紐約市健康與心理衛生局
健康與心理衛生公報——第3卷，第2期

健康公報：
紐約人，請注意身體

NYC Health
nyc.gov/health

紐約人關心事項的健康公報系列之十五

健康長壽的10個步驟

紐約人，請注意身體 (Take Care New York) 號召所有的紐約人——個人和家庭、醫生和醫療單位、社區組織、市府機構、以及商家——採取行動。

- 它提出了改善健康的10個重要步驟。
- 如果每一位紐約人能夠哪怕只做到這些步驟中的幾個，每年我們就能夠防止數千例死亡以及數十萬例疾病和傷殘。

TAKE CARE NEW YORK

1. 要有一位固定的醫生或者醫療單位。

定期體檢或治療有助於維持健康。

- 如果你沒有一名固定的醫生，但是你參加了保險，那就通過你的健康保險計畫選定一位醫生。
- 許多個人和家庭有資格獲得免費或者低價健康保險，沒有保險的人士也能在公立和社區健康診所就醫。

2. 不吸煙草。

戒煙並避免吸入二手煙，可以延長壽命並保護你周圍的人。

- 吸煙每年導致10,000名紐約人死亡。
- 二手煙可以引發癌症、心臟病以及許多其他疾病。
- 戒煙能極大程度地降低患心臟病、中風和癌症的風險，也能保護你周圍的那些人。藥物治療和諮詢能使你成功戒煙的機會倍增。

3. 保持心臟健康。

使你的血壓、膽固醇和體重維持在健康水平，從而防止心臟病、中風、糖尿病和其他疾病。

- "要心中有數"，定期檢查你的血壓和膽固醇，可以向你的醫生詢問這兩者對你最合適的水平，並遵醫囑服藥。
- 每周至少有4天進行不少於30分鐘的適度到有力度的體力活動(例如快步行走)。
- 維持健康的體重，選擇健康食譜，包括一天至少5份水果或蔬菜。

4. 瞭解你是否攜帶愛滋病病毒(HIV)。

檢測HIV，減少有危險的性行為，使用安全避孕套，保護你自己和別人。

- 任何人如果曾經性活躍、或者注射過毒品(即使只注射過一次)，都應該檢測HIV。
- 如果你攜帶HIV，知道這個情況是很重要的；如果你的HIV檢測呈陽性反應，你可以通過治療緩解症狀並延長壽命。
- 使用乳膠安全避孕套以保護你自己和別人免受HIV和其他性病侵襲。

5. 治療抑鬱症。

抑鬱症是可以治療的，請找醫生或者心理健康專家談談。

- 偶爾感到"沮喪"是正常的，但是如果你情緒低落持續2周或更久，你就有可能患上了抑鬱症。
- 多數人可以通過藥物和精神療法獲得幫助。
- 濫用酒精和藥品會使抑鬱症惡化。

6. 不依賴酒精和藥品生活。

尋求幫助以停止濫用酒精和藥品。康復是有可能的。

- 濫用酒精和藥品是能夠治療的。
- 酗酒或飲酒到了令你自己和家人、朋友或同事感到不安的程度，是一個問題，應尋求幫助。
- 如果你對某種處方藥或非法藥品上癮，應尋求幫助戒除。

7. 檢查癌症。

結腸鏡檢查、巴氏塗片、以及乳房攝片能挽救生命。

- 所有年過50的人，以及那些高危人群，應該接受結腸鏡檢查，防止結腸癌。
- 所有性活躍的18歲到65歲女士，應該定期進行巴氏塗片檢查，防止子宮頸癌。
- 婦女年過40，需要定期做乳房攝片檢查，探明是否患有乳腺癌。

8. 接種你需要的疫苗。

無論年齡大小，所有人都需要接種疫苗(即打預防針)。

- 兒童應及時接種必要的疫苗。
- 每一位年過50的人以及那些高危人群應該每年接種流感疫苗。
- 每一位年過65的人以及那些高危人群應該接種一次長期有效的肺炎疫苗。

9. 你的家應該既安全又健康。

創造一個沒有暴力、沒有環境危害的居家環境。

如發生家庭暴力，可以獲得幫助。

- 家庭暴力是一種*犯罪行為*。身體暴力是違法的。
- 虐待也可以是心理上、精神上、或者性方面的。
- 如果你或你認識的某個人需要幫助，請致電本市免費、保密、每天24小時的家庭暴力熱線。
- 緊急情況請打911。

防止童年鉛中毒。

- 讓兒童避開剝落的油漆和修繕工作現場。
- 如果你有小於6歲的小孩，並且住在有3家或更多家公寓的建築裡，我們建議你讓你的房東對剝落的油漆進行檢查並安全地加以修理。房東應免費提供這個服務。
- 每一位兒童在 1 歲和 2 歲 的時候都必須接受鉛檢測。

10. 生一個健康的嬰兒。

計畫懷孕有助於確保母子健康。

- 一定要採用避孕措施，除非你準備懷孕。
- 如果你懷孕了或者可能懷孕：不要抽煙、喝酒、或者服毒。每日服用含葉酸的多種維生素片可以防止嬰兒先天缺陷。
- 儘早開始定期的產前檢查。

補充信息及幫助

- 找醫生談話，可打311並轉"紐約人，請注意身體" (Take Care New York)，或者造訪網站 nyc.gov/health/tcny
- 家庭暴力熱線：1-800-621-HOPE (1-800-621-4673，或者 311)
- 免費或低價健康保險：請致電311並轉HealthStat或者兒童/青少年健康計畫
- 心理安康一線牽(Asian LifeNet)(對精神虐待和濫用藥物問題提供幫助)：1-877-求求你-幫我幫我 (1-877-990-8585)，或者311
- 戒煙者專線(免費幫助戒煙)：311
- 婦女健康專線：311

健康公報：紐約人，請注意身體 (Take Care New York)

健康與心理衛生公報

紐約市健康與心理衛生局
125 Worth Street, Room 342, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

Bureau of Communications 通信局
Sandra Mullin, 副局長
Drew Blakeman
Cortnie Lowe, M.F.A.
Kenneth Lo

所有的健康公報可從 nyc.gov/health 獲取。
如需多份健康公報，請打 311。

欲收到本文及DOHMH的其他電子出版物，請發電郵至HealthCML@health.nyc.gov，並附上您的姓名、郵寄地址、以及電話號碼。DOHMH將不會因任何其他用途使用或分享你的電子郵件地址，您可以在任何時候取消服務。