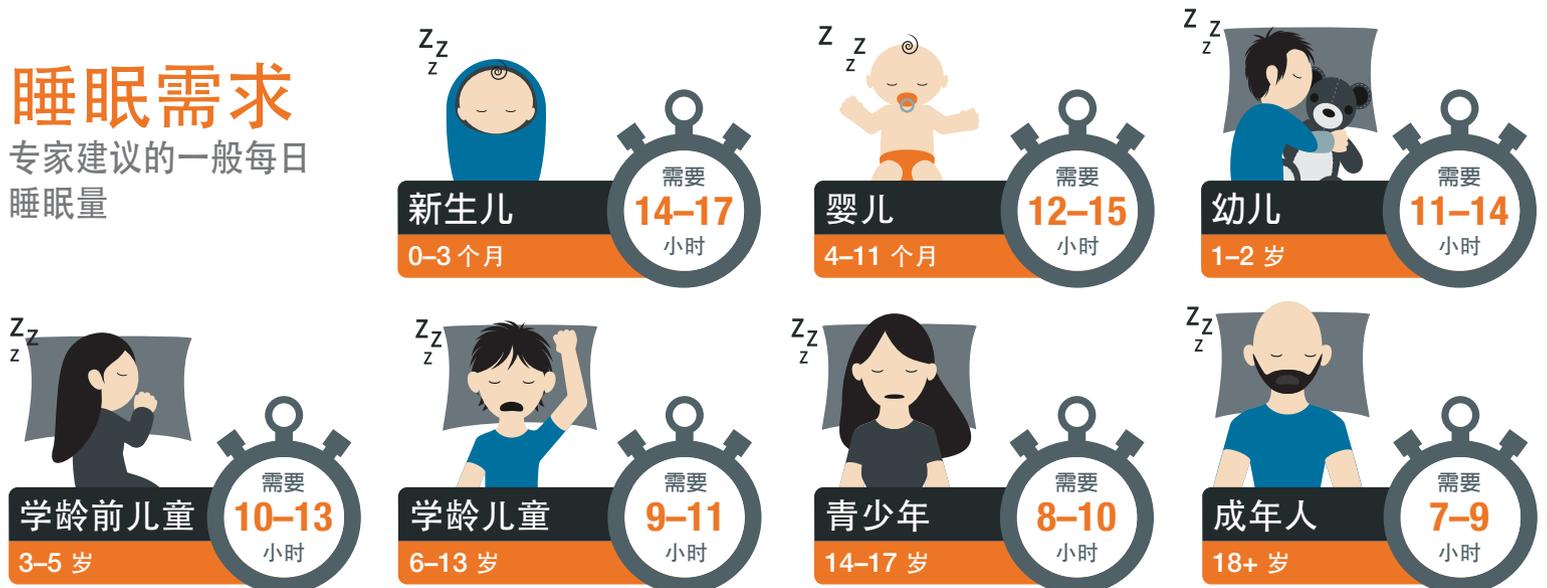
的药物不会影响您的睡眠。

- 制定睡眠计划并坚持下去。每天晚上在同一时间睡觉，早上在同一时间醒来，周末也不例外。尤其对儿童和青少年来说，这意味着周末不要睡懒觉或熬夜，而是要保持与平日相同的睡眠时间。
- 避免轮班或其他可能打乱您睡眠时间的事情。
- 保持一个有助于您平静和放松的睡前习惯。例如，读一本书、听舒缓的音乐、或洗个热水澡。
- 在一天的较早时候做运动，至少在睡觉前五到六个小时。
- 睡前不要吃太多或喝太多。

睡眠与精神健康之间的关系很复杂。如果您或家庭成员睡眠不好，请咨询您的医生。要获取更多睡眠提示，请访问美国心脏协会 (American Heart Association) 的相应网页 www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep。

睡眠需求

专家建议的一般每日睡眠量



资料来源: National Sleep Foundation

开始为您的孩子打造心脏健康之路

您会帮助孩子完成家庭作业，并且提醒他们记得刷牙，但您最近是否帮助他们做了有益于心脏健康的事？

您可能认为只有成年人才需要关心是否拥有一颗健康的的心脏，但现在开始帮助您的孩子建立有益心脏健康的生活方式永远不嫌早。

即使儿童很少得心脏病，但成人心脏病的发病过程——脂肪、胆固醇和其他物质在动脉中逐渐积累——实际上从童年就开始了。这会使孩子在长大后面临心脏病发作甚至中风的风险。当孩子出现肥胖、2型糖尿病、高胆固醇或高血压等心脏病危险因素时，发生这种情况的可能性会增加。

二月是美国心脏月。这是及时地提醒您帮助孩子和整个家庭为应对心脏病做出改变。请试试下面这些建议：

- **合理膳食。**饱和脂肪和反式脂肪会增加患心脏病的风险。在为家人选购食物时，请选择饱和脂肪含量较低的食物，如瘦肉、低脂牛奶、酸奶和奶酪。限制摄入含有反式脂肪的食物，如曲奇、蛋糕、饼干和冷冻比萨饼。

每天争取摄入五种水果和蔬菜，少喝含糖饮料。确保家中备有充足的健康食品。

- **邀请您的孩子到厨房去。**让孩子帮您准备健康的膳食。这是教孩子们合理选择食品的一个好途径。

- **鼓励锻炼。**6岁及以上的儿

童每天需要进行60分钟的活动。将积极运动纳入家庭事务。和您的孩子一起去散步或骑自行车，参加体育活动，或参与积极有趣的游戏。

- **给您的孩子安排年度体检。**除了评估整体健康状况之外，医生还可以检查孩子的体重和血压。每年接受体检对您的孩子保持健康非常重要。确保家里所有成年人也接受体检。

想了解更多信息？

请注册参加免费的家庭营养课程！Santa Clara Family Health

Plan (SCFHP) 与 Healthier Kids Foundation (儿童健康基金会) 合作，举办了“Healthier You”研讨会，通过10个步骤，重点向家长传授健康生活方式习惯。课程以英语、西班牙语和越南语提供。要报名参加，请致电 **1-855-344-6347** (服务时间为周一至周五上午9点至下午6点)，联系 Healthier Kids Foundation (儿童健康基金会)。请注意，您的孩子必须已投保 SCFHP。

资料来源：American Academy of Pediatrics; American Heart Association; UptoDate

访问 USDA 的 **CHOOSEMYPLATE** 网站 www.choosemyplate.gov，获取在线工具、饮食指南、膳食计划，以及有关健康饮食和体力活动的其他资源。



接受产前检查, 确保安全健康的妊娠

您刚刚发现自己怀孕了。恭喜您! 那么接下来该怎么做? 产前护理的第一件事就是去看医生。

您需要尽早行动。并且要在妊娠期间坚持做这些检查。这将有助于确保健康妊娠、顺利分娩和婴儿健康。但即使您妊娠已经有一段时间了, 产前护理也仍然很重要。每次就诊都是一次机会, 让您对自己和宝宝的健康感到安心。这也是及早发现问题的最佳机会, 因为问题在这个时候更容易处理。

产前检查也让您有机会:

- 了解如何缓解妊娠不适, 如晨吐或胃灼热
- 问一些关于如何保持健康的问题
- 了解宝宝的预产期和生长情况
- 在超声波检查中看一下您的宝宝
- 获得应对压力的技巧
- 学习如何在家里和工作中保持安全
- 就戒烟或戒酒等获得帮助

如果您已年满 35 岁, 那么产前护理尤为重要。妊娠期间出现问题的风险较高。产前护理可以帮助您预防或管理这些问题。



保持联系

在每次产前检查中, 您都可以借此机会就自己的症状和任何不适提出问题。如果您有与妊娠或分娩相关的问题、疑虑和希望, 一定要提出来。例如, 您可以讨论您的分娩计划, 以及您希望谁到产房陪伴您分娩。

您的医生还可以回答如下问题:

- 环切术 (如果您的宝宝是男孩)
- 哺乳
- 产后恢复

请注意, 产前护理的费用由 Santa Clara Family Health Plan 承保。所以, 为了您和您的宝宝, 赶快去看医生吧。

资料来源: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health

需要乘车? 请至少在按约就诊前三天, 在 www.member.scfhp.com 会员门户网站上填写并提交“Request a Taxi” (申请出租车) 表。我们会打电话跟您确认。或者, 也可以致电 **1-800-260-2055** (服务时间为周一至周五上午 8:30 至下午 5 点), 联系 SCFHP 客户服务部。

产后自我护理

产后就诊

在您分娩后的前几周内，您会非常关注您的宝宝。但别忘了也照顾好自己。虽然您此时可能顾不上休息和恢复，但它们对您的身体和情绪健康非常重要。

如今，合理饮食和休息比以往任何时候都重要。而到您的医生那里进行检查也至关重要。

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（也称为剖宫产），您可能需要更早地（大约在手术后两周）去看医生，之后还应再次就诊进行完整的产后检查。无论是哪种情况，此次检查都可以让您的医生有机会：

- 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。您可以向医生提出以下方面的问题：

- 哺乳
- 避孕
- 减肥
- 饮食和保健
- 您的情绪

注意婴儿忧郁症

许多新手妈妈会感到悲伤或沮丧，这通常称为“婴儿忧郁症”。您可能会感到气馁或紧张，或者因为通常不会困扰您的事情而想哭。这些感受应该在几周内好转。但是，如果情况并未好转，或者您非常悲伤或无法照顾您自己或宝宝，请立即联系您的医生。您可能患上了称为产后抑郁症的严重疾病。

获取帮助

请访问 Santa Clara County Maternal Mental Health Collaborative（圣克拉拉县产妇心理健康协作组织）的网站 www.bit.ly/SCC-MMHC，获取有关产后情绪状况（如婴儿忧郁症和产后抑郁症）的资源。另外，您还可以访问 Supporting Mamas (www.supportingmamas.org)，获取更多信息和资源。

请记住，您可以与您的医生谈论任何事情。



了解您的哮喘药物

大多数人根本不需要考虑呼吸问题。这只是自发行为而已。但如果您患有哮喘，可能就会常常想起它。当您呼吸不畅时，做自己喜欢的事情就更难了。

幸运的是，有些药物可以帮助您改善呼吸。

您知道吗？

大多数哮喘患者使用两种药物来帮助他们呼吸。其中一种药物帮助您日常控制哮喘。另一种则可以在您哮喘发作时快速缓解症状。

以下是关于这些重要药物需要了解三点事项：



- ▶ 1.控制药物有助于防止发作。因此，即使您感觉良好，也应该每天服用。它们有助于抑制气道的肿胀，让您呼吸得更顺畅。
- ▶ 2.需要经常使用快速缓解药物是一种危险信号。如果您每周超过两天需要使用此类药物，则表明您的哮喘可能没有得到控制。请告诉您的医生。您可能需要改变治疗计划。
- ▶ 3.使用哮喘药物可以节省时间。控制哮喘可以帮助您避免住院，并防止缺勤或缺课。

如果您对如何使用您的药物有疑问，您的药房和医生可以提供帮助。欢迎随时来电。

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 与湾区 Breathe California 合作，为我们的成员提供哮喘教育。Breathe California 提供上门评估，工作人员可以到您家中提供哮喘教育，并帮助您确

定家中可能引发哮喘的因素。立即致电 **1-408-998-5865** 联系 Breathe California 安排预约，记得告诉他们您是 SCFHP 会员。如果您是 Kaiser Permanente 会员，请访问 **www.kp.org** 以了解更多信息。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

赢得健康

Medi-Cal Plan

2021 年冬季

《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。

照片或插图人物可能是模特。

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY: 711
50402C

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.



非歧视公告

歧视是违法行为。Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守联邦公民权利法律。SCFHP 不因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视某人、将其排除在外或区别对待。

SCFHP 提供：

- 针对残疾人士的免费帮助和服务，以帮助他们更好地沟通，例如：
 - 合格的手语翻译人员
 - 其他格式的书面信息（大字版、语音版、可使用的电子格式及其他格式）
- 针对英语不是其第一语言的人群的免费语言服务，例如：
 - 合格的口译人员
 - 以其他语言书写的信息

如需这些服务，请于周一至周五早上 8:30 至下午 5:00 致电 SCFHP，电话是 **1-800-260-2055**。如果您有听说障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

提起申诉的方法

如果您认为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 未能提供上述服务或因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视您，您可以向 SCFHP 提出申诉。您可以打电话、以书面形式、当面或以电子方式提出申诉：

- 打电话：请于周一至周五早上 8:30 至下午 5:00 致电 SCFHP，电话是 **1-800-260-2055**。如果您有听说障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

- 书面形式：请填写投诉表格或写信并寄至：

**Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95119**

- 当面：请前往医生办公室或 SCFHP 办公室表达您的申诉意向。
 - 电子方式：访问 SCFHP 网站 www.scfhp.com。
-

民权办公室

您也可以打电话、以书面形式或以电子方式向美国卫生与公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出公民权利投诉：

- 打电话：请致电 **1-800-368-1019**。如果您有听说障碍，请致电 TTY/TDD 专线 **1-800-537-7697**。

- 书面形式：请填写投诉表格或寄信至：

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

投诉表格可从以下网站下载：<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

- 电子方式：访问民权办公室投诉门户：<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。



Language Assistance Services

English: 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).

Español (Spanish): 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).

Tiếng Việt (Vietnamese): 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).

Tagalog – Filipino (Tagalog): 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).

한국어 (Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 또는 711)번으로 전화해 주십시오.

中文 (Chinese): 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）。

Հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ձանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711)։

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-260-2055 (телетайп: 1-800-735-2929 или 711).

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، کمک در زمینه زبان به صورت رایگان در اختیارتان قرار خواهد گرفت. با 1-800-260-2055 (TTY 1-800-735-2929 یا 711) تماس بگیرید.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 または 711)まで、お電話にてご連絡ください。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 los sis 711).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

العربية (Arabic):

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-260-2055 (رقم الهاتف النصي: 1-800-735-2929 أو 711).

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 या 711) पर कॉल करें।

ภาษาไทย (Thai): เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 หรือ 711).

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចការសម្រាប់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសាបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).