

乳腺癌篩檢可挽救生命

在紐約，乳腺癌是女性最常見的一種癌症；但是只要及時檢測和治療，存活率很高。

十月是乳腺癌知識宣傳月，Affinity 想在此提醒所有女性會員和跨性別男會員記得報名參加乳房檢查。請記住，乳房檢查並不同於乳房 X 光檢查。在進行乳房或胸部檢查時，醫生會觸摸乳房，檢查乳房組織及其周圍是否存在腫塊或其他異常情況，如果發現異常，則會建議您進行其他檢測。該檢查通常會包含在您的健康年檢之中。

女性從 20 歲起，應該每 1-3 年前往醫生處進行 1 次乳房檢查。40 歲之後必須每年檢查一次。不要害怕讓醫生為您做胸部檢查，如果您有疑慮，請立即提出。及早診斷可能關乎您的生死。

目前是否有可以預防乳腺癌的措施？很抱歉，沒有。但是您可以透過以下方式降低自身患癌風險：

- 經常鍛煉並保持健康的體重。
- 少飲酒或根本不飲酒
- 避免吸煙



客戶至上

英國記者和播音員 John Diamond 曾說過：「患上癌症並不意味著已對人生作出判決。」患者、醫療服務提供者及護理計劃必須攜手合作，確保癌症診斷結果不會對患者的人生作出判決。

參考資料：

- <https://www.plannedparenthood.org/learn/cancer/breast-cancer>
- <https://www.ny.gov/programs/get-screened-no-excuses>

流感季節來了

作者: Scott Breidbart 博士
Affinity Health Plan 醫療長



當我們談起流行性感冒（簡稱流感）這種傳染病時，通常不會引起人們太多的興趣。但是在另一方面，埃博拉病毒幾乎奪去了所有感染者的生命，並一度成為暢銷書中的主角；肺結核（亦稱肺癆）是一種全球性的流行病，並且由於對所有治療方案產生免疫而持續造成威脅，很多藝術家和政治家等名人都死於肺結核。小兒麻痺症導致兒童死亡和癱瘓，於是我們成立了美國畸形兒基金會。它的疫苗（連同天花疫苗）也成為醫學史上的一項偉大成就。

但是流感呢？流感並沒有帶來同樣的恐懼和憎惡。它很普通，每個人可能都曾感染過。一般人通常只會被流感折磨一週左右，但是老人、小孩和免疫力低下的人可能需要更長時間才能痊癒。如果您不湊巧地把流感傳染給同事，那麼等您痊癒後返回工作崗位時，還會被您的同事興師問罪。流感季節從秋季一直持續至早春時節，與曲棍球賽季同期，也同曲棍球一樣，有時開始得比較晚，而且每年的情況也有好有壞。專家無法預測流感季的爆發時間、持續時長，也無法預測今年的流感季是否會造成比以往更多的死亡案例。

儘管流感不是傳染病中最讓人畏懼的一種，我們仍不希望自己患上流感。因為您會感到不舒服。對於老人、小孩或免疫力低下的人來說，流感可以致命。如果您將流感傳染給正在與癌症、關節炎、哮喘、糖尿病、腎病做鬥爭或曾接受過移植手術的好友、鄰居或同事，流感會對他們的健康構成嚴重威脅。

那麼，我們可以如何預防流感呢？接種流感疫苗。遠離生病或自稱只是有點頭疼和發燒的人。不與他們接觸。不跟他們握手。不要讓他們對著您咳嗽。勤洗手。接種流感疫苗。

去年冬天的流感疫苗對青少年的保護效果達到了 60% 左右。讓我們做下對比，他汀類藥物不能將心臟病的致死率降低 60%。甚至安全帶也不能將車禍傷亡降低 60%! 建議 6 個月及以上的所有人都去接種流感疫苗。接種流感疫苗。如果您的親友和鄰居還未接種流感疫苗，不妨動員他們也去接種疫苗。我就是這麼做的。



用藥小貼士

Affinity 有成千上萬名正在服用他汀類藥物管理 (壞) 膽固醇和保持心臟健康的會員。如果您的處方裡開具了他汀類藥物或是任何藥物, 請務必同您的醫生討論藥物開具原因和治療方案, 並遵醫囑用藥!

Affinity 想要幫助您按醫囑用藥。因此, 如果您在服用他汀類藥物, 當您的處方到期應該取藥時, 您將接到一通自動語音電話。我們很抱歉打擾到您, 但您的健康對我們而言至關重要! 如果您在接到自動語音電話後仍忘記取藥, 我們將會寄給您一封信函, 並通知您的處方醫生。

如果您對您的藥物有任何疑問, 請立即致電您的醫生。CVS/Caremark 團隊也可以為您提供幫助, 幫助熱線: 855.465.0031。

要記任何時以及如何服藥可能有些困難, 但是有一些方法可以簡化。以下方法可能會對您有所幫助:

1. 將所有藥物列在一個清單上, 並將清單放在您不會忘記的安全地方。如果您覺得存放在電腦裡很方便, 那就將清單存入電腦。務必納入以下內容:

- 藥物名稱
- 藥物所治療的病症
- 服藥頻率
- 每個處方重新配藥的頻率
- 是否需要空腹服藥
- 用藥期間是否可以飲酒
- 如果漏服藥物該如何處理

如果您對上述問題還有不清楚的地方, 請諮詢您的藥劑師。

2. 買一個藥片分配盒。分配盒有不同的規格, 您可以買一個能按一天中服

藥時間分開存放藥片的分配盒。然後在日曆中設置用藥時間提醒, 或在手機上根據需要服藥的時間設置重複鬧鐘。

3. 保留藥瓶。如果您難以保管好藥物清單, 或是想要進行備份, 請將藥瓶留下並且保留上面的標籤。您可以在去看醫生時帶上所有藥瓶, 這樣醫生就可確保您的記錄為最新資訊。為了您的健康和 safety, 務必讓您的所有醫生知道您使用的每一種藥物!

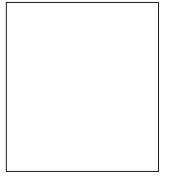
4. 固定使用一間藥房。如果您固定使用一間藥房, 那麼該藥房的藥劑師就能掌握您的所有用藥情況, 從而確保您的安全。只有正確用藥, 才能保持健康。

無論發生什麼情況, 都要記得和您的醫生討論您的所有藥物 (和補充劑)。幫助您的醫生為您提供最佳照護!



參考資料:

- Arthritis Foundation: <https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/treatments/medication/safety/medication-management.php>
- Aging In Place: <https://www.aginginplace.org/a-comprehensive-guide-to-medication-management/>
- NIH: <https://www.nia.nih.gov/health/topics/medicines-and-medication-management>



暴露前預防藥物 (PrEP) 可降低 HIV 感染風險

暴露前預防藥物 (PrEP) 是一種需要每天服用的藥物，未患有 HIV 但有高風險的人群可以服用它來預防 HIV 感染或變成 HIV 陽性。該藥物可幫助因為性行為和/或注射毒品而暴露於 HIV 病毒下的人，防止病毒在其體內發展成永久性感染。

研究表明，每日服用 PrEP 的人透過性行為感染 HIV 病毒的可能性降低了 99%。對於注射毒品的人，如果每日服用 PrEP，感染 HIV 的風險至少可以降低 74%。

PrEP 不能用於預防其他性傳染病 (STI)。

需謹記的事項

- 暴露前預防藥物 (PrEP) 是一種抗逆轉錄病毒藥物 (ARV)，供 HIV 陰性人群每日服用，可以保護他們不被感染。
- 有證據表明，PrEP 可大大降低 HIV 感染的可能。
- 如果不定期按處方服藥，PrEP 的效力會迅速下降，因此，能否遵醫囑服藥是其成功發揮作用的關鍵。
- PrEP 不能預防其他性傳染病。因此，若要預防其他性傳染病，您還需採取其他措施。

有關 PrEP 的更多資訊和資源，請瀏覽疾病控制與預防中心網站：
<https://www.cdc.gov/hiv/basics/prep.html>。

