



# 您的专属 健康快讯

2024年，第1卷





# 初级保健医生 (PCP) 的重要性

## 您的健康之旅的副驾驶

选择合适的初级保健医生 (PCP) 是您可以为您的健康做出的最重要的决定之一。该专业医护人员负责管理您的日常护理、进行年度体检、推荐预防性筛查，并帮助您确定何时需要看专科医生。专科医生是专注于您健康特定部分的医生。

您的年度体检有助于您与医生建立关系。您可以使用这次就诊来讨论影响您健康的因素，包括睡眠、饮食、活动和压力。在就诊期间记录您的身高、体重、血压和脉搏。初级保健医生 (PCP) 就诊通常还包括在医生诊所或附近的实验室进行抽血和尿液样本采集。这些结果可以帮助确定您是否需要药物来控制疾病或缺乏维生素。持续的就诊创造了您的健康故事，所以您可以随着时间的推移比较结果。根据您的年龄和家族病史，初级保健医生 (PCP) 还可能建议进行额外的筛查：

- + 心脏压力测试：**由心脏科医生完成。这是在医生的监督下进行的锻炼。他们观察您的心律、血压和呼吸，以确保您的心脏正常工作。
- + 胆固醇测试：**这种血液检查将检查您的心脏和血液疾病风险。
- + CBC (全血细胞计数)：**这种血液检查将检查血小板的数量，而血小板对抵抗感染很重要。CBC 可以显示您的整体健康状况或帮助诊断病症。
- + 结直肠癌筛查：**筛查选项有很多，包括一项大便检验以查看样本中是否有血液，和由胃肠科医生进行的结肠镜检查。该测试使用相机来检查您的结肠组织是否有癌症或炎症。您和您的初级保健医生 (PCP) 可以决定最适合您的选项。
- + 乳房 x 光检查：**乳房组织的 x 光检查有助于及早发现癌变，这样更容易治疗。
- + 子宫颈抹片检查：**由妇科医生完成。在检查期间，从子宫颈收集细胞，并检查是否有癌症或炎症。
- + 皮肤检查：**由皮肤科医生完成。这是一个从头到脚的皮肤检查，特别注意痣或其他变化。

请访问 [zt.emblemhealth.com/live-well/prevention](https://www.zt.emblemhealth.com/live-well/prevention) 获取完整的筛查列表。如果您尚未安排好与医生的健康就诊，请立即致电联系医生。随着一年的结束，预约可能更难安排。

### 需要一名初级保健医生 (PCP)?

您可以通过登录您的“我的安保 (myEmblemHealth)”会员平台查找一名初级保健医生。点击“查找护理”并选择“初级保健医生”作为您的服务类型。您的搜索结果将只包括您的计划网络中可用的医疗专业人员。还没有账户吗？立即访问 [my.emblemhealth.com](https://www.my.emblemhealth.com) 进行注册！

## 乳腺癌检查的新年龄指南

根据美国妇科医生学会的数据，2023 年有超过 43,000 名美国女性死于乳腺癌。美国预防服务工作组将开始乳腺癌检查的建议年龄从 50 岁降低到 40 岁。乳房 x 光检查是乳腺组织的 x 光图像，是早期发现乳腺癌的标准检查。定期乳房自我检查也很重要，因为您可以感觉到变化，例如新的肿块。早期发现这种癌症时，使用的治疗方法包括放疗、激素疗法和手术切除肿瘤。这些治疗方法能阻止疾病扩散到身体的其他部位，并增加存活率。

如果您有平均风险，工作组建议 40-74 岁的女性每年或每隔一年接受一次乳房 x 光检查。男性也可能患乳腺癌，尽管这种情况不太常见。如果您有乳腺癌家族史，请与您的医生讨论更频繁的筛查。您的医生会询问您一些问题，以便为您制定计划。



## 将其添加到您的“秋季待办事项清单”中,打造健康的冬季

降低感染季节性病毒和患有潜在严重并发症风险的最佳方法是每年接种流感和新冠肺炎疫苗。儿童、65岁以上成人和患有哮喘等慢性疾病的人患流感并发症的风险更高。疫苗接种对于怀孕或最近刚生完孩子的人也很重要。此外,病毒变化很快,所以去年的疫苗可能无法保护您免疫今年的病毒。您将需要今年的疫苗来对抗今年的流感或新冠肺炎。

作为安保健健康保险会员,您可以联系卓护医疗中心(ACPNY)的网内专业医护人员,在纽约市的所有行政区和长岛(Long Island)设有不止35个办事处。立即在 [zh.acpny.com](http://zh.acpny.com) 上安排流感疫苗预约,您还可以在这里找到离您最近的卓护医疗中心(ACPNY)地点。\*

\*有些会员在进行预约前必须选择一名卓护医疗中心(ACPNY)初级保健医生(PCP)。



## 安保健健康保险会员的重要资源

安保健健康保险致力于为您提供支持。这个承诺的重要一环是确保您了解您可获得的所有资源。包括:

- 在我们网站上为会员提供的资源。
- 您的隐私权。
- 您的独立外部上诉权利,以及如何提交投诉和上诉。
- 您的会员权利和责任(我们对您的期望和您对我们的期望)。
- 如何查找医生或医院。
- 如何获得医护人员名录。
- 如何用您的首选语言获取口头和书面信息,以及使用TTY。
- 为您提供语言协助,讨论使用率管理、上诉问题和其他服务。
- 随着您子女的成长更换医生。
- 如果您达到了保险福利限额,该怎么办。
- 我们的护理管理服务,包括如何符合资格以及如何选择加入或退出。
- 协调您的医疗保健。
- 资源利用的管理决策。
- 我们的质量改进方案。
- 您的药房承保范围、限制和偏好,以及药房程序,包括限额、例外请求、非品牌药替换、治疗互换和阶梯式治疗方案。
- 新的医疗技术如何成为一项获承保的保险福利。

若要了解更多信息,请访问 [zt.emblemhealth.com/healthmatters](http://zt.emblemhealth.com/healthmatters), 或拨打会员身份卡上的电话联系。您也可以要求寄送一份用您首选语言编译的这些信息的副本给您。

# 通过 WellSpark Health 获得健康!

改变积极的生活方式永远不会太晚。WellSpark\* 数字平台提供一系列健康资源，帮助您过上最健康的生活。登录 **MySpark Central** 查看可用内容。根据您的计划，您的方案可能包含：

**团体健康辅导：** 参与由健康教练领导的现场小组讨论，结合按需学习，帮助养成改善健康的好习惯。

**身心健康资源：** 关于营养、锻炼等各种主题的视频和文章。

**健康评估：** 回答有关您的健康和生活方式的问题，以获取一份个性化的健康报告。

**健康追踪：** 将您的可穿戴设备连接到 WellSpark 平台或手动追踪您的习惯。

## 立即开始您的身心健康之旅

1. 请访问 [my.emblemhealth.com](https://my.emblemhealth.com)，登录安全的“我的安保 (myEmblemHealth)” 会员平台。
2. 转到“健康与保健”选项卡。
3. 点击“身心健康方案”部分的“开始”。
4. 在“MySpark Central”页面上，您可以查看可用的健康资源。

如果您是第一次使用 MySpark Central，您需要注册。\*WellSpark Health 是安保健康保险公司集团的一员。\*健康指导不能取代医疗服务提供方提供的护理。



# 养成良好睡眠的习惯



大多数人都能从更好的睡眠中受益。睡眠卫生，也就是健康的睡眠习惯，对身心健康都很重要。

每天晚上您可以做几件事来获得更好的休息。关键是要找到一个常规习惯，让您的身体从白天放松下来，轻松进入夜晚。哈佛健康出版社的一篇文章指出，大多数成年人每晚应该保证 7 小时的睡眠，但睡眠质量比睡眠时间更重要。下面，我们从国家睡眠基金会收集了一些最有用的建议：

- 有一个固定的睡眠时间表。计划每晚在同一时间睡觉，并且在工作日和周末有固定的起床时间。尽可能减少小睡也能帮助您保持睡眠规律。
- 每天晚上以相同的方式准备睡觉。这会帮助您的大脑意识到该睡觉了。
- 睡前做一些让自己平静下来的活动，比如阅读、冥想或写日记，给自己 30 分钟的时间来享受这些活动。
- 准备晚上睡觉时调暗灯光，因为明亮的灯光会影响身体褪黑激素的分泌，褪黑激素是一种有助于促进睡眠的激素。
- 远离电子产品。蓝光不仅会刺激您的大脑，让您更难放松下来，而且还会影响褪黑激素的产生。
- 让您的卧室成为一个放松的环境，有舒适的床上用品、遮光的窗帘，甚至用耳塞来掩盖声音。
- 睡前限制饮酒、咖啡因、吸烟和大餐。
- 如果您发现自己翻来覆去超过 20 分钟，试着重睡。在昏暗的光线下做一些放松的活动，然后再回到床上再试一次。

**您的隐私权：** 安保健康保险致力于确保您的健康信息的隐私和安全。我们的隐私政策通告解释了我们如何使用您的信息，以及我们何时可以与其他人分享您的信息。该重要文件还告诉您在健康信息方面的权利，以及您如何行使这些权利。要索取一份，请访问 [zt.emblemhealth.com/privacy](https://zt.emblemhealth.com/privacy)，或者拨打会员身份卡背面的电话号码。

---

《您的专属健康快讯》由安保健康保险出版，旨在告知会员当前的健康问题，并改进服务的使用。本出版物不应代替医生的护理和建议。请务必就您的个人健康需求和医生交流。本文件并未详尽阐述所有保险福利。请联系计划获取更多信息。限制、分摊费用和约束可能适用。它们可能每年都会改变。我们的网络随时可能改变。您将会在必要时收到通知。

## 您孩子健康生活的 基础



看着您的宝宝成长和发育是一件令人兴奋的事！他们学习爬行、走路和说话，而且在您还没意识到之前，他们已经进入学校。这些都是重要的里程碑。常规预防性预约被称为“儿童健康门诊”，能为重要的健康筛查、疫苗接种和您孩子的发育检查提供机会。这也是向您的医生询问其生长情况的好时机。

### 我的孩子应该什么时候去看医生？

婴儿和蹒跚学步的孩子需要更频繁的儿童健康门诊。

**年龄 0-15 个月：**建议儿童在出生后的前 15 个月内进行 6 次就诊。

**年龄 16-30 月：**建议儿童在 16 至 30 个月之间至少进行两次就诊。

**3-21 岁：**从 3 岁开始，儿童和青少年每年需要一次健康就诊，直到 21 岁。

如果您的孩子应该进行健康就诊了，请致立即致电他们的初级保健医生 (PCP) 进行安排。

需要帮助查找初级保健医生 (PCP)？您可以通过登录您的**我的安保 (myEmblemHealth)** 会员平台 [my.emblemhealth.com](http://my.emblemhealth.com)，并点击“查找护理” (Find Care) 来查找一名医生。您的搜索结果将仅包括您所选计划或网络内可用的医疗服务提供方。

您可以在 [zt.emblemhealth.com/live-well/prevention](http://zt.emblemhealth.com/live-well/prevention) 上了解更多关于健康就诊的信息，以及您的孩子应该多久进行一次健康就诊。

## 使用我的安保 (myEmblemHealth) 掌控您的健康

在这个假日季，给自己一份掌握自己健康的礼物吧！注册我们的会员平台**我的安保 (myEmblemHealth)**，轻松将您的医疗保健掌握在自己手中。只需访问 [my.emblemhealth.com](http://my.emblemhealth.com)，选择屏幕底部的“注册” (Register) 并填写所需信息。然后，了解我们会员平台上的所有功能：

- 查找网内医院和医生。
- 下载虚拟会员身份卡。
- 查看您的计划保险福利。
- 实现无纸化。
- 还有更多！



### 实现无纸化

在您登录平台，选择无纸化后，立即查看您的文档和计划材料。您将根据您的首选项，通过电子邮件或短信获知新的讯息。点击“我的个人资料” (My Profile)，然后选择“沟通偏好” (Communication Preferences) 下的“无纸化” (Go Paperless)。



Presort  
Standard Mail  
U.S. Postage  
**PAID**  
EmblemHealth

[DEPTCD] [JETPAC]  
[FIRSTNAME] [LASTNAME]  
[ADDRESS1]  
[ADDRESS2]  
[CITY], [STATE] [ZIPCODE]



## 把护理带到您的街区

我们的安保社区关怀中心能提供现场和虚拟的客户支持，连接社区资源，以及帮助整个社区学习健康行为的计划。安保社区关怀中心遍布纽约市，包括在布朗克斯 (Bronx) 开设的一个新地点。我们诚邀您前来获取面对面的支持，以了解有关您的健保计划的更多信息，或参加身心健康课程。加入我们，参加我们每周的健身课程和有关营养、心理健康、糖尿病等方面的活动。所有活动都免费\* 向公众开放，但需要注册。如需了解更多信息，请访问 [zt.emblemhealth.com/about/neighborhood-care](https://zt.emblemhealth.com/about/neighborhood-care)。

\*除非活动介绍中另有说明，否则所有活动均免费向公众开放，且无需投保。