

2015 年秋季哮喘和慢性阻塞性肺病認知

Molina 輕鬆呼吸® 與慢性阻塞性肺病 (COPD)

控制您的哮喘

什麼是哮喘？

哮喘是一種會影響您的肺呼吸道的慢性疾病。當您哮喘發作時，您的呼吸道會腫脹。這會讓您難以呼吸。

哮喘發作有哪些症狀？

- 咳嗽
- 氣喘
- 呼吸短促
- 胸悶或胸痛

什麼是哮喘的誘發因素？

哮喘的誘發因素會導致您的呼吸道腫脹。勾選會觸發您的哮喘症狀的項目：

- | | |
|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 鍛鍊 | <input type="checkbox"/> 寵物皮屑 |
| <input type="checkbox"/> 疾病、感冒 | <input type="checkbox"/> 部分食物：
_____ |
| <input type="checkbox"/> 灰塵 | <input type="checkbox"/> 煙草或木材煙塵 |
| <input type="checkbox"/> 花粉 | <input type="checkbox"/> 強烈氣味 |
| <input type="checkbox"/> 情緒 | <input type="checkbox"/> 其他：
_____ |
| <input type="checkbox"/> 黴菌/黴 | |

大多數哮喘患者都應服用**控制藥物**。它有助於預防哮喘症狀。您需要每天服用。**搶救藥品**可用於緩解突發哮喘症狀。與您的提供方討論您服用的任何藥物，以及控制藥物能如何幫助您。

在本期內容中

控制您的哮喘	1
COPD 安全鍛鍊	2
預防流感	3

本時事通訊是健康管理計劃的一部分。如果您不想加入此計劃，請告知我們。請撥打免費電話 (866) 891-2320 聯絡我們。

本時事通訊中的所有資料僅限於資訊目的。它無法代替您的醫療提供方的建議。

本時事通訊位於我們的網站 www.MolinaHealthcare.com 上。

如要索取您偏好的語言和/或可存取的版本資訊，請致電會員服務部。號碼位於會員 ID 卡的背面。

MolinaHealthcare.com

COPD 安全鍛鍊

如果您有慢性阻塞性肺病 (COPD)，運動可以幫助您的身體更好地利用氧氣。

嘗試每週至少進行三次以上的鍛鍊：

- **有氧運動**是對您全身健康最好的運動。有氧運動有益於您的心臟和肺。有氧運動讓您的心臟更快地跳動，同時讓您能更深地呼吸。有氧運動例子包括：
 - 健步走
 - 騎車
 - 跳舞
 - 游泳
- **肌力訓練**包括舉重和平衡訓練。舉重能讓您的肌肉更強壯。平衡訓練能強化腿部肌肉，有助於防止摔倒。
- **伸展**可以幫助您放鬆，讓您更加柔韌。在進行任何運動前後進行伸展。

在您開始鍛鍊計劃前，請諮詢您的醫療提供方。您的醫療提供方可能會要求您在鍛鍊前使用吸入器。



[MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com)

預防流感

預防季節性流感的最好的方式是每年接種流感疫苗。作為 Molina Healthcare 會員，您可以免費接種季節性流感疫苗。許多藥房都為成年會員提供流感疫苗。您也可以詢問您的醫療提供方。

流感季節通常從十月開始。遵守良好的衛生習慣。幫助阻止病菌傳播，預防流感等疾病。

1. 避免與其他患病的人近距離接觸。
2. 在您生病時待在家中。
3. 在您咳嗽或打噴嚏時掩住口鼻。
4. 經常用肥皂和清水洗手。
5. 避免碰觸您的眼睛、鼻子和嘴。
6. 培養其他良好的衛生習慣。保持充足睡眠，吃健康食物，管理您的壓力。



MolinaHealthcare.com



QI 部

200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802



有關您健康的問題？

請撥打我們的 24 小時
護士諮詢專線！

英語：(888) 275-8750

西班牙語：(866) 648-3537

您的健康是我們的頭等大事！

失聰和聽障人士請撥打 TTY 專線
(英語和西班牙語)：711

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.