

# 健康与您

2025 年夏季

Aetna Better Health® 會員通訊

## 病況管理



### 需要續保？

您必須每年續保保險。請留意信件中的續保通知。可瀏覽 [aetna.com/su25ny-1ch](http://aetna.com/su25ny-1ch) 或掃描 QR 代碼瞭解詳情。



## 如何保持強而有力的心臟

心臟是身體最重要的部位之一。以下是一些常見心臟問題的指南。此外也說明如何照顧您的心臟，以及萬一感覺不對時，應該怎麼做。

### 常見的心臟問題

**高血壓 (BP)**。血液在血管中推進的力量過強時，就會發生此情況。假以時日會傷害血管，引發例如心臟病、腎臟病、中風等諸多問題。

**心臟病**。這可能指多種不同的問題，例如：

- 動脈阻塞（膽固醇堆積以致於阻礙血流）
- 心律不整

- 心肌梗塞

**高膽固醇**。膽固醇是一種脂肪，能在動脈裡堆積，阻礙血流。

### 心臟健康篩檢

如同前往牙科醫師診所檢查牙齒，您需要前往初級保健醫師 (PCP) 處檢查心臟。他們能進行下列為例的檢測，確定您的心臟處於健康的狀態：

- **血壓檢查**：測量血液在動脈內推進的力道有多大
- **膽固醇檢測**：檢查血液中的膽固醇含量
- **心電圖 (EKG 或 ECG)**：監測心臟電氣活動的診斷性檢測

請定期接受這類篩檢，以便及早發現問題，預防演變成大麻煩。

心臟故事請至第 2 頁接續閱讀



Aetna Better Health®  
of New York

### 對您的健康計畫有疑問嗎？

請致電會員服務部，電話號碼 **1-855-456-9126 (TTY:711)**，服務時間為每週 7 天、每天 24 小時。或瀏覽 [AetnaBetterHealth.com/newyork](http://AetnaBetterHealth.com/newyork)

### 重要的心臟保健藥物

如果您的心臟健康狀況欠佳，照護提供者可能會開立藥物處方，以便改善。應確實按照照護提供者的指示用藥，這真的很重要。

協助維持心臟健康的藥物，有以下兩種常見類型：

**Statins**（適用於膽固醇過高）：這類藥物有助於降低血液中的膽固醇含量。此外也能幫忙讓動脈不再堵塞。

**腎素-血管收縮素系統 (RAS) 拮抗劑**（適用於高血壓）：這種藥物能鬆弛血管，協助控制血壓。

### 緊急狀況的跡象

有時候，心臟可能發出跡象，表示情況不對。如果有以下任何跡象，請撥 **911** 或前往急診室：

- 胸痛
- 呼吸困難
- 快要暈倒或突然暈眩



### 維持心臟健康的要領

只要依照幾個簡單的步驟去做，就能輕鬆地保養您的心臟。

- 吃營養的食物，例如水果、蔬菜、全穀和瘦肉。少吃太鹹的食物，免得導致血壓升高。
- 散步或做喜歡的任何種類運動，以保持活力。

- 避免吸菸，也盡量避免吸到二手菸。
- 找出緩解壓力的方法。嘗試呼吸練習或冥想。
- 找初級保健醫師定期檢查與篩檢。

## 我們重視您的隱私權

我們會保護您的個人健康資訊 (PHI)。這包括您的種族、族群、語言、性取向和社交需求等資訊。我們只跟有需要並且法律允許的對象共用您的資訊。

您對自己的健康資料擁有權利。這包括使用方式以及能夠取得者的身分。請瀏覽 [AetnaBetterHealth.com/health-optimization-disclaimer.html](https://www.aetna.com/health-optimization-disclaimer.html) 進一步瞭解您的隱私權以及我們如何保護您的資料安全。

**選擇接收 Healthix 資訊。** 同意接收 Healthix 資訊，即意味著您的照護團隊成員可以輕鬆地彼此分享資訊，從而改善您的照護品質和安全。請瀏覽 [AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/newyork/member-materials-forms.html) 選擇加入。

# 聽力減退的 5 個早期跡象

耳朵可用來聽聲音，並且體驗周遭的世界。以下有五個聽力減退的跡象，不容忽視。

## 1 在吵雜的地方很難聽清

隨著年齡增長，在有背景噪音的情形下聽力可能會惡化。於是，在例如餐廳或大型聚會場所可能會難以理解他人想表達的意思。您是否會發現自己在擁擠的地方經常請人重述，甚至根本聽不清？可能您該檢查聽力了。

## 2 調高電視或收音機的音量

隨著聽力惡化，可能需要讓聲音更大才能聽得較清楚。您可能不覺得大聲。可是，親朋好友是否表示聲音太大？

## 3 耳朵裡頭嗡嗡地響

這稱為耳鳴。這種情況會使您聽見鳴響或外界沒有的聲音。可能也包括哨音或嗡嗡響。

## 4 聽見的聲音有悶塞感

可能會開始漏掉幾個字。或者是難以理解電話中的對方在說些什麼。這是因為聽力減退時經常對某些聲音特別有影響，導致較難聽見。

## 5 覺得孤單

您可能會開始避免參加社交活動，因為聽說困難。這可能會使您覺得孤單，對整體健康有害。

聽力減退可能會緩慢發生。請向醫生詢問如何安排每年一次的聽力檢查，以利及早發現。他們可能會擬出計畫，以減緩聽力減退。也可能提出治療方式來提升您的聽力。

## 流感季節即將到來

請及早注射流感疫苗，保護好自己。您可早在九月注射流感疫苗。請向醫生諮詢注射的時間。



## 您的電話號碼或地址是否有變更？

請致電會員服務部及您當地的 Medicaid 辦公室更新您的聯絡資訊。如此一來，關於您的計畫，我們有重要資訊時，就能與您聯絡。



## 接受治療對大家都好的原因



無論處於人生順利的時期或是陷入低潮，找治療師都能使生活更快樂、更健康。以下是一般人意想不到，接受治療能讓您更幸福的好處。

### ✓ 能夠改善關係

我們有各種關係存在，包括跟伴侶、子女、父母和同事。其中勢必會有發生誤解和轉圜不順的時候。接受治療能協助您與生命中的關係人更加緊密地連結。治療師能幫助您找出理解他人情緒，以及溝通更加融洽的方式。

### ✓ 有助於解決醫療問題

在有慢性狀況（例如糖尿病和心臟病）的人士身上，發生抑鬱和焦慮的情形相當普遍。而心理健康狀況不佳，會更難控制自己的疾病。找治療師談就可以協助您：

- 不偏離治療的正軌
- 遠離不健康的因應習慣，例如菸酒
- 求助
- 專心照顧自己

### ✓ 可協助您達成目標

我們都有夢想和目標，例如吃得更健康、讓身形更好看、找到新工作。如果覺得停滯不前，治療師可協助您破除舊模式和習慣，不再拖住您。此外，也能協助您建立追求目標的計畫。同時還能指點迷津，讓您維持動機。這些在我們人生的許多階段都能派上用場。

## 了解物質濫用失調的跡象

任何人都有可能成癮，包括青少年、青年，甚至老年人。由於相關跡象可能誤認為其他問題，因此不一定容易察覺。以下是應當留意的一些常見跡象。

- 衛生習慣改變，或不在意外表
- 睡眠時間較正常多或少
- 避開親友，或換不同的朋友群來往
- 心情或行為改變
- 缺課、成績退步或對活動失去興趣
- 出現無法解釋的金錢問題，或您發現家中的金錢或物品遺失
- 身體健康情形改變，例如體重突然增減

如果注意您關心的親友有上述部份跡象，請嘗試與對方討論問題所在。請記得以關愛與好奇的態度交談，切莫帶有批判的意味。



獲得更多健康生活的小祕訣。

掃描 QR 碼或前往 [aet.na/su25ny-0](https://aet.na/su25ny-0) 瀏覽我們的健康與保健資料庫。您會找到很多充滿資訊的文章，幫助您體驗最佳狀態。

# 年長成人的抑鬱跡象，以及如何幫忙

抑鬱並非年老的自然現象。但確實能影響年長的成人。而且在住院或需要家庭保健的人士身上更普遍發生。

要記住的重點是：抑鬱是可治療的狀況。一旦您知道如何辨認抑鬱的跡象，就能幫助自己或親友採行步驟，改善情緒。

## 年長成人抑鬱的跡象

年長成人有抑鬱情況時會較難察覺。人們經常把一些抑鬱的症狀（例如疲勞）誤認為年老時的正常現象。抑鬱也能造成認知改變，而表現得與失智類似。應留意的其他跡象包括：

- 進食量較正常多或少

- 感覺無希望或無助
- 對以往喜愛的活動失去興趣
- 有睡眠問題
- 注意力不集中、難以記住所物或做決定

## 您協助的方式

如果懷疑親友可能陷入抑鬱，您有一些方式可以給予協助：

- 鼓勵對方求醫。如此一來即可診斷抑鬱情形，排除症狀的其他因素。同時也能得到療法的建議，例如用藥或治療。
- 經常與對方交談。孤寂能使抑鬱惡化。堅持定期拜訪或打電話給對方。嘗試規劃一起做些愉快的活動。如果可以，建議做些活動身體的事情。多動有助於提振心情。
- 幫助對方照顧自己。吃得好、運動和睡眠充足，有助於緩解抑鬱。詢問您是否能幫助對方培養健康的習慣。



檢閱會員手冊，進一步瞭解您的計畫。

可瀏覽 [aet.na/su25ny-2ch](https://aet.na/su25ny-2ch) 或掃描 QR 代碼於線上檢閱。  
或致電會員服務部郵寄一份給您。

# 利用糖尿病餐盤法，輕鬆準備餐食

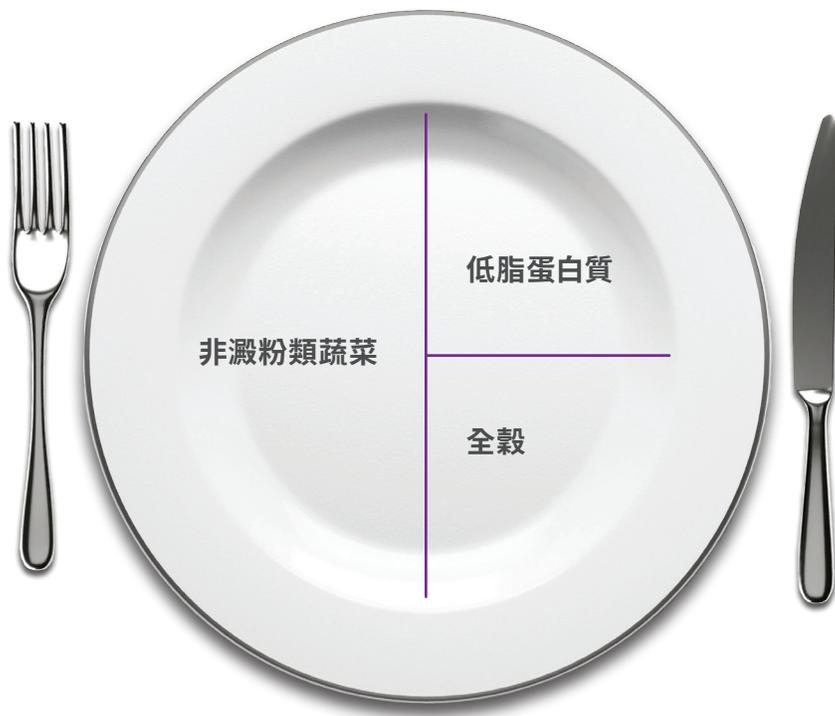
與糖尿病共存，並不妨礙享受美食！  
這個填滿餐盤的簡單技巧，可協助維持血糖穩定：

✓ 半個餐盤用來盛裝非澱粉類的蔬菜，例如綠色葉菜、甜椒、青花菜、櫛瓜、胡蘿蔔、甘藍菜等。

✓ 四分之一餐盤盛裝低脂蛋白質，例如雞、魚豆腐或蛋。

✓ 剩下四分之一餐盤盛裝富含碳水的食物，例如：

- 全穀
- 澱粉類蔬菜
- 水果 (例如洋芋、玉米或豌豆)
- 豆子



利用餐盤法可以輕鬆控制碳水攝取量，同時取得充分的蛋白質、纖維素、維生素和礦物質。可以用以下簡單的食譜嘗試。

## 拌炒蔬菜

(2 人份)

- |                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| 1 湯匙油                        | 2 湯匙照燒醬 (盡量選低鈉版) |
| 3 杯新鮮或冷凍綜合蔬菜 (例如，胡蘿蔔、甜椒、青花菜) | 1 杯熟糙米           |
| 2 個蛋                         | 可選：雞肉、豆腐或其他低脂蛋白質 |

用大炒鍋將油燒熱。放進綜合蔬菜，炒 5-7 分鐘。將蔬菜移到鍋中的一邊，把蛋打在另一邊。迅速炒蛋，再拌入蔬菜內。拌入照燒醬，並依喜好加入蛋白質食材。搭配熟糙米即可上桌。

## 烤雞肉與蔬菜串

(2 人份)

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 2 副去皮去骨雞胸，切丁 | 2 湯匙橄欖油         |
| 1 個甜椒，切塊     | 1 湯匙您喜愛的辣椒或綜合香料 |
| 1 個櫛瓜，切片     | 可選：全穀皮塔餅與優格，擺盤用 |
| 1 個紅洋蔥，切塊    |                 |

將烤爐或平底鍋加熱到中溫。將雞肉和蔬菜串好。取小碗混合橄欖油、辣椒或綜合香料。將混合好的油與佐料刷到烤串上。將烤串烤 10-12 分鐘，並不時轉動。連同全穀皮塔餅與少許優格上桌。



## 臨時測驗答案

# 您的健康意識有多高？

有健康意識代表有能力尋找、理解並運用基本健康資訊。具備良好健康意識讓您更能適時獲得所需的照護。請利用以下的臨時測驗自我評量

## 1 預防流感最好的方法是？

答案：◎ 注射流感疫苗

流感疫苗能幫助您的身體培養對流感病毒的免疫力。還有，沒錯，需要每年注射一次。流感疫苗是每年專為對抗最普遍的病毒株所特製的。最好能在早秋流感季節尚未開始之前注射流感疫苗。

## 2 成人應多久找一次初級保健醫師 (PCP) 進行身體檢查？

答案：Ⓐ 至少每年一次

定期檢查有助於及早發現健康問題，並且始終不延誤接受所需的檢測和注射。還有，如果曾前往緊急照護、急診室或其他照護提供者處，別忘了告知 PCP。這樣一來，醫生就能充分掌握您的健康情形。

## 3 以下何者屬於緊急照護中心的治療項目？

答案：Ⓓ 以上皆是

對於過度緊急，無法等待至 PCP 就診，但不致命的问题，緊急照護中心是很好的去處。他們可以治療小傷、輕微疾病等。如果不確定該到哪裡接受照護，請撥計畫的 24 小時護理師熱線。您就能得到協助，作出最佳選擇。

## 4 如果漏失一劑藥未用，該怎麼辦？

答案：Ⓓ 詢問照護提供者

每種藥物皆不相同。萬一漏失一劑未用，最好詢問您的照護提供者。請記住，您需要正確使用所有藥物，才能得到最佳效果。這包括遵照指示，例如用藥時機，或者是否隨餐服用。如有疑問，請詢問您的照護提供者或藥劑師。

---

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**ENGLISH: ATTENTION:** If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**SPANISH: ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**CHINESE:** 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。



Aetna Better Health® of New York  
101 Park Ave., 15th Floor  
New York, NY 10178

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4500250-17-01 (08/25)



臨時測驗

## 考驗您的健康意識

您自認懂得如何照顧自己的健康嗎？請接受這個臨時測驗，考考您的健康常識。答案請見本文第 7 頁。

← 答案就在裡頭！

### 1 預防流感最好的方法是？

- Ⓐ 使用抗生素
- Ⓑ 多吃蔬菜水果
- Ⓒ 注射流感疫苗
- Ⓓ 避免外出

### 2 成人應多久找一次初級保健醫師 (PCP) 進行身體檢查？

- Ⓐ 至少每年一次
- Ⓑ 有具體健康疑慮的時候
- Ⓒ 感覺不適的時候
- Ⓓ 年滿 65 歲以後

### 3 以下何者屬於緊急照護中心的治療項目？

- Ⓐ 泌尿道感染
- Ⓑ 可能需要縫的割傷
- Ⓒ 噁心、嘔吐和/或下痢
- Ⓓ 以上皆是

### 4 如果漏失一劑藥未用，該怎麼辦？

- Ⓐ 不用擔心。漏失一劑不是大問題
- Ⓑ 一想起來就補上那一劑
- Ⓒ 下回該使用時用 2 劑
- Ⓓ 詢問照護提供者