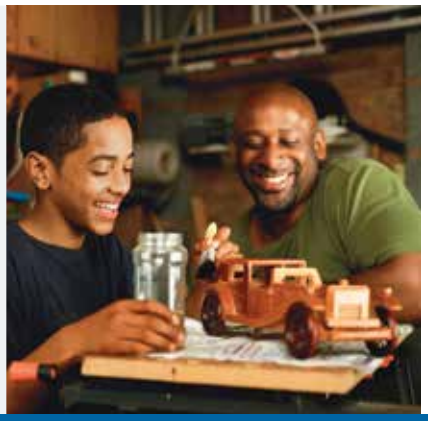

週密計劃繪製美好生活

HealthTALK

Washington Apple Health

UnitedHealthcare® Community Plan

婦女健康週

2015 年 5 月 10 日是母親節，也是「全美婦女健康週」的第一天。您正好可以利用這個機會想一想為保持健康而需要做的檢查。是不是應該做全身檢查、乳房 X 光攝影檢查、巴氏抹片檢查或是性傳播疾病檢查？請詢問醫生。

該檢查身體了

哪些人需要做巴氏抹片檢查？

巴氏抹片檢查用於宮頸癌的早期篩查。宮頸是子宮與陰道的結合處。做巴氏檢查時，要從宮頸表面刮下一些細胞，然後在顯微鏡下觀察這些細胞。巴氏檢查可以發現異常細胞，包括還沒有成爲癌細胞的異常細胞。早期治療的效果非常好。

大多數 21 歲至 65 歲的女性應每三年做一次巴氏抹片檢查。有些女性可能需要縮短檢查的時間間隔。有些女性還可能要做HPV病毒檢查，這種病毒可能會導致宮頸癌。

兒童應在 11 歲或 12 歲時接種 HPV 疫苗。該疫苗分三次注射完成。

該做檢查了嗎？您今年是否需要做巴氏抹片試驗，請詢問您的婦科保健醫生。需要找新的醫生嗎？請使用該網站的醫生名錄：**myuhc.com/CommunityPlan**。另外，也可打會員服務部的免費電話 **1-877-542-8997（打字電話 711）**。

AMC-034-WA-CAID-CHI

孕前準備

健康妊娠。

近三分之一的孕婦會發生妊娠並發症。產前保健有助於預防問題或及早發現問題。懷孕前最好找醫生做一次身體檢查。懷孕後：

- 12 孕週前，至少去看一次醫生
- 此後至 28 孕週，每四週看一次醫生
- 此後至 36 孕週，每兩週看一次醫生
- 此後至分娩，每週看一次醫生
- 產後每四至六週看一次醫生（如果是剖宮產，產後每兩週看一次醫生）

產前檢查時，醫生會給您做篩查。篩查是爲了發現可能沒有任何症狀的潛在問題。如果沒有特殊情況，可能會讓做下列檢查和醫生建議的其他檢查：

- **首次產檢**：抽血確定血型，並檢查是否貧血（缺鐵）。另外，還會透過驗血檢查您是否患有特定的性傳播疾病，而且是否對風疹和水痘有免疫力。
- **每次產檢**：檢查尿蛋白和尿糖。尿糖過高可能說明您患有妊娠期糖尿病。透過尿蛋白可查出子癇前期，即妊娠期高血壓。另外，醫生每次產檢都會爲您檢查血壓和體重。
- **18–20 孕週**：可能至少要做一次超音波檢查。超音波檢查是利用音波來檢查胎兒、胎盤和羊膜囊的潛在問題。另外，超音波檢查還可確定胎兒的性別。
- **24–28 孕週**：大多數醫生會要求做血糖篩查，以檢查是否有妊娠期糖尿病。

如果您屬於高風險孕婦或醫生認爲有問題，則可能需要做其他檢查。

邁出第一步。「健康第一步」是面向孕婦和新媽媽的免費計劃。該計劃提供資訊和支援。請致電免費電話 **1-800-599-5985（打字電話 711）**，瞭解如何加入該計劃。

會員手冊

您是否讀過「會員手冊」？該手冊是良好的資訊來源，向您說明如何使用醫保計劃。該手冊說明：

- 您享有的福利和服務。
- 您不享有的福利和服務（不保項）。
- 如何查找網內醫生。
- 如何使用您的處方藥福利。
- 在外地時如何就醫。
- 在網外醫生處就醫的條件和方式。
- 基本醫療、下班時間就醫、行為健康醫療、專科醫療、住院醫療和急診醫療的地點、條件和方式。
- 會員權利和責任。
- 我們的隱私政策。
- 是否需要自行申請理賠以及申請的條件和方式。
- 如何投訴或對承保決策提出申訴。
- 如何申請指派譯員或取得語言或翻譯方面的其他協助。
- 我們如何決定是否為新的治療方法或技術提供保險。
- 如何舉報欺詐和濫權行為。

詳細閱讀。您可在該網站閱讀「會員手冊」：**myuhc.com/CommunityPlan**。另外，也可打會員服務部的免費電話 **1-877-542-8997（打字電話 711）**，索取該手冊。

確定是否成癮

是否有藥物或酗酒問題？

許多人覺得自己飲酒或使用藥物是有節制的，不存在需要人幫忙的問題。實際上，有些人飲酒或使用藥物是下意識的失控行爲。這些人可能無法正確判斷自己的問題有多嚴重。他們可能已經對藥物或酒精成癮。

CAGE-AID 測試有助於確定是否成癮。該測試由下面四個簡單的問題組成：

1. 您是否曾經覺得應該**減少**飲酒/使用藥物？
2. 是否有人**批評**您飲酒/使用藥物，讓您覺得不開心？
3. 您是否曾覺得飲酒/使用藥物是**不好**的行爲，或有負罪感？
4. 您是否曾經早上**睜眼第一件事**就是飲酒或使用藥物，以穩定情緒或消除宿醉？

對上面任何問題給出肯定答案者，可能有問題。

需要協助嗎？酒癮和藥物成癮是嚴重的問題，需要由合格的醫生診斷治療。如果您認為自己需要協助，請致電 United Behavioral Health 的免費電話 **1-855-802-7089（打字電話 711）**，以瞭解如何使用您的行為健康福利。

Health E. Hound 醫生解疑

問：小孩什麼時候需要去看 PCP？

答：務必要準時到主治醫生 (PCP) 那裡去看兒童保健門診。此類門診也可能成為體檢門診或 EPSDT（早期和定期篩查、診斷及治療）門診。請在下列年齡時帶孩子去看兒童保健門診：

- 出生 3 至 5 天
- 1 個月
- 2 個月
- 4 個月
- 6 個月
- 9 個月
- 12 個月
- 15 個月
- 18 個月
- 24 個月

此後，每年帶小孩去看一次 PCP。

您小孩的 PCP 在保健門診時，會檢查小孩的生長和發育是否正常，並按計劃給小孩做任何檢查和接種疫苗。PCP 會解答您有關小孩健康狀況的疑問。

宜早不宜遲。如果小孩按計劃要做檢查，請立即致電預約。小孩 PCP 的聯絡資訊見醫保卡。最好不要等到暑期做檢查，因為兒科診所暑期非常繁忙。赴診時請攜帶學校、體育機構或課外活動主辦機構要求填寫的任何表格。

瀏覽我們的網站

線上查找需要的資訊。

您可在網站 **UHCCommunityPlan.com** 或會員專屬網站 **myuhc.com/CommunityPlan** 查找需要的資訊。使用這些網站時，不需要操心本健康計劃的相關文件是在哪裡。在您最需要這些文件的時候，您總會知道到哪裡去找。我們的網站提供下列文件：

- **會員手冊**：詳細說明您的福利和受保服務
- **醫生名錄**：網內醫生清單
- **藥物名錄**：您所參與健康計劃的承保藥物清單
- **健康風險評估問卷**：係調查問卷，協助我們深入瞭解您的健康需求，提供符合您需求的醫療服務
- **預前指示書**：法律規定的表格，藉以聲明如果您因病重而無法就自身治療作出決定，希望自己彼時能獲得何種醫療服務
- **會員權利告知書、申訴表和投訴表**：說明您作爲會員的權利和責任。另外，也說明如何提出申訴或投訴。

需要一份拷貝？我們的會員服務部可隨時提供協助。我們可將上述表格郵寄給您，也可提供其他格式的表格，例如音訊、大號字和盲文。請在週一至週五上午 8 時至下午 5 時致電 **1-877-542-8997（打字電話 711）**。

明眸

眼疾是糖尿病患者的常見病。不過，視力是可以想辦法得到保護。如果已經有眼疾，則要防止它惡化。美國糖尿病協會建議：

1. 嚴格控制血糖。
2. 把高血壓降下來。
3. 不要吸煙。
4. 每年做一次糖尿病患者眼部檢查。
5. 如果注意到任何視力問題，要立即看眼科醫生。

我們能幫什麼忙？UnitedHealthcare 為糖尿病及其他病症患者設有專門的計劃。我們可以提供有關醫療的提示和建議。請致電 **1-877-542-8997（打字電話 711）**，詢問您能否加入這些計劃。

打噴嚏的季節

您的小孩春季是否經常感冒？您小孩的哮喘夏季是否會惡化？您的小孩可能有季節性過敏，也稱乾草熱。例如，季節性過敏可能導致下列症狀：

- 打噴嚏
- 鼻子或喉頭發癢
- 喘息或哮喘惡化
- 眼睛發紅、發癢或流淚
- 流鼻涕
- 咳嗽

空氣中的花粉和黴菌會引發季節性過敏。植物和樹木釋放花粉和黴菌的季節不盡相同。小孩可能僅對特定的花粉和黴菌過敏。 不同的小孩，對這些致敏物的反應也不盡相同。因此，有的小孩可能 5 月份眼睛發癢，有的則 7 月份經常咳嗽。如果您認為自己的小孩可能有季節性過敏，請諮詢小孩的醫生。

瞭解更多資訊。要深入瞭解過敏和其他兒童健康知識，請訪問網站 **KidsHealth.org**。

適當的醫療護理

醫療資源管理機制

「UnitedHealthcare Community Plan」採用醫療資源管理機制 (UM)。所有管理型醫療保險計劃都採用這個機制。我們透過這個機制，確保會員在適當的時間和適當的地點獲得適當的治療。

對看似不符合規定的醫療服務，由醫生審核所有承保申請。是批准還是駁回，決策依據是治療方案和服務以及您的保險福利。對該決策，沒有財務或其他方面的獎懲。

如申請遭駁回，會員和醫生有權申訴。駁回通知書會說明如何申訴。必須在駁回後 90 天內提交申訴請求。

有疑問？您可諮詢我們的 UM 工作人員。請致電免費電話 **1-877-542-8997（打字電話 711）**。週一至週五，每天八小時的正常工作時間內均可來電。如果您留口訊，則會有人給您回電。

良好的指導

「UnitedHealthcare Community Plan」制定了協助醫生作出醫療服務決策的實務指引。這些指引均由全美知名的機構編制。實務指引所針對的病症包括：

- 哮喘
- 注意力缺失多動症 (ADHD)
- 躁鬱症
- 慢性阻塞性肺病 (COPD)
- 憂鬱症
- 糖尿病
- 心臟病
- 心臟衰竭
- 高血壓
- 肥胖症
- 產前保健
- 小兒預防性醫療服務
- 物質濫用病症
- 移植

徹底瞭解。可致電會員服務部的電話 **1-877-542-8997（打字電話 711）**，索取這些實務指引。另外，也可在網站 **UHCCommunityPlan.com** 查閱我們的實務指引。

資源領地

Member Services（會員服務中心）以任何語言免費查找醫生、詢問福利問題或提出投訴（免費電話）。
1-877-542-8997 (打字電話 711)

NurseLine（護士熱線）護士每週 7 天，每天 24 小時免費提供健康建議（免費電話）。
1-877-543-3409 (打字電話 711)

Healthy First Steps（健康第一步）獲取懷孕和育兒支持（免費電話）。
1-800-599-5985 (打字電話 711)

United Behavioral Health（United 行為健康）獲取有關精神健康或物質濫用問題的幫助（免費電話）。
1-855-802-7089 (打字電話 711)

Twitter Pregnant Care（推特妊娠護理）獲得關於妊娠的有用竅門和資訊，以及重點注意事項。
@UHCPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

Our websites（我們的網站）使用我們的醫生目錄。
myuhc.com/CommunityPlan
閱讀會員手冊。
UHCCommunityPlan.com

National Domestic Violence Hotline（全國家庭暴力熱線）免費撥打熱線，獲取在免費與保密的條件下提供的關於家庭暴力的幫助（免費電話）。
1-800-799-7233
(打字電話 1-800-787-3224)

Smoking Quitline（戒菸熱線）免費獲取戒菸幫助（免費電話）。
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

SESAME STREET

Lead Away!™

（遠離鉛！）

協助避免鉛中毒

UnitedHealthcare 與「芝麻街工作室」攜手設立「Lead Away!」（遠離鉛！）計劃。該計劃向家庭提供預防鉛中毒的相關資訊。務必確保全家人都知道這些防止鉛中毒的簡單方法。

1. **遠離灰塵**。告訴小孩不要摸積有灰塵的東西。定期在灑水抑塵和用濕拖把拖地，有助避免接觸鉛。
2. **將鞋子留在門口**。在門口處脫鞋，有助於防止將鉛帶進家。進門脫鞋是將灰塵 擋在門外的簡單辦法。
3. **飯前洗手**。教小孩用肥皂和溫水把手洗乾淨。跟小孩一起洗手，至少洗 20 秒鐘。洗手的時候一起唱「一閃一閃亮晶晶，滿天都是小星星」，不停搓洗雙手！

驗血可協助確定小孩體內的鉛含量。務必要知道小孩體內的鉛含量，以確保小孩得到必要的治療。請向醫生瞭解爲小孩查鉛的最佳時間。通常是在 1 歲和 2 歲時給小孩查鉛。

瞭解鉛！要深入瞭解，請訪問網站 **sesamestreet.org/lead**。可下載一個能放入錢包的「Lead Away!」宣傳卡片圖檔和專為小孩設計的遊戲程式！

TM/© 2015 Sesame Workshop

SESAME STREET UnitedHealthcare
始終保持健康習慣的夥伴

May is mental health month

Everyone deserves good mental health. Whether you have a minor mental health issue that's affecting your quality of life or a serious mental illness, help is available. Common problems such as depression, anxiety, bipolar disease and eating disorders can be treated.

Mental health and substance abuse benefits are available through United Behavioral Health. We can put you in touch mental health providers in your area. We can help you find the tools and supports you need to feel better. Call **1-855-802-7089 (TTY 711)**, toll free or visit **LiveandWorkWell.com/member**.

5 月是精神健康月

人人都應該享有良好的精神健康。您無論是患有影響生活品質的輕微精神健康問題，還是患有嚴重的精神疾病，都是有法可治。常見問題，例如憂鬱、焦慮、躁鬱症和飲食失調，都是可以治療的。

United Behavioral Health 爲精神健康和物質濫用提供保險福利。我們可安排您與本地的精神健康醫生聯絡。我們可協助您尋找改善精神健康所需的工具和支援。請免費致電 **1-855-802-7089**（打字電話 **711**），或訪問網站 **LiveandWorkWell.com/member**。

關於精神健康的 5 種認知謬誤

1 **謬誤：**精神疾病患者不可救藥。
事實：與以往相比，現在對精神疾病患者有更多的治療手段和社區支援。有精神健康障礙的人可以過上積極有效的生活，造福他人。

2 **謬誤：**我不可能有精神健康問題。
事實：精神健康問題非常普遍。一年當中，每四個人當中就會有一個人發生某種精神健康問題。精神疾病面前，無分壯弱貴賤。人人都可能患精神疾病。

3 **謬誤：**精神健康障礙是性格懦弱所導致的。
事實：精神疾病是生物、心理和社會因素綜合作用的結果。有些精神疾病是遺傳的。社會影響因素，例如喪失親人或失業，也可能誘發精神疾病。

4 **謬誤：**得了精神疾病，永遠無法康復。
事實：研究表明，大多數精神疾病患者的病情都會好轉。許多人會徹底康復。康復是指能夠生活、工作、學習並全面融入社區。

5 **謬誤：**兒童不會患精神疾病。
事實：1 到 15 歲的兒童，每十人當中就有一人存在精神健康障礙。兒童與成年人一樣，精神疾病都是精神健康問題，是多種因素共同作用的結果。

需要協助嗎？請致電 United Behavioral Health 的免費電話 **1-855-802-7089（打字電話 711）**。我們會為您安排網內的精神健康醫生。另外，也可在網站 **LiveandWorkWell.com/member** 上查尋精神健康醫生。如果您看了精神健康醫生，請如實告知主治醫生。請主動提出簽署資訊分享授權書，以便醫生分享資訊。