

Molina 我的健康，我的生活

專為紐約會員提供的時事通訊

2025 年春/夏

具體內容

自閉症認知

2

產前和產後照護

5

健康食譜！

9



關於自閉症，您應該知道什麼

自閉症譜系障礙（ASD）是一種影響人們溝通、社交和行為的疾病。自閉症譜系障礙患者可能會發現很難與他人交談、與朋友一起玩耍或遵守日常生活中的相關安排。

美國疾病控制與預防中心（CDC）表示，美國36名兒童中約有1人患有自閉症，45名成人中約有1人患有自閉症。男孩比女孩更可能患有自閉症。儘管醫生可以在2歲時判斷某人是否患有自閉症，但大多數孩子直到4歲以上才被確診。

自閉症的徵兆通常在三歲之前就開始顯現。這些徵兆可能包括：

- 不進行眼神交流
- 不指向事物
- 無法學習說話、走路或玩耍
- 不與其他孩子一起玩耍
- 重複言語或動作
- 因微小的變化而感到非常沮喪
- 對聲音、氣味、味道、外觀或感覺產生不尋常的反應

有些患有自閉症的兒童在童年早期未被發現。儘早獲得服務會對自閉症譜系障礙兒童的發展產生影響。[點按此處](#)，瞭解更多有關使用自閉症譜系障礙服務的資訊。

有許多方法可以幫助自閉症兒童茁壯成長，並擁有高品質的生活。[點按此處](#)，以深入瞭解有關自閉症的不同干預措施。

資料來源：

- [Autismspeaks.org/autism-statistics-asd](https://autismspeaks.org/autism-statistics-asd)
- [CDC.gov/autism/signs-symptoms/index.html](https://www.cdc.gov/autism/signs-symptoms/index.html)
- [CDC.gov/autism/treatment/index.html](https://www.cdc.gov/autism/treatment/index.html)

慶祝婦女健康



全國婦女健康週從每年的母親節開始。本週鼓勵婦女和女孩將自身健康放在首位。照顧自己包括照顧自己的身體、心理、社交和情感健康。您可以做許多事情 - 從養成健康習慣到按時預約並參加所有醫療保健服務。養成健康的生活習慣，以獲得所需的照護。



和您的醫療服務提供者談談。

定期檢查非常重要。與您的醫生談談，以了解您可能需要進行的篩查和檢查以及何時進行。您也可以免費使用承保的預防性服務以及其他面向女性的服務。[點按此處](#)，以瞭解更多有關篩選和檢查的資訊。



享受健康均衡的飲食。

營養是健康生活方式的重要組成部分。瞭解健康飲食習慣的基礎知識。

- 包括健康的飲食，例如水果、蔬菜、全穀物、脫脂或低脂牛奶和其他乳製品，以及瘦肉。
- 您可以添加或用無乳糖版本和強化大豆飲料和酸奶代替乳製品。
- 您的飲食計畫應減少鹽、飽和脂肪、反式脂肪和添加糖的攝入量。
- 避免飲酒過量。飲酒過量會立即產生影響，增加多種健康問題的風險，並可能導致慢性疾病。如果您選擇飲酒，請適量飲用，即女性每天飲酒不超過一杯。審視一下您的飲酒習慣，並計劃少喝酒。



運動起來！

健康均衡的飲食是健康生活方式的重要組成部分。

- 多動少坐。每一點體能活動都有所幫助。從小活動開始，逐漸增加到每週鍛煉2小時30分鐘。您可以將其分解為較短的時間，例如每天20至30分鐘。
- 出去走走，享受這溫暖的天氣。體育鍛煉是您為健康做的最重要的事情之一。它有許多好處，例如降低心臟病的患病風險，心臟病是女性的主要死因。
- 成人應每週進行至少2小時30分鐘的中等強度有氧運動。您無需一次完成所有的事情。每週至少進行兩次強化鍛煉，包括所有主要肌肉群。
- 每年超過四分之一的老年人會跌倒，而且女性跌倒的頻率高於男性。力量 and 平衡訓練有助於減少跌倒。



優先考慮心理健康

您可以進行以下動作：

- 休息五分鐘。深呼吸，放鬆身心。哪怕花五分鐘來照顧自己也會有幫助。
- 保持運動。散散步、做做伸展運動或簡單鍛煉一下。
- 與他人建立聯繫。聯絡親友。
- 向朋友、家人、值得信賴的組織尋求支援。與他人談談您的感受。向您所在宗教團體中的神職人員或其他人尋求幫助。
- 向專業人士尋求幫助。與醫療保健提供者討論您的感受。
- 致電988自殺和危機生命熱線。如果您或您認識的人有問題或處於危急狀態，可取得協助。請撥打或傳送簡訊至988。
- 花點時間放鬆身心，盡情享受您最愛的活動。
- 保持身心健康。研究表明，積極的心理健康與整體健康狀況息息相關。



養成健康習慣

- 如果您有月經，經期要保持良好的習慣，比如定期更換衛生巾或衛生棉條，並記錄月經來潮的時間。瞭解您的月經週期，並與醫師討論您的疑慮。如果您需要幫助獲取經期用品，可以聯絡當地的衛生或社會服務機構。
- 更年期是女性月經停止的正常生理變化。當女性連續12個月沒有來月經時，就進入了更年期。如果您正處於更年期，請瞭解一些有助於緩解症狀的方法。
- 保證充足的睡眠以保持健康。睡眠會影響您一天的認知和表現。成人每晚至少需要7小時的睡眠。養成良好的習慣，例如遵循規律的睡眠時間表（包括週末），可以讓您更輕鬆地獲得所需的睡眠。

資料來源：

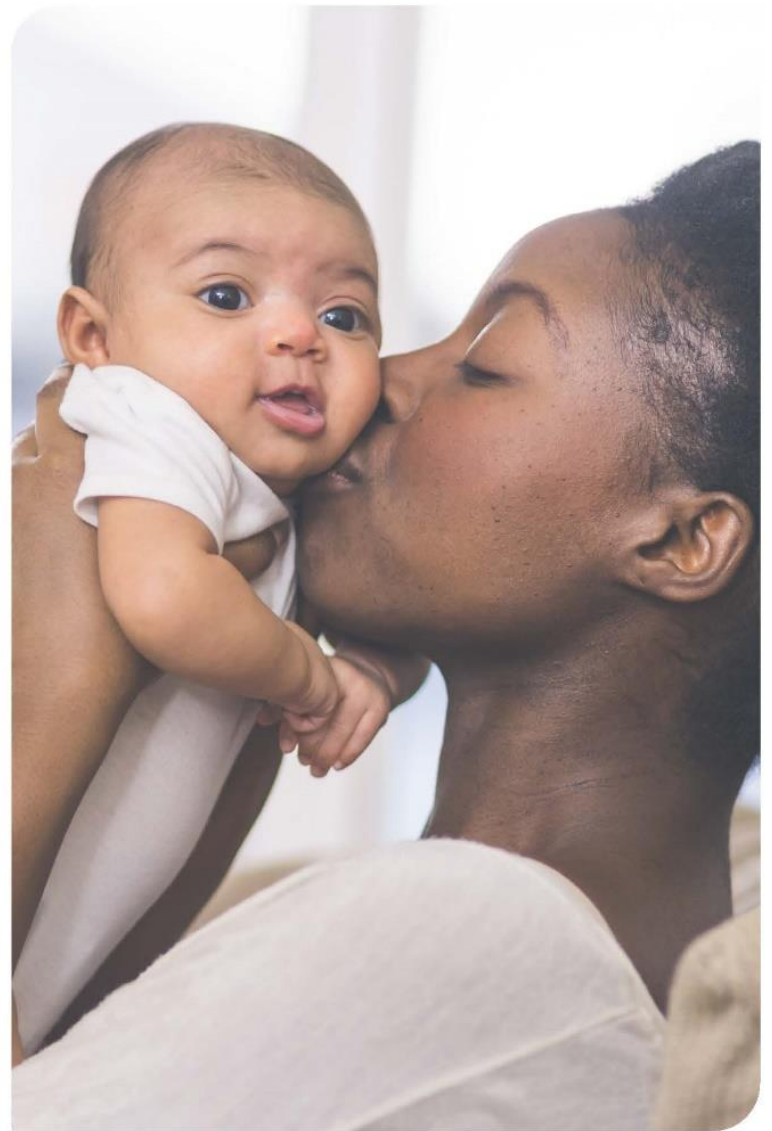
- [CDC.gov/womens-health/features/nwhw.html](https://www.cdc.gov/womens-health/features/nwhw.html)
- [Womenshealth.gov/healthy-living-age](https://www.womenshealth.gov/healthy-living-age)

產前和產後照護

在孕期和產後獲得良好的護理有助於保持媽媽和寶寶的健康。

需要採取的步驟包括：

- 在懷孕期間和生產後要定期去看醫生。這能讓每個人都保持健康。
- 把您或您家人曾患過的任何健康問題都告知您的醫生。
- 告知您正在服用的任何藥物、維生素或草藥。
- 多吃有益的食物，服用含葉酸的維生素，有助於預防出生缺陷。
- 除非醫生說不安全，否則，請保持運動。
- 瞭解孕期可能出現的問題以及需要注意的徵兆。
- 詢問您的醫生去哪裡接受急診照護。
- 計劃寶寶的出生時間，並與您的醫生討論。



醫生表示，媽媽們在產後頭12週內至少應去看兩次醫生。請務必檢查一切是否痊癒，並在需要時尋求母乳餵哺方面的幫助。

您可以獲得獎勵！

您可以獲得\$ 50的禮品卡，僅限於產後前往產前保健提供者進行檢查。請務必在產後7天至84天內進行檢查。

如需瞭解所有福利和獎勵，請造訪[MHNY/AbM](https://www.mhny.org/AbM)會員入口網站。

欲瞭解更多會員獎勵資訊，[請點按此處](#)。

掃描此二維碼
下載 **My
Molina®** 移動
應用程式



資料來源：

- [CDC.gov/pregnancy/](https://www.cdc.gov/pregnancy/)
- [ACOG.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/05/optimizing-postpartum-care](https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/05/optimizing-postpartum-care)

肝炎ABC

5月是肝炎宣傳月。本月旨在向人們普及三種肝炎的相關知識：甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎。請務必及時接受檢測、疫苗接種和治療。肝炎是一個嚴重的健康問題。許多人並不知道自己患有這種病。請分享此訊息，讓每個人都知道甲型肝炎和乙型肝炎可以預防，而丙型肝炎可以治癒。

為何這很重要

甲型肝炎和乙型肝炎可透過接種疫苗來預防，丙型肝炎可以治癒。

甲型肝炎

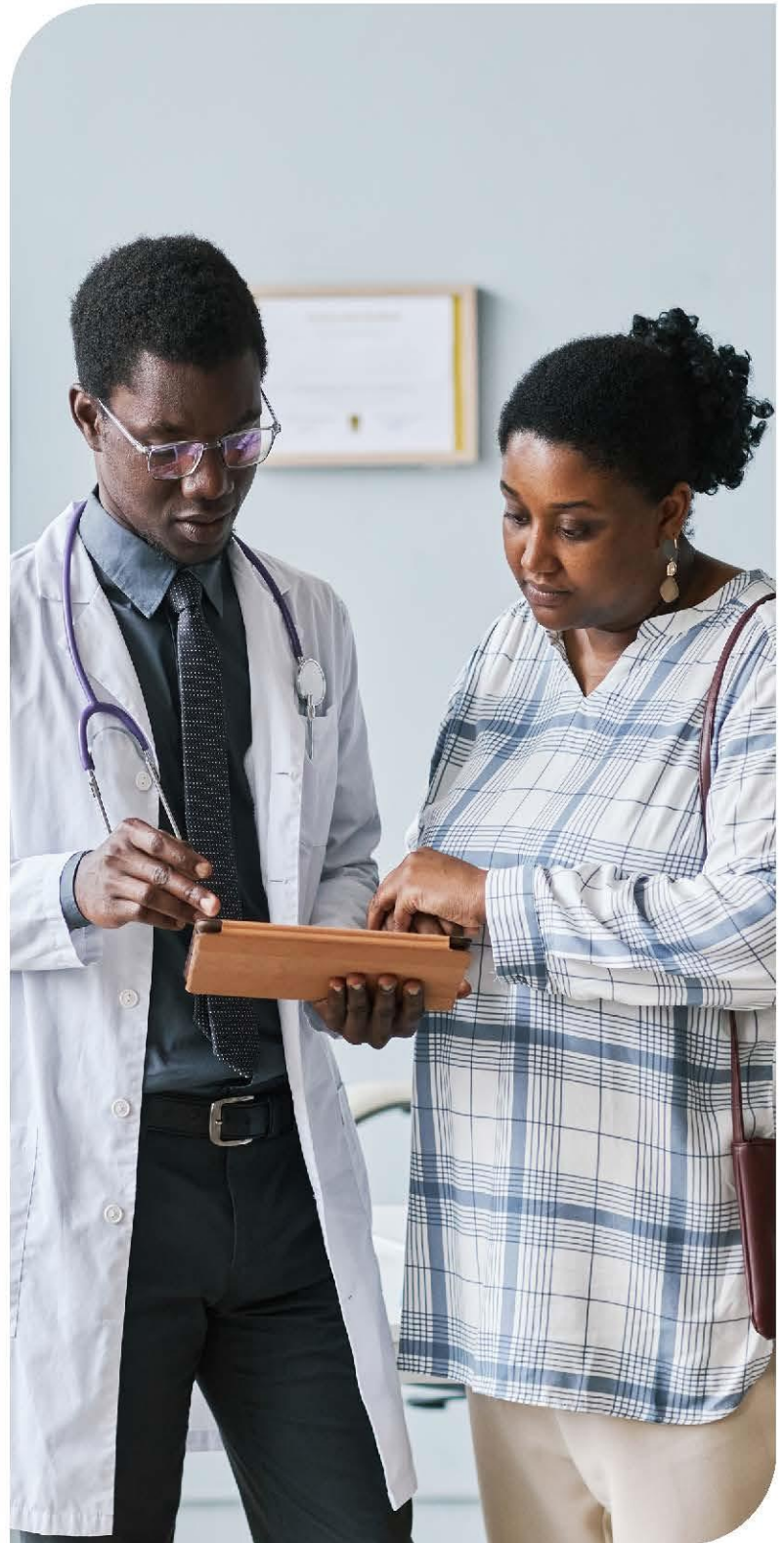
甲型肝炎通常會使人短暫感到不適。接種疫苗是防止患病的最佳方法。

乙型肝炎和丙型肝炎

許多乙型肝炎或丙型肝炎患者沒有任何症狀。他們可能並不知道自己感染了這種病毒。如果不進行治療，這兩種感染都可能導致肝臟問題，如肝臟損傷、肝硬化、肝癌甚至死亡。若想確定您是否患有乙型肝炎或丙型肝炎，需要進行檢測。

目前尚無治癒乙型肝炎的方法，但有一些治療方法可以幫助您預防肝癌。目前沒有預防丙型肝炎的疫苗，但人們可以透過藥物治癒。大多數丙型肝炎患者只需服用8至12週的藥物就能治癒。檢測是第一步。

點按「[病毒性肝炎ABC](#)」連結，瞭解更多關於美國最常見的三種病毒性肝炎的相關資訊。



資料來源：

- [CDC.gov/hepatitis-awareness/about/index.html](https://www.cdc.gov/hepatitis-awareness/about/index.html)
- [CDC.gov/hepatitis-awareness/abcs/index.html](https://www.cdc.gov/hepatitis-awareness/abcs/index.html)

全國心理健康宣傳月



每年，美國有數百萬人受到心理疾病的影響。瞭解常見心理疾病有多普遍有助於我們幫助需要幫助的人。這些事實能夠提高人們的意識，消除對心理疾病的偏見。

簡單事實：

- 每年有五分之一的美國成年人患有心理疾病
- 每年，美國有二十分之一的成年人會患有嚴重的心理疾病
- 每年，美國6-17歲兒童中有六分之一患有心理健康障礙
- 所有心理疾病中，50%在14歲前發病，75%在24歲前發病
- 自殺是10至14歲人群的第二大死因

心理健康照護非常重要

接受心理健康治療，如治療、藥物治療和自我護理，可以幫助人們從精神疾病中恢復過來。儘管開始尋求幫助可能令人困惑或困難，但一定要開始去做。如果您或您認識的人需要幫助，請諮詢您的醫生，他們可以為您提供相關資源。

在紐約州，您可以撥打**988**取得免費、保密的心理健康支援。您可以透過電話、短訊息或聊天與諮詢師交談，並以200多種語言全天候獲得心理健康和物質使用服務方面的幫助。無論何時何地何日，無論使用的是手機、平板電腦還是電腦，無論採用幾乎任何一種語言，**NYC 988**都能為您提供所需的協助。

資料來源：

- [NAMI.org/about-mental-illness/mental-health-by-the-numbers/](https://nami.org/about-mental-illness/mental-health-by-the-numbers/)
- [NYC.gov/site/doh/health/health-topics/nyc-well.page](https://nyc.gov/site/doh/health/health-topics/nyc-well.page)
- [OMH.ny.gov/omhweb/crisis/988.html](https://omh.ny.gov/omhweb/crisis/988.html)

哮喘宣傳月

5月是全國哮喘和過敏宣傳月！



什麼是哮喘？

- 哮喘是一種使呼吸變得困難的長期疾病。它可以引起咳嗽、氣喘和胸痛。
- 哮喘症狀可能由花粉、黴菌、灰塵、寵物皮屑、冷空氣和運動引發。
- 目前無法治癒，但可以透過藥物治療和避免誘因來控制病情。
- 在美國，哮喘影響著數百萬人。

若要瞭解哮喘事實和資料的更多資訊，[請點按此處](#)。

控制哮喘

- 與您的醫生合作，瞭解哮喘並進行控制。
- 遵醫囑服藥。瞭解您所服用的藥物，何時服用，以及如何正確服用。
- 瞭解誘發您哮喘症狀的原因，並儘量遠離這些因素。
- 留意哮喘病情的變化，如果症狀加重，請遵循醫生的建議。

關於監測哮喘的更多建議，[請點按此處](#)。

資料來源：

- [AAFA.org/get-involved/asthma-and-allergy-awareness-month/](https://aafa.org/get-involved/asthma-and-allergy-awareness-month/)
- [AAFA.org/wp-content/uploads/2022/08/aafa-asthma-facts-and-figures.pdf](https://aafa.org/wp-content/uploads/2022/08/aafa-asthma-facts-and-figures.pdf)
- [NHLBI.nih.gov/resources/lmbb-monitoring-your-asthma-fact-sheet](https://nhlbi.nih.gov/resources/lmbb-monitoring-your-asthma-fact-sheet)
- [NHLBI.nih.gov/resources/lmbb-tips-talking-your-health-care-provider-about-asthma-fact-sheet](https://nhlbi.nih.gov/resources/lmbb-tips-talking-your-health-care-provider-about-asthma-fact-sheet)

健康食譜！

黃瓜沙拉三明治

烹飪時間：10 分鐘

總時間：15 分鐘

份量：2

成分：

- 1杯切碎的英式黃瓜
- 1/8茶匙鹽
- 2湯匙低脂原味酸奶 - 例如希臘風格
- 2湯匙羊乳酪碎
- 1湯匙切碎的香草，如蒔蘿、歐芹或薄荷
- 1/4湯匙檸檬皮
- 1/2湯匙檸檬汁
- 1/8茶匙胡椒粉
- 1/2杯苜蓿芽
- 4片全麥麵包，如喜歡可以烤制一下
- 2片紅洋蔥



營養成分（每份）

293	卡路里
6g	脂肪
45g	碳水化合物
16g	蛋白質
8g	纖維

製作方法：

1. 將黃瓜和鹽放入中碗中攪拌；靜置10分鐘。
2. 在一個大碗中，將酸奶、羊乳酪、香草、檸檬皮屑、檸檬汁和胡椒粉混合在一起。
3. 將黃瓜瀝幹；鋪在紙巾上，拍幹。加入酸奶混合物中；並攪拌至塗抹均勻。
4. 將豆芽分到兩片麵包上。把黃瓜沙拉鋪在豆芽上面。上面各放一片洋蔥片和一片麵包片；切成兩半。立即食用。

營養概況

- 無芝麻
- 健康妊娠
- 素食
- 適合糖尿病患者
- 不含大豆
- 高蛋白
- 不含堅果
- 心臟健康
- 不含雞蛋

資料來源：

- [EatingWell.com](https://www.eatingwell.com)

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call (800) 223-7242 (TTY: 711). ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al (800) 223-7242 (TTY: 711). 请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 (800) 223-7242 (TTY: 711).