

3 兒童健康就診的益處

6 完成化驗測試!

7 糖尿病和心臟疾病

# Better TOGETHER

為了更健康. 與我們攜手. CalOptima 加州醫療補助計劃新聞期刊



Medi-Cal  
**CalOptima**  
Better. Together.

春季 2020

# 保持健康， 身心愉快

預防是身體健康的關鍵。在疾病開始之前停止疾病。今天就打電話給您的醫生，安排一次精心護理的就診。

了解更多信息請瀏覽  
[caloptima.org](http://caloptima.org)



A Public Agency

**CalOptima**  
Better. Together.

**品質方面領先加州**

*NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2019-2020*

# 兒童健康就診

進行兒童健康就診是您孩子健康的關鍵部分。



父母可借兒童健康就診時機檢查孩子在不同年齡階段的健康、成長和發育情況。

在出生後的第一年，您的孩子會迅速成長和發生改變。這就是為什麼幼兒需要進行更多的定期兒童健康就診。兒童健康就診從出生後幾天開始，一直持續到孩子年滿21歲。每次按照建議就診對您的孩子非常重要。

## 兒童健康就診的益處

- **預防：**接種疫苗可預防或限制患病風險。通常在兒童健康就診期間即可接種這些疫苗。
- **跟蹤成長和發育：**醫生會問您一些問題，並會查看您孩子自上次就診以來的成長情況。您也可以詢問關於疫苗，健康飲食或在家在校的安全情況。
- **提出疑慮：**在就診開始時，將您想要和醫生討論的話題列出來。你們可以討論如語言，動作，行為，睡眠，體重或與他人相處等話題。

## 疫苗可以保護您的孩子免受疾病侵害

- **疫苗非常安全且有效。**
  - » 疫苗經常被進行檢測，以確保副作用最小化。
  - » 您的孩子在就診時接種1種以上的疫苗是安全的。有些疫苗混合在一劑疫苗中，以降低一次接種疫苗的數量。
- **疫苗可以保護您的孩子免受疾病侵害。**
  - » 接種疫苗可以保護兒童免受每天接觸的病毒和細菌的侵害。
  - » 未接種疫苗的兒童可能成為威脅他人健康的疾病攜帶者。
- **您的孩子出現輕微副作用屬正常現象。**
  - » 正常的副作用包括頭痛，低燒，注射部位發紅或腫脹。這些症狀應會在2天后消失。
- **所有兒童疫苗均免費為CalOptima會員提供。**
  - » 前往醫生處就診，確保您的孩子及時得到其所需的所有疫苗！





# 嬰兒和兒童汽車座椅安全

## 車禍是1至13歲兒童死亡的主要原因。

正確使用汽車座椅和增高座椅可為車內兒童提供最佳保護。每次孩子坐在車內時，使用正確的汽車座椅也非常重要。按照以下重要步驟選擇正確的座椅，正確安裝，並在駕駛時保護您孩子的安全。

### 找到合適的座椅：

- 確保您的孩子符合其汽車座椅的重量和身高要求。
- 汽車座椅有到期日期。檢查以確保您的孩子的汽車座椅沒有過期。
- 瞭解加州法律：\*
  - » 兩歲以下的兒童必須坐在面向後方的汽車座椅上。
  - » 八歲以下的兒童必須坐在汽車後座的安全座椅上。
  - » 每個人都應該系好安全帶。

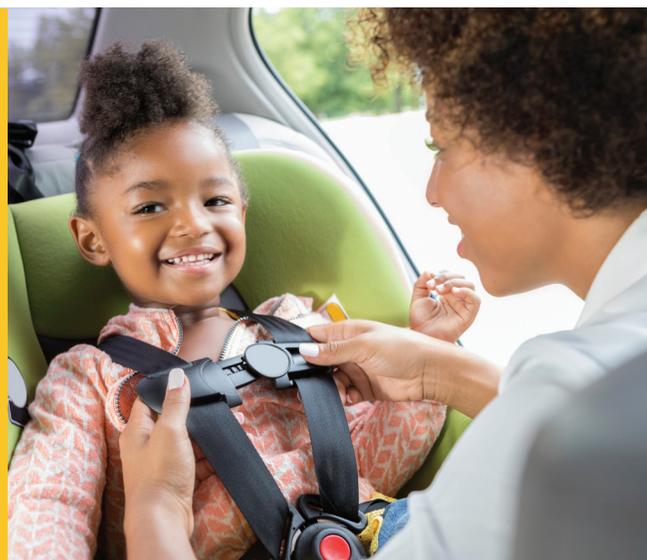
### 如何安裝汽車座椅：

- 閱讀汽車座椅說明和車主手冊，瞭解如何將孩子的汽車座椅正確安裝到您的車輛中。
- 找一個當地認證的檢測站，確保您孩子的汽車座椅安裝正確。檢驗站位於：
  - » 加州公路巡警網站 [www.chp.ca.gov](http://www.chp.ca.gov)。
  - » 國家公路交通安全委員會 [www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov)
  - » 或致電當地警察局。

### 其他安全提示：

- 確保汽車座椅胸帶始終處於腋窩水準。
- 保持帶子舒適，不要扭曲。
- 注意產品召回。
- 切勿將孩子單獨留在車內。

法律更新。在[www.chp.ca.gov](http://www.chp.ca.gov)網站上檢查當前汽車座椅法律。



來源：國家公路交通安全管理局；加州公路巡警

# 瞭解哮喘吸入劑

當您的哮喘得到有效控制，您便能擁有更加健康積極的生活！



與您的醫生共同制定哮喘行動計畫，以便您瞭解如何服藥。大多數人會服用1種以上的藥物來控制哮喘。針對哮喘有2種主要藥物。每種藥物的功效不同。

## 1. 長效控製型藥物 (吸入式皮質類固醇)

- 防止肺部呼吸道腫脹和發炎。
- 須每天服用以預防哮喘症狀和發作。
- 每次使用後漱口非常重要，以防止感染。
- 這些藥物見效較慢。可能需要2週時間才能起效。
- 即使症狀消失，也要繼續服用，以便哮喘得到控制。
- 當哮喘達到理想控制水平時，醫生會通知您。

## 2. 短效藥物 (急救吸入劑)

- 當您出現哮喘症狀或哮喘發作時，藥物會迅速打開呼吸道。
- 僅在喘息、呼吸困難或胸悶時使用。
- 這些藥物不會減輕腫脹或減少濃痰。
- 這些藥物不應每天使用。
- 如果您每週需要使用急救吸入劑的時間超過2天，則您的哮喘可能並未得到良好控制。請讓您的醫生復查您是否需要服用控製型藥物。

如果您對哮喘護理有任何疑問，請立即聯絡您的醫生。

若需瞭解更多資訊，請瀏覽我們的網站  
[www.caloptima.org/healtheducation](http://www.caloptima.org/healtheducation)。

## 切記：

### 請記得每天服用控制型藥物：

1. 請在每天同一時間服用該藥物。設置一個鬧鈴！
2. 在浴室鏡子上留個便條提醒自己。
3. 將您的吸入劑放在每天都能看到的地方！

### 請記得續配您的吸入劑藥物：

1. 在藥物用完前一週，在您的日曆上標注「續配吸入劑藥物」。
2. 確保您有足夠的續配藥物，可以持續使用到下一次醫生就診。
3. 要求您的藥房向您發送續配藥物的提醒。

# 完成化驗測試！

化驗亦稱為血液檢測或驗血，是您醫療保健的重要組成部分。若您因糖尿病、心臟或血壓問題而服藥，則需要經常驗血。化驗可向您的醫療保健團隊表明您的身體狀況，也能夠讓您的醫生瞭解藥物如何幫助您管理健康。

## 糖尿病患者的重點化驗測試：

- **糖化血色素：**亦稱為A1c化驗，若您患有糖尿病，至少每6個月需進行一次這種血液化驗。它會向醫生顯示您的糖尿病管理情況。
- **膽固醇：**至少每年需進行一次這種血液化驗。請務必留意您的低密度脂蛋白 (Low-Density Lipoprotein, LDL) 水平。低密度脂蛋白 (LDL) 亦稱為「有害」膽固醇。請詢問您的醫生，瞭解您的目標水平為何。
- **腎臟功能檢測：**以尿液或血液進行化驗，至少需每年進行一次。化驗結果有助於表明您的腎臟功能如何。

## 若您服用心臟或血壓藥物，需要進行的重要化驗測試：

若您服用下列任何藥物，則您需要進行驗血，測量體內的鉀與肌酸酐水平。此項檢測會向您的醫療保健團隊表明您的腎臟功能如何。

- **血管收縮素轉化酶 (Angiotensin-Converting Enzyme, ACE) 抑制劑：**例如利欣諾普 (Zestril, Prinivil)、依那拉普利 (Vasotec) 及貝那普利 (Lotensin)。
- **血管張力素受體阻滯劑 (Angiotensin II Receptor Blocker, ARB)：**例如絡舒坦 (Cozaar)、纈沙坦 (Diovan)、替米沙坦 (Micardis) 及厄貝沙坦 (Avapro)
- **利尿劑：**例如呋塞米 (Lasix)、氫氯噻嗪 (Microzide) 及螺內酯 (Aldactone)。

完成化驗服務對您來說至關重要，這樣您的健康才能改善。瞭解您的水平代表的意義能為您帶來益處。請務必要求您的醫療保健團隊為您說明化驗結果中數字之含義。



## 糖尿病和心臟疾病

### 糖尿病患者具有患上心臟疾病等其他健康問題的風險。

A1c檢測可以體現您在過去3個月的平均血糖。您的A1C水平越高，您的血糖受到控制的程度就越低。較高的A1c水平會讓您面臨出現糖尿病相關健康問題的風險。預約您的下一場A1c檢測，以便您的醫生可以瞭解您在過去幾個月的血糖水平。

如果您患有糖尿病，您體內的「有害」膽固醇可能也較多。而「有害」膽固醇較多可能會隨時間導致心臟疾病。心臟疾病會增加您心臟病發作或中風的風險。

他汀類藥物是可以預防心臟病發作或中風的藥物之一，其作用是減少您體內的「有害」膽固醇。他汀類藥物的部分例子包括：

- 阿托伐他汀 (Lipitor)
- 洛伐他汀 (Mevacor)
- 普伐他汀 (Pravachol)
- 羅蘇伐他汀 (Crestor)
- 辛伐他汀 (Zocor)

如果您患有糖尿病或心臟疾病，請詢問您的醫生將他汀類藥物添加到您的治療方案中是否適合您。

他汀類藥物可能會與特定的食物和其他藥物產生反應。請與您的醫生討論可能出現的副作用和反應。如果您之前曾服用過他汀類藥物並且出現過任何副作用，請告訴您的醫生。您的醫生或許可以將您的藥物換成另一種他汀類藥物。請務必帶上您目前在服用的藥物的清單。

# 申請抑鬱症治療

## 向您的醫生諮詢

偶爾感到沮喪是人生中常見的一部分。但如果您的悲傷情緒持續數週以上，並且使您難於完成日常活動，您有可能患有抑鬱症。抑鬱症是常見病症，它可以影響您的思想，情緒，健康和日常活動。

每個人都有特點也因此可以有不同的抑鬱症狀，例如以下：

- 感到沮喪
- 對各種活動失去興趣
- 體重驟減或驟增
- 睡眠過多或過少
- 精力減少或精力不足
- 無其他健康因素而感覺不舒服
- 難以思考或做決擇
- 感覺自己一無是處
- 想輕生

您可以得到抑鬱症的治療。第一步是向您的醫生和/或行為健康專家諮詢。治療包括藥物和談話治療。如果您服用藥物，重要的是遵循您醫生處方給予的服藥方法，時間和劑量服用。堅持服用您的藥物直到您的醫生允許您停藥。抑鬱症可以治癒，如果您經常請您的醫生和/或行為健康專家看診並討論您的治療方案，您將會逐漸恢復。

我們為 CalOptima 會員提供行為健康治療。CalOptima 會員可以致電 CalOptima 行為健康部門免費電話 **1-855-877-3885**，申請獲得行為健康治療。有語言和聽力障礙的會員，請撥打 TTY 免費專線 **1-800-735-2929**。



# 新會員從這裡開始

您需要完成以下4項事宜



作為一名新的CalOptima會員，您將在郵件中獲得一份「歡迎加入CalOptima」資訊包。請立即將其打開，並完成以下4項事宜：

## 1. 選擇一位家庭醫生和一個醫療網

此資訊包中包含一本較厚的手冊，名為《醫療網與醫生目錄》。從該目錄中選擇一位家庭醫生和醫療網。您選擇的家庭醫生必須從屬於您所選的醫療網。

## 2. 填妥醫療網選擇表格

醫療網選擇表格包含在您的新會員資訊包中。您必須列明所選的醫療網和家庭醫生，然後簽署該表並儘快回寄給CalOptima。

## 3. 閱讀並保管CalOptima醫療會員手冊

CalOptima醫療會員手冊中介紹了有關CalOptima的計劃和服務的關鍵資訊。請參閱醫療會員手冊以瞭解承保範圍、變更醫療網和家庭醫生的方式以及其他詳細資訊。

## 4. 預約您的首次健康檢查

在加入CalOptima後的90天(3個月)內預約首次健康檢查。我們認為預防保健是確保您和家人健康的最佳之選。這意味著初次就診您的醫生，即使您未感覺不舒服。您的醫生可在健康問題惡化成大問題之前及早發現。

## 懷孕？

### 如果您正計劃懷孕，您應做些什麼

您的醫療網或CalOptima承保家庭生育計劃服務。其中包括諮詢、妊娠測試和避孕方法。請撥打CalOptima的客戶服務部門。

### 如果您已懷孕，您應做些什麼

一旦當您認為自己已懷孕，您需要去看醫生，以開始產前護理。向您的醫生諮詢圍產期支持服務。這是在您懷孕期間以及分娩後兩個月內為您提供更多資訊的計劃。

# 重要的 電話號碼



## 營業時間後的醫療建議

若您在營業時間後需要醫療建議，請致電您的基礎保健醫生PCP的診所，或撥打您的醫療網或醫療團隊會員卡背面的電話號碼。

## (緊) 急救醫療服務

在真正的緊急狀況下，撥打 9-1-1 或直接去就近的醫院急救室。

CalOptima	客戶服務部門，週一至週五，每天 24 小時，每週 7 天服務	免費電話： 聽障或語障專線 TTY:	<b>1-888-587-8088</b> <b>1-800-735-2929</b>
	為有輕度至中度心理健康問題的 CalOptima 醫保會員提供心理健康門診治療服務。	免費電話： 聽障或語障專線 TTY:	<b>1-855-877-3885</b> <b>1-800-735-2929</b>
	健康教育部門提供健康與福利資料，幫助您維護健康。	當地免費電話： 免費電話： 聽障或語障專線 TTY:	<b>1-714-246-8895</b> <b>1-888-587-8088</b> <b>1-800-735-2929</b>
	護士諮詢熱線 每天 24 小時，每週 7 天。協助您判斷需要去醫生診所，急症治療中心還是去(緊)急救室接受治療。	免費電話： 聽障或語障專線 TTY:	<b>1-844-447-8441</b> <b>1-844-514-3774</b>
Denti-Cal 牙齒保健計劃	提供牙齒保健服務	免費電話： 聽障或語障專線 TTY:	<b>1-800-322-6384</b> <b>1-800-735-2922</b>
VSP 視力保健計劃	致電 CalOptima 客戶服務部門查詢您是否有資格獲得視力保健服務。所列號碼為 VSP 計劃的客戶服務專線。	免費電話： 聽障或語障專線 TTY:	<b>1-800-438-4560</b> <b>1-800-428-4833</b>

## 獲取其他語言或格式版本的信息

信息和資料都可以為您提供加大字體和其他格式及語言的版本。請致電我們的客戶服務部門，並告訴我們您的首選語言和文字，以及您是否需要另一種格式的信息或材料。

## CalOptima 醫保會員手冊

您可以上我們的網站查詢 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 並根據自己的需要向我們索取最新的醫保會員手冊。若您需要郵寄資料，請致電我們的客戶服務部門。

\*本文件照片中的人物均是模特，僅用於參考。

# 定期體檢並完成健康篩檢！

定期前往醫生處體檢對於保持健康至關重要！即便您感覺良好，也需要前往醫生處進行年度體檢。年度體檢可以幫助防範健康問題於未然。

我們希望您能為維護自己的健康起到積極作用！透過在適當的時候獲得所需的護理，您有更多機會可以过上更健康的生活。與醫生預約年度體檢時間，並詢問適合您的測試和篩檢！

請瀏覽CalOptima會員網站瞭解更多資訊：

[www.caloptima.org/healtheducation](http://www.caloptima.org/healtheducation)。您也可以撥打CalOptima健康管理部門 (Health Management department) 電話：1-714-246-8895。我們的服務時間為週一至週五，上午8時至下午5時，聽力障礙人士可撥打免費電話1-800-735-2929。我們有工作人員能夠說您的語言。

**感謝您讓我們幫助您改善健康。**

請務必與您的醫生討論以下方面：

- 血壓和膽固醇
- 體重和身體質量指數
- 焦慮和抑鬱
- 預防跌倒
- 糖尿病和血糖
- 眼睛和視力健康
- 流感和肺炎疫苗
- 鍛煉和保持活力
- 藥物和維他命
- 骨骼健康





# CalOptima

A Public Agency

Better. Together.

P.O. Box 11063  
Orange, CA 92856-8163

## 今天就註冊我們的會員端口!

其他語言將於2019年秋季開始推出。

在您的醫療保健中發揮積極作用。立即註冊  
<https://member.caloptima.org>!

要在網上進行更改, 請訪問  
[www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 的成員門戶。



## 輕快的腳步: CalOptima的妊娠期健康計劃

您是否懷孕? 您是否想要懷孕? CalOptima的「輕快的腳步」服務也許可以幫助您渡過您的妊娠期和寶寶出生後的階段。欲瞭解「輕快的腳步」這些免費的服務, 請致電CalOptima的健康管理部門專線 **1-714-246-8895**。

