



ХОРОШИЙ ПЛАН — КЛЮЧ К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

# Health TALK



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Почти 12 % взрослых больны диабетом. При этом 3,4 % из них не знают об этом.



\*Данные Центров по профилактике и контролю заболеваемости США

## Health4Me

### Новое приложение к вашим услугам

Для участников плана медицинского страхования UnitedHealthcare Community Plan разработано новое приложение. Оно называется Health4Me. Приложение доступно для смартфонов и планшетов Apple и Android. С помощью Health4Me можно легко сделать следующее:

- найти врача или ближайший центр неотложной медицинской помощи
- позвонить в консультационную службу
- просмотреть свою идентификационную карту
- ознакомиться со своим Справочником участника
- получить помощь и поддержку в своем городе
- узнать о льготах
- связаться с отделом обслуживания



### Загрузите сегодня.

Пользуетесь смартфоном или планшетом? Загрузите бесплатное приложение Health4Me уже сегодня, чтобы пользоваться планом медицинского страхования в любое время, где бы вы ни находились.



Выполните сканирование для загрузки мобильного приложения.



## Ваше здоровье важно для нас

Для участников с особыми потребностями предусмотрено управление медицинскими услугами. Эта служба помогает участникам получить услуги и уход, которые им необходимы. Координаторы медицинского обслуживания работают с планом медицинского страхования, лечащими врачами и сторонними учреждениями. Специалисты по управлению медицинскими услугами помогают людям со следующими проблемами:

- инвалидность
- серьезные нарушения психики
- комплексные проблемы со здоровьем
- другие особые потребности

Кроме того, мы предлагаем программы контроля заболевания. Участники этих программ получают информацию, помогающую им контролировать свое состояние. Медицинские показания для участия в такой программе:

- диабет
- застойная сердечная недостаточность
- астма
- хроническое обструктивное заболевание легких
- ишемическая болезнь сердца
- беременность



### Всегда готовы помочь.

Звоните в отдел обслуживания на бесплатный номер **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**. Задавайте вопросы о программах, которые могут вам помочь.



# Партнеры по заботе о здоровье

## Вы и ваш ППМУ

Ваш поставщик первичных медицинских услуг (ППМУ) предоставит вам или организует для вас все медицинские услуги. Если вам нужны анализы или процедуры, которые ваш ППМУ не может предоставить, он или она направит вас к соответствующим специалистам.

Вам должно быть приятно общаться со своим ППМУ. Если это не так, выберите нового врача.

При посещении ППМУ расскажите о том, какие лекарства, витамины или безрецептурные препараты вы регулярно принимаете. Составьте список и возьмите его с собой.

Важно, чтобы ППМУ знал обо всех оказываемых вам медицинских услугах. Расскажите ему или ей о других врачах и специалистах, к которым вы обращаетесь. Сообщите, если вам оказываются услуги по лечению психических расстройств или наркотической зависимости. Упомяните все лекарственные средства или лечение, назначенные вам другими врачами. Попросите других поставщиков медицинских услуг отправить вашему ППМУ копии всех результатов анализов и обследований.



**Найдите правильного врача.** Вы можете поменять своего ППМУ в любое время. Для просмотра перечня поставщиков медицинских услуг, которые участвуют в плане, посетите веб-сайт [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) или воспользуйтесь приложением Health4Me. Либо позвоните в отдел обслуживания на бесплатный номер **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**.

## ДАЖЕ НЕ НАЧИНАЙТЕ

В ходе нового исследования была выявлена связь между курением и пятью смертельно опасными заболеваниями. До этого уже было известно о 21 заболевании, ведущем к преждевременной смерти курильщиков. Общее число смертей, связанных с курением, составляет более полумиллиона человек в год.

Около 5,6 млн подростков до 18 лет рискуют умереть от курения в раннем возрасте. Эти смерти можно предотвратить, но начинать нужно с самого детства. Примите во внимание следующие факты.

- Девять из десяти курильщиков начали курить в возрасте до 19 лет.
- Ежедневно 3900 подростков выкуривают свою первую сигарету.
- Четверть подростков, попробовавших сигареты, будут курить постоянно.
- Каждый третий из них умрет от болезни, связанной с курением.
- Курильщики умирают на десять лет раньше некурящих.



**Решили бросить?** С правильной помощью вы сможете бросить курение навсегда. Чтобы получить поддержку, а также бесплатный никотиновый пластырь или жевательную резинку, звоните по телефону **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)** или посетите веб-сайт [quitnow.net](http://quitnow.net). Поддержка оказывается на английском и испанском языках.

# Программа Sweetheart

## Что нужно знать о возможности развития болезни сердца при диабете

У людей, страдающих диабетом, высокий риск развития болезни сердца, в связи с чем очень важно контролировать свое состояние. Проверяйте уровень сахара в крови, регулярно выполняйте физические упражнения и не забывайте о приведенных ниже факторах.

**ГЕМОГЛОБИН А1С** Этот анализ позволяет определить среднее содержание сахара в крови за несколько месяцев. Для людей, страдающих диабетом, хороший результат — менее 7 %. Если диабет плохо контролируется, необходимо сдавать анализ раз в три месяца, а если болезнь под контролем — дважды в год.

**КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ** У многих взрослых, страдающих диабетом, высокое кровяное давление, поэтому его нужно измерять во время каждого визита к врачу. Показатель должен быть ниже 130/80 мм рт. ст.

**ХОЛЕСТЕРИН** Показатель ЛПНП («плохой» холестерин) должен быть ниже 100 мг/дл. Показатель ЛПВП («хороший» холестерин) должен быть выше 50 мг/дл для женщин и 40 мг/дл для мужчин. Уровень холестерина необходимо проверять ежегодно. При высоком уровне холестерина измерять его в процессе понижения нужно чаще.



**Комплексный осмотр.** Во избежание осложнений людям, страдающим диабетом, также следует проходить другие тесты. Узнайте у своего поставщика медицинских услуг, когда вам необходимо проверить глаза, почки и ступни.



## Срочные меры

Возможно, вы слышали о недавних вспышках эпидемии кори. Одна из них могла произойти и в вашем городе. Эти вспышки эпидемии можно было предотвратить. Все, что нужно, — это две дозы вакцины против кори, паротита и краснухи (MMR). Вакцинация проводится в возрасте 12–15 месяцев и 4–6 лет.

Корь быстро распространяется. Около 90 % людей, которые не прошли вакцинацию, заболеют при попадании вируса в организм. Инкубационный период составляет четыре дня. Это означает, что человек является переносчиком инфекции еще до того, как узнает, что болен сам.

Корь — это серьезное заболевание. Она вызывает сыпь по всему телу, имеет схожие с гриппом симптомы (высокая температура, кашель и насморк) и может привести к осложнениям, таким как заболевания ушей, легких и головного мозга. В редких случаях корь приводит к летальному исходу.

От этой болезни нет лекарства. При попадании вируса в организм необходим отдых и потребление жидкости в больших количествах. Очень важно изолировать инфицированного от людей, которые не прошли вакцинацию.



**Подробные сведения.** Узнать, почему важно избегать заболевания корью, а также какие прививки нужны вашему ребенку, можно на веб-сайте [UHCommunityPlan.com/WAkids](http://UHCommunityPlan.com/WAkids).



## Полезная информация

### Member Services (Центры обслуживания).

Позвонив по этому номеру, можно найти врача, задать вопросы или подать жалобу на любом языке (звонок бесплатный).

1-877-542-8997 (телетайп: 711)

### NurseLine (Горячая линия).

Чтобы получить консультацию медсестры, позвоните по этому номеру. Работает круглосуточно, без выходных (звонок бесплатный).

1-877-543-3409 (телетайп: 711)

### Healthy First Steps (Здоровые первые шаги).

Вы можете получить необходимую поддержку во время беременности, а также информацию о воспитании ребенка (звонок бесплатный).

1-877-813-3417 (телетайп: 711)

[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)

### Twitter Pregnant Care (Помощь беременным посредством обмена сообщениями через Твиттер).

Получите полезные советы и информацию о том, чего ожидать во время беременности, а также ряд важных напоминаний будущим мамам.

@UHPregnantCare

@UHCEmbarazada

[bit.ly/uhc-pregnancy](http://bit.ly/uhc-pregnancy)

### United Behavioral Health (Объединенная служба психиатрической помощи).

Получите помощь по таким вопросам как депрессия или беспокойство (звонок бесплатный).

1-855-802-7089 (телетайп: 711)

### March Vision Найдите ближайший к вам центр по уходу за зрением.

[MarchVisionCare.com](http://MarchVisionCare.com)

### Smoking Quitline. Горячая линия для тех, кто бросает курить. (звонок бесплатный).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

### Our website and app (Наш веб-сайт и приложение)

Ищите поставщиков медицинских услуг, изучайте Справочник участника и просматривайте свою идентификационную карту, где бы вы ни находились.

[myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)

### KidsHealth Получайте достоверную

информацию по вопросам здоровья детей и подростков.

[UHCommunityPlan.com/WAkids](http://UHCommunityPlan.com/WAkids)



# foöd for thought

EATING WELL ON A BUDGET™

## Как сделать правильный выбор

Компания UnitedHealthcare и организация Sesame Workshop совместными усилиями разработали программу, позволяющую превратить здоровое питание и физическую активность в настоящее развлечение для вас и ваших детей. *Питание с умом: качественно и дешево (Food for thought: Eating well on a budget)* — это программа, с помощью которой семьи могут узнать о питательных и недорогих продуктах.

1. **Ешьте и перекусывайте вместе.** Завтрак, **ОБЕД, УЖИН И ДАЖЕ НЕБОЛЬШОЙ ПЕРЕКУС** — это отличная возможность для общения.
2. **ГОТОВЬТЕ ВМЕСТЕ!** Это помогает детям полюбить разные продукты.
3. **ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.** Время приема пищи — это отличная возможность практиковать здоровое питание вместе с детьми.
4. **ПЛАНИРУЙТЕ МЕНЮ ДАЖЕ ПРИ СОВЕРШЕНИИ ПОКУПОК.** Нарезанные овощи могут дорого стоить, поэтому лучше резать их самим. Тем более, дома дети могут помочь помыть овощи и сложить их в контейнеры.
5. **ГОТОВЬТЕ БОЛЬШЕ НА ВЫХОДНЫХ.** Приготовленную пищу можно употреблять в течение рабочей недели. Большинство гарниров, мясных и овощных блюд хорошо замораживаются и не теряют вкусовых качеств при разогревании.



**Простые рецепты!** Больше советов и рецептов из программы

*Питание с умом: качественно и дешево* см. на веб-сайте [sesamestreet.org/food](http://sesamestreet.org/food).



TM/© 2015 Sesame Workshop

Ваш партнер по здоровому образу жизни