

HeartBeat

新聞及最新資訊

2011 年冬季

 **Healthy San Francisco**
Our Health Access Program

為了您的健康而共同努力

Healthy San Francisco 會刊

為何妥善對待 百日咳至關重要



加州今年已有百日咳導致嬰兒死亡的事情發生，有些嬰兒還不滿六個月。陪伴嬰兒的成年人需瞭解有關百日咳（又名 pertussis）的知識。該疾病在感染者咳嗽、打噴嚏或說話時進行傳播，因此任何人都有可能感染。百日咳病人亦會發生咳嗽，咳嗽止於聲音尖銳的吸氣。兒童和成年人可能覺得像患上嚴重咳嗽和感冒，而嬰兒可能發展為肺炎，並出現驚厥及腦損傷。

若您已懷孕、陪伴嬰兒或曾接觸過百日咳感染者，請去看醫生。百日咳可能很危險，但您可採取某些措施來保護您自己以及您的親人。去看醫生，瞭解更多有關以下方面的知識：

疫苗 青少年、成年人及孕婦均可接種 Tdap（破傷風、白喉及百日咳）疫苗。65 歲或以上的老年人亦應接種該疫苗。

抗生素 及早請醫生開立抗生素，抗生素有助於緩解症狀，並防止感染他人。

預防 防止細菌傳播。勤洗手，如果您已生病，咳嗽時遮住口鼻並待在家中。

愛護您的心臟

American Heart Association 

二月份可能是用情人禮物和糖果來表達愛心的時間，但美國心臟協會提醒您二月份亦是愛護心臟的時候。未加抑制的膽固醇及血壓可能達到危險水平，可導致心臟病發作或中風。為避免觸及這兩種病的危險區，您可透過以下行動加倍愛護您的心臟：

- 吃低脂肪及低鹽的健康食物
- 加大運動量
- 遵循醫生的建議
- 戒煙
- 限制飲酒



健康血壓 140/90 • 臨界值或血壓過高 140-160/90-95 • 高血壓 160/95



歡迎閱讀 *HeartBeat*,

您的 *Healthy San Francisco* 會刊

三藩市公共衛生局

Mitchell Katz (醫學博士) 總監

三藩市公共衛生局

Tangerine Brigham, 副部長

三藩市公共衛生局

Healthy San Francisco 總監

Eileen Shields

公共資訊官

三藩市保健委員會

(San Francisco Health Commission)

James M. Illig

總裁

Sonia Melara

副總裁

David J. Sanchez Jr., 醫學博士

委員

Edward A. Chow, M.D.

委員

Catherine Waters, R.N., Ph.D., FAHA

委員

Steven Tierney, Ed.D.

委員

Margine Sako, 執行董事

委員

製作

Robert Menezes

編輯/營銷及通訊總監

Lisa Luke

市場推廣及創意服務部經理

Yvonne Lee

營銷協調員

Joe Zesiger

通訊專家

由 Wax Custom Communications 出版

www.waxcom.com



翻印整篇或部份文章須獲
Healthy San Francisco 許可。
Healthy San Francisco

收件人: Bob Menezes, HSF HeartBeat Editor
201 Third Street, 7th Floor
San Francisco, CA 94103-3146
客戶服務部 (415) 615-4555
bmenezes@sfhp.org
請瀏覽 Healthy San Francisco 的網站
www.healthysanfrancisco.org

又一個冬季到來了，Healthy San Francisco 祝願您在流感季節保持健康。在本期中，我們登載了您需瞭解的有關百日咳及流感的詳細資訊以及接種疫苗的重要性。

感冒和流感由細菌透過空氣或人與人的接觸進行傳播。本刊亦介紹了有關細菌、「五秒鐘規則」及冬季接種疫苗的益處等內容。

喝水不僅能夠使您的身體保持充足的水份，亦有助於您保持健康。許多人購買便捷的瓶裝水，但並非所有水瓶都完全相同。我們詳盡描述了哪些瓶子是安全而且有益環境的。此外，請閱讀本刊的健康家庭貼示，瞭解如何用焙蘇打清潔來創造一個健康的居家環境。

本刊概述了 Healthy San Francisco 指定醫療診所能夠為您提供哪些護理、您何時應致電我們以及何時應聯絡指定醫療診所。例如，當您要做體檢、領取處方藥及獲取長期疾病護理時，您應致電指定醫療診所。

作為一名醫生、病人、權益倡導者以及致力於確保每個人都能獲得健保的健康總監，我對聯邦健保改革以及它向不享有健康保險的數百萬美國人及數千名三藩市居民提供的機會感到歡欣鼓舞。本刊登載了有關全國及當地的聯邦健康護理改革的資料。

不要忘記我們與您在一起 – 為了您的健康而共同努力。

Mitchell Katz, M.D.

公共健康總監

附言：不要忘記我們與您在一起 – 為了您的健康而共同努力。

Healthy San Francisco 自豪地宣佈

我們目前為逾 55,000 名會員提供健康護理服務。感謝您加入本計劃，我們期望來年向您以至更多的未參保人士提供護理。

內啡肽： 感覺很美妙

想知道為什麼有些人喜歡運動嗎？
答案可能是內啡肽。

內啡肽俗稱身體的天然鎮痛劑。研究顯示，慢跑或騎自行車等運動可釋放出能夠減輕壓力和緩減疼痛的內啡肽。此過程使我們想持續運動，即使它會令某些身體部位感到疼痛也在所不惜。內啡肽亦有助減輕壓力及焦慮和消除憂鬱情緒。

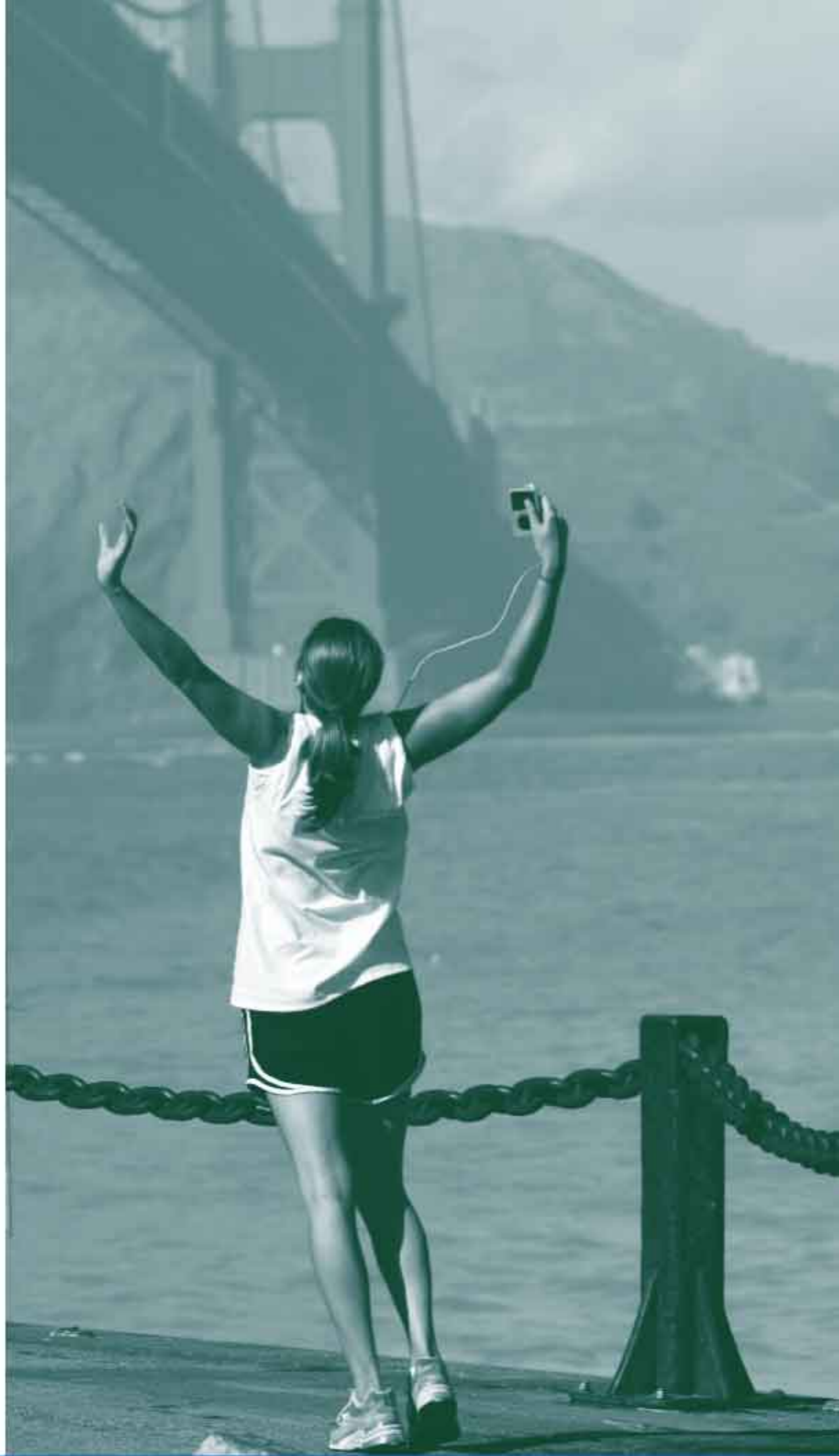
這種「感覺美妙」的化學物質在神經系統內產生。連接系統各部位的神經協同工作，向大腦傳達訊息。大腦中的內啡肽與負責阻止疼痛及控制情緒的區域協同工作。

您可透過以下方法，釋放內啡肽並改善情緒。

- 做運動
- 吃辛辣食物
- 想一些積極的事情
- 晒一會兒太陽

長時間步行亦是不錯的運動，試試：

- 走 Filbert Steps (費爾伯梯道)
- 穿過 Golden Gate Bridge (金門橋)
- 穿越 Golden Gate Park (金門公園)
- 沿著纜車線步行
- 穿越 Chinatown (華埠區)
- 沿著 Embarcadero 步行



既存病症保險計劃

依照聯邦「病人保障及可負擔護理法案」，患有既存病症並在過去六個月內未參加健康保險的人士可能符合資格參加保險。Pre-Existing Condition Insurance Program (既存病症保險計劃，簡稱 PCIP) 是加州的一項新計劃，將向眾多 Healthy San Francisco 會員提供獲取保險的機會，即使他們已患有疾病。

Healthy San Francisco 向所有符合入會資格的三藩市居民提供服務，但它並非保險。目前，Healthy San Francisco 會員僅能在三藩市內獲取健康服務。PCIP 提供的承保覆蓋整個加州。參加本計劃不會妨礙您加入 PCIP 計劃。

如需有關此次新機會的更多資訊，請於工作日
上午 8:00 至晚上 8:00 以及週六上午 8:00 至
下午 5:00 撥打 (877) 428-5060 與 PCIP 聯絡。
欲知詳情，請瀏覽 www.pcip.ca.gov。



承擔責任， 接種疫苗！

若您認為疫苗僅適用於兒童，那您錯了。事實上，每個人都需要接種疫苗來保持健康，亦使他人保持健康。就流感及百日咳疫苗而言，瞭解事實很重要。

誰應接種流感疫苗？

年滿六個月或以上的所有人。孕婦、65歲或以上的老年人及患有某些疾病的人士應在新疫苗出現時接種疫苗。若您害怕打針，請諮詢醫生是否可使用噴鼻劑疫苗。

什麼是百日咳？

百日咳是侵犯呼吸系統的一種傳染病，並伴隨類似感冒的症狀，如打噴嚏和咳嗽，可傳播給他人。對嬰兒來說，此病可能非常危險。

百日咳疫苗的名稱是什麼？

兒童應接種 DTaP（破傷風、白喉及百日咳）疫苗，而且成年人（特別是陪伴兒童的人士）每隔 10 年應接種 Tdap 加強劑。這兩種疫苗亦可預防破傷風和白喉。

若出現急診...

急診可能發生在任何人身上。若您出現以下情況，則可能出現了急診病症：

- 呼吸困難及/或呼吸短促
- 胸口或上腹疼痛，或感到胸悶
- 昏厥或突然感到暈眩或體弱乏力
- 流血不止
- 嘔吐或腹瀉
- 有自殘或傷害他人的想法

若您認為自己出現急診病症，請首先致電您的指定醫療診所。若您認為您的病情可能危及生命，請撥打 **9-1-1** 或前往附近的醫院。

離我的社區最近的醫院與我的指定醫療診所沒有合作關係。我該怎麼做？

為您治療的醫院可提供免費或優惠的急診護理。您的收入和資產可使您有資格獲得免費或優惠服務，這取決於您到哪間三藩市醫院就診。

若我需要救護車，該怎麼做？

Healthy San Francisco 將支付三藩市以內的救護車接送費用。該服務僅在出現危及生命的急診狀況時才提供。



健康家庭貼示

焙蘇打的非烘焙用途

焙蘇打不僅可用於烹飪。雖然商店出售的清潔產品可作相同用途，但可能損害您的健康及環境。試著將焙蘇打用作解決常見家庭問題的一種無毒方法。

- 清洗新鮮水果和蔬菜
- 為您的小狗洗乾浴
- 撲滅微小的廚房失火（若出現緊急狀況，請撥打 **9-1-1**）
- 擦乾淨模糊的汽車前燈
- 清理瓷磚灰漿（加水）



全國醫療改革

對您有益

去年，奧巴馬總統簽署了一項將幫助數百萬美國人（包括某些 *Healthy San Francisco* 會員）獲得健康保險的全國健保改革法案。及時瞭解所有最新進展和變化可能不容易。

健保改革法律的某些部份今年九月份才開始。不超過 26 歲的年輕人現在可繼續享有其父母的健康保險。在此之前，年輕人需要單獨參加健康保險，此情形使得無保險的人數有所增加。26 歲以下且其父母享有健康保險的 *Healthy San Francisco* 會員應瞭解是否可將自己納入該承保中。

在健保改革法律生效之前，許多患有既存病症的美國人很難獲得健康保險。如今，保險公司不得拒絕向患有既存病症的未成年人提供保險。

對患有既存病症的成年人而言，政府已向包括加州在內的各州提供資金以建立各州自身的健康保險計劃。

本刊登載了有關向患有既存病症的成年人提供健康保險之加州新計劃的資料。該計劃名為 **Pre-existing Conditions Insurance Program**（既存病症保險計劃，簡稱 **PCIP**），現已開始接受申請。符合資格的 *Healthy San Francisco* 會員可能符合加入此新健康保險計劃的資格。

此項新健保法律的許多部份到 2014 年 1 月才開始生效。這個日期聽起來很遠，其實就在轉瞬之間，我們希望確保 *Healthy San Francisco* 會員都已作好

準備。加州已啟動一個新網站以幫助您隨時瞭解最新資訊。



登入 www.healthcare.ca.gov，繼續閱讀 *HeartBeat*，以瞭解有關健保改革進展的最新資料。

對於那些對自己的健康護理不甚瞭解的 *Healthy San Francisco* 會員而言，請繼續參加本計劃並按時續期。



新五秒鐘規則

您可能在五秒鐘之內將掉在地上的一塊食物撿起。研究顯示，細菌可能需要稍長一些時間才能入侵並破壞您的食物。儘管研究顯示潮濕食物可能比乾燥食物更快吸附細菌，醫生仍建議遵循另一規則：清洗後再吃。

瓶裝水的安全性

水瓶為飲水提供了一個簡單而便捷的方法。雖然一次性的瓶裝水在您活動時能為您解渴，但塑膠中的化學物質可能對您的健康有害並可能污染環境。您可能不想放棄使用水瓶，但可透過以下方法保持健康並且促進環保：

- 使用不銹鋼水瓶來裝經過濾的自來水
- 把塑膠瓶放到陰涼處
- 不要重複使用帶有細菌的塑膠瓶



繼續參加 健康承保

作為 *Healthy San Francisco* 的一名會員，您必須每年辦理承保續期手續。我們將寄信至您上次註冊時提供的地址，提醒您何時辦理續期。若您已搬家，請撥打 **(415) 615-4555** 聯絡客戶服務部，提供您最新的聯絡資料。

收到通知後，您須預約與我們會面的時間。請記得攜帶以下文件：

- 帶照片的身份識別證件（駕駛執照或護照）
- 住址證明（租賃協議、租約或水電費賬單）
- 收入證明（與您同住的任何人士的近期工資單或納稅申報表）
- 資產證明（銀行結單）

收到我們的郵件通知後，請務必儘快安排預約。若您未在投保到期之前與我們聯絡，您將無法繼續獲得 *Healthy San Francisco* 的服務。

欲知有關辦理福利續期手續的詳情，請瀏覽

www.healthysanfrancisco.org。



網路上的健康 飲食資訊

如今越來越多的人透過網際網路獲取健康資訊。雖然醫生是您獲取健康建議的最佳來源，但在營養資訊方面，網際網路非常有用。在網上您可為您和家人找到美味食譜，甚至能查閱有關您最喜歡的食物營養資訊。

以下是一些廣受歡迎的營養網站：

CHINESE COMMUNITY HEALTH RESOURCE CENTER:

www.cchrhealth.org/en/healthinfo/materials/food_and_nutrition.html (按一下 Health Info)

FEELING GOOD 計劃：

www.sfdph.org/dph/comupg

[/oprograms/MCH/Feeling](http://www.sfdph.org/dph/comupg/oprograms/MCH/Feeling)

[Good.asp](http://www.sfdph.org/dph/comupg/oprograms/MCH/Feeling) (現有 PDF 格式之

「營養與運動推廣」手冊譯本)

