



더 나은 삶을 위한 열쇠는 훌륭한 플랜

Health TALK



이번 호 목차

고혈압.....	2 페이지
금연.....	3 페이지
당뇨로 인한 눈 질환.....	4 페이지
폐렴 구균 백신.....	4 페이지
산후 우울증.....	5 페이지
뇌진탕.....	7 페이지

효과가 있습니다!

독감 예방 접종은 수백만 명의 건강을 지켜 줍니다.

질병 통제 및 예방 센터는 최근 독감 예방 접종이 얼마나 효과가 있는지를 조사하였습니다. 그들은 지난 6년 동안의 독감 데이터를 검토하였습니다. 그 결과 독감 백신이 다음을 예방하거나 감소시킨다는 것을 발견하였습니다:

- 1360만 건의 질병.
- 580만 회의 의사 방문.
- 11만 2천9백 건의 입원.

생후 6개월 이상의 모든 사람들은 매년 독감 예방 주사를 맞아야 합니다. 가을부터 새로운 예방 주사를 이용하실 수 있습니다. 새로운 예방 주사는 전문가들이 올해 가장 흔히 발생할 것으로 예상하는 유형의 독감에 대한 보호를 제공합니다. 자신과 가족을 위해 곧 예방 접종을 받으세요.



오늘 맞으세요! 독감 예방 접종은 여러 곳에서 제공됩니다. 귀하의 의료 보증을 받는 장소를 찾으십니까? **UHCommunityPlan.com**을 방문하세요.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

나의 수치 알기

혈압 조절은 중요합니다.

성인 세 명 중 한 명은 고혈압이 있습니다. 고혈압을 하이퍼텐션(hypertension)이라고도 합니다. 고혈압은 140/90 이상의 혈압을 말합니다. 120/80보다는 높고 140/90보다는 낮은 혈압은 고혈압 전단계(prehypertension)로 간주됩니다.

고혈압은 일반적으로 아무런 증상이 없습니다. 이 때문에 많은 사람들이 고혈압을 무시하기 쉽습니다. 하지만 심각한 문제로 이어질 수 있으므로 치료를 하는 것이 중요합니다. 고혈압은 뇌졸중, 심장 마비, 신장 질환 및 울혈성 심부전의 주요 원인입니다. 자신의 혈압을 조절하기 위해 할 수 있는 몇 가지 일들이 있습니다.

- 소금 섭취량을 일일 1,500 mg 미만으로 제한합니다.
- 건강한 체중을 유지합니다.
- 여성은 하루 한 잔, 남성은 하루 두 잔 이하로 음주량을 제한합니다.
- 적어도 하루에 30분 운동을 합니다.
- 담배를 피우지 않습니다.
- 스트레스를 관리합니다.



수치를 낮추세요. 생활습관의 변화로 충분하지 않을 경우, 의사는 약을 권할 수 있습니다. 혈압을 낮추는 의약품에는 다양한 종류가 있습니다. 의사와의 모든 후속 진료 약속을 반드시 지키십시오. 자신의 혈압을 자주 확인하십시오.



생명을 구합니다

미국에는 2백만 명 이상의 유방암 생존자가 있습니다. 유방암 검사는 증상이 있기 전에 질병을 발견하는 데 도움이 됩니다. 유방암은 초기에 발견하면 치료할 수 있습니다. 미국 암 협회는 다음을 권장합니다:

- **자가 진단:** 20세부터 유방암 자가 진단을 매달 실시하십시오. 의사나 간호사가 방법을 알려드릴 것입니다. 유방의 모양이나 느낌이 변하면 즉시 의사에게 말하십시오.
- **임상 유방 검사:** 의사는 정기 건강 검진 중에 유방을 검사해야 합니다. 20 ~ 39세의 여성은 적어도 3년에 한 번 검사를 받아야 합니다. 나이가 들수록 검사가 더 자주 이루어질 수 있습니다.
- **유방 X선:** 여성들은 35~40세에 기준 메모그램이라 불리는 최초의 유방 X선을 촬영해야 합니다. 40세 이상의 여성은 매년 전문 유방 X선 검사를 받아야 합니다.



내게 맞는 계획은? 유방암 발병 위험이 높은 여성은 특별한 검사 계획이 필요합니다. 자신의 위험 요인에 대해 서비스 제공자에게 문의하십시오. 정기 검사를 위한 계획을 마련하십시오.



저희는 품질을 중시합니다

UnitedHealthcare Community Plan의 품질 개선 프로그램은 회원들에게 더 나은 치료와 서비스를 제공하기 위한 노력입니다. 매년 우리는 건강 관리 서비스를 얼마나 잘 제공하고 있는지를 보고합니다. 우리가 보고하는 것들의 대부분은 주요 공중 보건 문제입니다.

2012년 우리의 목표는 3~6세 어린이의 건강 검진을 위한 방문과 임신 초기에 의사를 만나고 출산 후 후속 방문을 한 여성들의 방문 횟수를 증가시키는 것이었습니다. 2013년 우리는 더 많은 여성들이 임신 초기 뿐 아니라 출산 후에도 의사를 만나는 것을 알게 되었습니다. 3~6세 어린이의 건강 검진을 위한 방문은 우리의 목표에 미달하였습니다.

2013~2014년에 우리는 아기와 어린이 및 청소년들의 건강 검진을 위한 의사 방문을 격려하고 그 비율을 높이기 위한 노력을 계속할 것입니다. 우리는 또한 유방암 검사, 세포진 선별 검사 및 콜레스테롤 검사를 받은 회원들의 수를 늘리기 위해 노력할 것입니다.

또한 우리는 회원들의 요구를 얼마나 잘 충족하고 있는지를 확인하기 위해 매년 회 설문 조사를 실시하고 있습니다. 2013년 설문 조사는 회원들이 자신들이 필요로 하는 서비스를 받는 것을 어떻게 평가하는가와 의사가 그들과 얼마나 잘 대화를 하는가, 그리고 우리의 고객 서비스 센터가 그들을 어떻게 대하는가에 있어서 3년 연속 개선이 이루어졌음을 보여줍니다. 우리는 고객 서비스 센터를 개선하기 위해 계속 노력하고 있으며, 이제 문제에 대해 두 번 이상 전화를 하는 회원들과 상담을 할 수 있는 전문가를 확보하게 되었습니다.



모두 다 얻으세요. 저희의 품질 개선 프로그램과 목표를 향한 진행 상황에 대한 자세한 내용을 알고 싶으시면 무료 전화로 문의하시기 바랍니다. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오.



담배를 끊을 수 있습니다

금연의 날에 동참하세요.

흡연은 미국에서 가장 큰 예방 가능한 질병입니다. 흡연은 또한 조기 사망의 제 1 원인이기도 합니다. 하지만 다섯 명 중 한 명의 미국인은 여전히 담배를 피우고 있습니다. 추가적으로 수백만 명의 사람들은 시가 또는 파이프를 피우거나 씹는 담배를 이용합니다. 귀하께서 6천만 명 이상의 미국의 흡연자 중 한 명이라면 이제 끊을 때입니다.

단 하루뿐일지라도 미국 금연의 날은 담배를 끊을 수 있는 좋은 기회가 될 수 있습니다. 이 연례 행사는 11월 21일에 열립니다.



할 수 있습니다. 도움이 될 수 있는 약물에 대해 의사와 상담하십시오. 도움을 받으면 성공 가능성을 높일 수 있습니다. 전국 금연 상담전화인 **1-800-QUITNOW(1-800-784-8669) (TTY 711)**로 전화하십시오.

중요한 것은 타이밍

의료 서비스 제공자와 진료 예약을 위해 전화를 할 때는 왜 상담이 필요한지를 말해야 합니다. 그러면 제공자가 귀하의 예약 시간을 얼마나 빨리 잡아야 하는지를 아는 데 도움이 됩니다. 귀하께서는 다음과 같은 기간 내에 예약을 잡을 수 있어야 합니다.

- 응급 상황 즉시
- 긴급 치료 24시간 이내
- 소아과 질병 24시간 이내
- 성인 질병 72시간 이내
- 정기 주치의의 진료 달력일 기준 21일 이내
- 정기 전문의 진료 4주 이내
- 비 응급 입원 4주 이내



도움이 필요하십니까? 서비스 제공자와의 약속을 잡기가 어렵다면 저희에게 연락을 주십시오. 저희 회원 서비스로 전화를 주십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오.

여기를 보세요

당뇨로 인해 시력을 잃지 마세요.

당뇨성 망막 병증은 미국에서 실명의 주요 원인입니다. 이것은 당뇨병의 일반적인 합병증입니다. 이 질병은 눈의 혈관을 손상시킵니다. 대부분의 경우 이 증상은 손상이 심해지기 전에는 시작되지 않습니다.

레이저 수술은 당뇨성 망막 병증이 악화되는 것을 막을 수 있습니다. 하지만 이미 발생한 시력 손실을 되돌릴 수는 없습니다. 이것이 바로 당뇨병 눈 검사를 매년 실시하는 것이 그토록 중요한 이유입니다. 검사를 통해 증상이 시작되기 전에 문제를 발견할 수 있습니다.

안과 의사가 안약으로 눈동자를 확장시킬 것입니다. 그런 다음 눈 안을 들여다볼 것입니다. 이 검사는 빠르고 고통이 없습니다.

당뇨병을 가진 사람들은 다른 안과 질환에도 높은 위험에 노출됩니다. 여기에는 백내장과 녹내장이 포함됩니다. 당뇨병을 제대로 통제하면 이러한 안과 질환을 예방할 수 있습니다.



아이 스파이. 매년 안과 의사를 찾아가세요. 주치의에게 결과가 보내지도록 요청하십시오. 자신의 의료 보험을 받아 줄 안과 의사를 찾아야 하나요? **UHCCCommunityPlan.com**을 방문하십시오.



최고의 예방 접종

폐렴 구균은 흔한 박테리아입니다. 이 박테리아는 재채기와 기침에 의해 전염됩니다. 이것은 심각한 폐렴의 원인이 됩니다. 매년 미국에서 백신으로 예방 가능한 모든 다른 질병들을 합친 것보다 더 많은 사람들을 죽게 합니다.

위험에 처한 성인이 예방 접종을 받는 것이 매우 중요합니다. 예방 접종은 다음과 같은 사람들에게 권장됩니다:

- 65세 이상의 모든 사람.
- 흡연자.
- 천식, 당뇨 또는 기타 만성 질환이 있는 사람.
- 약한 면역계를 가진 사람.

폐렴 구균 예방接种의 효과는 평생 지속될 수 있지만, 어떤 사람들은 5년 후 추가 접종이 필요합니다. 예방 접종을 맞을 때가 되었는지 의사에게 문의하십시오.



의사를 만나 보십시오. 성인은 매년 검진이 필요합니다. 의사를 찾아야 하나요?

UHCCCommunityPlan.com을 방문하십시오. 또는 저희 회원 서비스로 전화를 주십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오.



산후 우울증을 넘어서

산후 우울증을 겪고 계신가요?

아기가 태어나고 나면 호르몬이 큰 변화를 겪게 됩니다. 이로 인해 귀하는 매우 감정적이 될 수 있습니다. 출산 2~3주 후부터 눈물이 많아지고 분노, 걱정 또는 불안울 느끼는 것이 일반적입니다. 이것은 정상적인 감정입니다.

이러한 감정이 일주일 후에도 사라지지 않거나 더 악화되기 시작할 경우, 귀하는 산후 우울증을 겪고 있는 것일 수 있습니다. 다른 증상으로는 자기 자신 또는 아기를 돌볼 수 없거나 일상적인 업무를 처리할 수 없는 경우가 포함됩니다. 불안을 느끼거나 공황 발작이 있을 수도 있습니다. 어머니로서의 도전에 대응할 수 없다고 생각할 수도 있습니다. 심지어는 자기 자신이나 아기를 해칠지도 모른다고 걱정할 수도 있습니다.

자신이 산후 우울증이 있을 수도 있다고 생각한다면 즉시 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 치료를 받으면 나아질 수 있습니다. 자신을 잘 돌보려고 노력하십시오. 잘 먹고 최대한 많은 휴식을 취하십시오. 자신의 파트너, 가족 및 친구에게 집안 일이나 아기에게 대한 도움을 요청하십시오. 귀하가 믿을 수 있는 사람과 이야기를 하십시오.



검사를 받으세요. 산후 방문의 일부는 산후 우울증에 대한 검사입니다. 출산 4~6주 후에 의료 서비스 제공자를 만나십시오. 제왕절개를 한 경우에도 출산 2주 후에 의료 서비스 제공자를 만나십시오.

귀하의 선택입니다

귀하는 자신의 의료 결정을 내릴 수 있는 권리가 있습니다. 의료 서비스 제공자는 귀하가 이해할 수 있는 방식으로 치료 선택을 설명해야 합니다. 귀하는 또한 치료를 거부할 권리가 있습니다. 귀하는 자신이 원하는 치료에 "동의"할 수도 있습니다. 이것을 환자의 고지에 의한 동의라고 부릅니다.

하지만 귀하가 동의를 하기에는 너무 아프다면 어떻게 될까요? 사전 지시서를 통하여 귀하가 어떤 종류의 치료를 원하는지를 의료 서비스 제공자가 확실히 알 수 있습니다. 사전 지시서의 종류는 다음과 같습니다:

- **생전 유언**은 자신이 어떤 종류의 치료를 원하는지를 설명하는 서류입니다. 이 문서는 귀하가 매우 아프거나 심하게 다쳐서 생명에 대한 자신의 결정을 전달할 수 없는 경우에만 효력이 발생합니다.
- **영속적 대리 위임장**은 다른 사람이 귀하를 위해 결정을 내릴 수 있게 하는 서류입니다. 가족이나 믿을 수 있는 친구를 선택할 수 있습니다. 이 사람은 귀하가 일시적 또는 영구적으로 의료 결정을 내릴 수 없게 되면 언제든지 귀하를 대변할 수 있습니다. 정신 건강 관리를 위해 계속적 대리 위임장을 가질 수도 있습니다.
- **정신 건강 치료를 위한 선언**은 정신 질환이 있는 사람들을 위한 중요한 옵션입니다. 이 문서는 귀하가 너무 아파서 올바른 선택을 할 수 없을 경우 누가 정신 건강 치료 결정을 할 것인지를 선택할 수 있게 합니다. 또한 귀하가 원하거나 원하지 않는 정신 건강 치료의 종류에 대한 의견을 진술할 수 있게 합니다.



적어 두세요. 사전 의료 지시서를 만드는 데 도움이 되도록 의사나 병원에 양식을 요청하십시오. 양식은 www.caringinfo.org/stateaddownload에서도 이용하실 수 있습니다.

양식의 사본을 의료 서비스 제공자와 신뢰하는 사람에게 제공하고, 한 부는 본인이 보관하십시오.





최고의 시작

모유 수유는 산모와 아기 모두에게 좋은 경험이 될 수 있습니다. 다음과 같은 세 가지 조언을 따라 하면 모유 수유의 좋은 출발이 될 수 있습니다.

- 1. 일찍 자주 수유하십시오.** 출생 후 한 시간 이내에 아기에게 모유를 수유하려 노력하십시오. 신생아들은 적어도 두 시간마다 모유를 수유하되, 엄격한 일정을 따르지는 않습니다. 이렇게 하면 많은 우유를 생성하도록 가슴에 알려주게 됩니다.
- 2. 필요에 따라 모유를 수유하십시오.** 아기의 배고픈 신호를 잘 살피십시오. 배고픈 아기는 더 기민하거나, 더 활동적이거나, 손을 입에 넣습니다. 아기가 울 때까지 모유 수유를 늦추지 마십시오.
- 3. 아기가 입을 크게 벌리게 하십시오.** 아기가 젖꼭지와 윗입술(유두 주위의 어두운 부분)에 입을 갖다 댄 상태에서 모유 수유를 하십시오.



마지막 예방 접종

십대 청소년들은 16 세에 모든 예방 접종을 끝마치게 됩니다.

16세가 되는 것은 십대 청소년들에게 큰 이정표입니다. 일부는 운전을 배웁니다. 대부분은 고등학교 이후의 인생에 대한 계획을 시작합니다. 또한 두 번째 수막 구균 예방 접종이라는 유년기의 마지막 예방 접종을 받는 시기이기도 합니다.

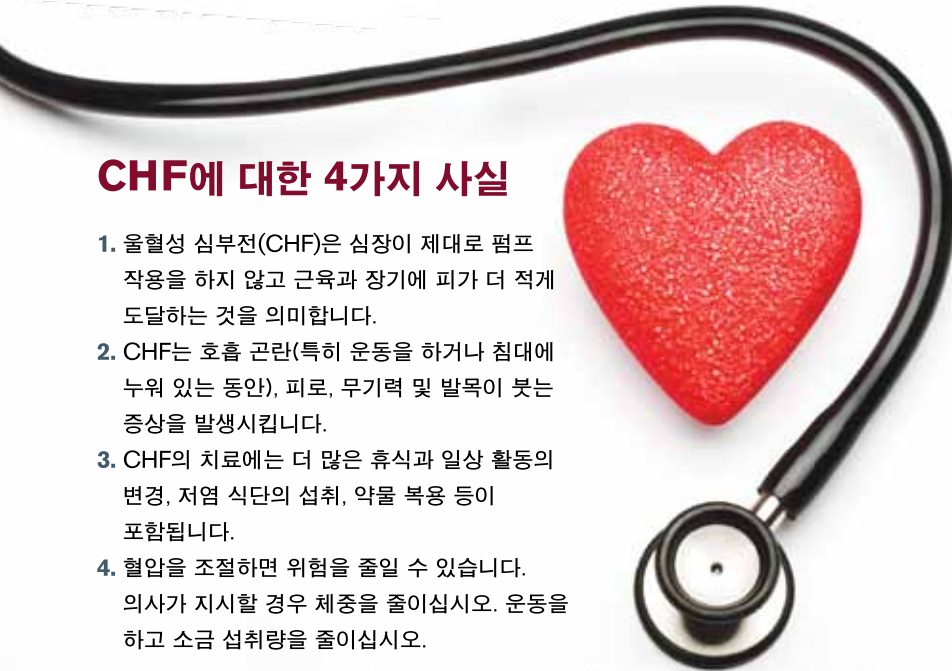
수막염은 뇌와 척수에 대한 감염입니다. 이 질병은 16~21세의 사람들에게 가장 일반적입니다. 이 질병은 대학 기숙사나 군 막사 같은 곳에서 쉽게 퍼집니다. 수막염은 치명적이거나 치료를 하더라도 영구적인 문제를 발생시킬 수 있습니다. 백신은 세균성 수막염의 4 가지의 일반적인 종류에 대한 보호를 제공합니다.



검진 확인. 취학 아동과 십대 청소년은 매년 검진이 필요합니다.

이러한 방문 시 필요한 모든 예방 접종을 받게 됩니다. 십대 자녀를 위한 의사를 찾으셔야 하나요? UHCCCommunityPlan.com의

서비스 제공자 디렉터리를 이용하십시오.



CHF에 대한 4가지 사실

- 1. 울혈성 심부전(CHF)은 심장이 제대로 펌프 작용을 하지 않고 근육과 장기에 피가 더 적게 도달하는 것을 의미합니다.**
- 2. CHF는 호흡 곤란(특히 운동을 하거나 침대에 누워 있는 동안), 피로, 무기력 및 발목이 붓는 증상을 발생시킵니다.**
- 3. CHF의 치료에는 더 많은 휴식과 일상 활동의 변경, 저염 식단의 섭취, 약물 복용 등이 포함됩니다.**
- 4. 혈압을 조절하면 위험을 줄일 수 있습니다. 의사가 지시할 경우 체중을 줄이십시오. 운동을 하고 소금 섭취량을 줄이십시오.**

건강 박사에게 물어보십시오

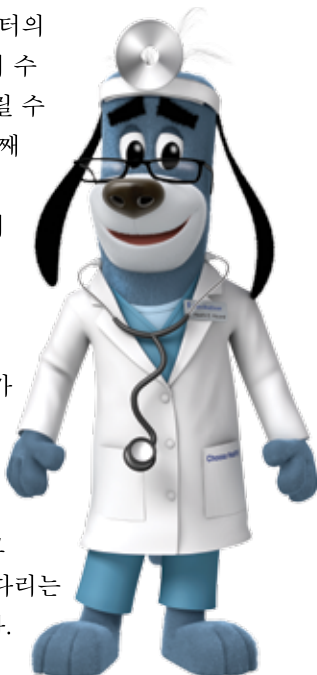
문. 내 아이가 뇌진탕이 있는지 어떻게 알 수 있습니까?

답. 뇌진탕은 머리에 대한 충격으로 인한 뇌 손상입니다. 증상은 부상 후 바로 시작되거나 나중에 올 수 있습니다. 증상에는 다음이 포함됩니다:

- 사고 또는 기억 장애
- 두통
- 어지러움
- 시력 문제
- 과민성, 슬픔 또는 불안
- 매우 피곤함

귀 자녀의 서비스 제공자는 대부분의 뇌진탕을 치료할 수 있습니다. 하지만 일부 증상은 바로 치료를 해야 합니다. 더욱 악화되고 사라지지 않는 두통이나 반복적 구토, 무기력, 마비 또는 명확하지 않은 말 등과 같은 증상이 있을 경우 아이를 긴급 치료 시설로 데려가십시오. 극단적인 졸음, 발작, 의식 상실이나 악화되는 혼란은 응급 치료를 필요로 합니다.

뇌진탕으로부터의 회복은 수일에서 수 주일 이상이 걸릴 수 있습니다. 첫 번째 뇌진탕으로부터 완전히 회복하기 전에 발생한 두 번째 뇌진탕은 더 심각할 수 있습니다. 의사가 스포츠나 다른 활동으로 완전히 복귀해도 좋다고 말할 때까지 기다리는 것이 중요합니다.



일상적 활동 아이디어

움직이는 것이 온 가족이 할 수 있는 일이라는 것을 아이에게 보여줄 수 있습니다. 신나는 것을 함께하면 자녀들도 더 열성적으로 참여할 것입니다! 활동적 상태를 유지하는 것은 귀하가 생각하는 것보다 쉽습니다. 가족의 하루에 더 많은 움직임을 포함할 수 있는 재미있고 간단한 방법은 아래의 도움말을 확인하십시오.

- **준비, 스트레치!** 아침에 모두가 함께 하는 재미 있는 스트레치로 건강한 하루를 시작하십시오.
- **재미있게 장소 이동하기.** 가게에 갈 때 걷는 대신에 아이가 개구리처럼 점프하거나 토끼처럼 깡충깡충 뛰게 하십시오.
- **휴지 버리기.** 옛날 잡지의 페이지를 구겨서 공을 만듭니다. 아이가 공을 최대한 멀리 던지고 달려 가서 공을 잡게 합니다.
- **함께 움직이고 춤추기.** 몸을 움직이는 쉬운 방법은 음악을 틀고 춤을 추는 것입니다!



다음 단계는? 자녀를 활동적으로 유지하는 데 도움이 되는 더 많은 정보와 비디오 및 도구를 sesamestreet.org/healthyhabits를 참조하시기 바랍니다.

정보 코너



Member Services (회원 서비스)

의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 불평 제기를 위한 무료 전화번호.

QExA: **1-888-980-8728**

(TTY 711)

QUEST: **1-877-512-9357**

(TTY 711)

NurseLine (간호사 상담전화)

간호사로부터 주 7일, 하루 24시간 건강 관련 조언을 듣는 무료 전화번호.

QExA: **1-888-980-8728**

(TTY 711)

QUEST: **1-877-512-9357**

(TTY 711)

Health First Steps 임신과

육아에 대한 지원을 받을 수 있는 무료 전화번호.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Our website (당사 웹사이트)

저희의 서비스 제공자 디렉토리를 사용하거나 회원 핸드북을 읽으십시오.

UHCommunityPlan.com

National Domestic Violence Hotline (전국 가정 폭력 상담전화)

가정 폭력에 대한 도움을 무료로 비밀리에 받으십시오(무료 전화).

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

Smoking Quitline (금연 라인)

금연을 위한 무료 지원을 받으십시오(무료 전화).

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

여러분의 언어로 도와 드립니다

This document contains important information. Call toll-free **1-888-980-8728** (QExA local customer service) or **1-877-512-9357** (QUEST local customer service) to get the document in another language or have it orally translated for you.

Naglalaon daytoy a dokumento iti napateg nga impormasion. Umawag iti toll-free **1-888-980-8728** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QExA) wenno **1-877-512-9357** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QUEST) tapno maalam ti dokumento iti sabali a lengguahe wenno maibasa kenka iti maawatam a lengguahe.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728** (dịch vụ khách hàng địa phương QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (dịch vụ khách hàng địa phương QUEST) để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị.

本文件包含重要資訊。請撥打免費電話 **1-888-980-8728** (QExA 當地客戶服務) 或 **1-877-512-9357** (QUEST 當地客戶服務) 以獲得本文件的其他語言版本，或讓人為您口譯該文件。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두번역을 원하시면 무료 전화번호 **1-888-980-8728**번(QExA 현지 고객 서비스) 또는 **1-877-512-9357**번(QUEST 현지 고객 서비스)으로 전화하십시오.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Tumawag toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA lokal na serbisyon pangkustomer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal na serbisyon pangkustomer) upang makuha ang dokumento sa ibang wika o ipasalin ito para sa iyo sa paraang pagbigkas.

