



U.S. Department of Health and Human Services
Office on Women's Health
200 Independence Avenue, SW, Room 712E
Washington, DC 20201
www.4woman.gov
800-994-WOMAN (9662)
888-220-5446 (TDD)

一生健康



保持健康指南

www.4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)



提供者：
美國女性保健資訊中心
美國衛生與人類服務部
女性保健辦公室



關於美國女性保健 資訊中心

為何成立美國女性保健資訊中心？

您是否覺得“資訊時代”正在變成“混亂年代”？我們現在雖有資訊超級公路，但有關健康的建議卻是雜亂無章。有時您會被弄糊塗，因為某項資訊與另一項資訊相互矛盾，或根本不合常理。或者，您根本找不到您所關心主題的資訊。

這時就可以求助於美國女性保健資訊中心 (NWHIC) 了！從週一到週五（不包括聯邦假日），早上 9 點至下午 6 點 (EST)，保健資訊中心的資訊專員免費提供英語和西班牙語的電話諮詢服務，電話(800-994-WOMAN (9662); TDD 888-220-5446) 上述電話服務也是哺乳諮詢熱線，可協助您解決常見的哺乳問題和挑戰。

NWHIC 的網站 (www.4woman.gov) 還提供連接到其他資訊的連結、每週五天不斷更新的新聞簡報、婦女健康活動行事曆、婦女健康統計資料、婦女特殊問題（如懷孕、未成年少女和殘疾）等資訊。

美國女性保健資訊中心的網站與其他婦女健康資訊網站有何不同？

NWHIC 完全由聯邦政府贊助。它屬於美國衛生與人類服務部 (U.S. Department of Health and Human Services) 女性保健辦公室 (Office on Women's Health) 的一項服務。這表示，這個網站不代表任何特別商業利益，也不會向您推銷任何商品。NWHIC 的宗旨是向您提供廣泛、可靠的婦女健康問題資訊。而且，它是免費的。

介紹

這份教導您如何保持健康的指引是由美國女性保健資訊中心 (NWHIC) 提供，我們深切瞭解女性需要迅速獲得可靠資訊以幫助她們不斷成長、改變以及保持身心健康。您需要持續保養，才能長年保持健康。但要真正照顧到您的健康，除了需要時間外，還需要在長年“健康品質規劃”中使用通盤方法。這套健康人生計劃從健康的行為開始，教導您避免和控制會影響您健康的各種因素。雖然您無法控制許多遺傳方面的疾病，但您可以遵循以下關鍵預防步驟來克服其他疾病危害。本手冊已寫出這些步驟，做起來並不難！請遵循這些步驟，讓您和您所愛的人永保健康。



美國女性保健資訊中心
美國衛生與人類服務部
女性保健辦公室

預防性 檢查

預防是健康長壽的關鍵。進行預防性檢查和免疫是您能為自

己做的最重要事情之一。請花點時間閱讀這些檢查測試和免疫指南。請使用下面幾頁中的表格做為備忘資訊，依您個人的健康狀況隨時提醒自己何時該去看醫生。不要延誤就醫時機！

針對大多數常見的婦女疾病，建議做下列檢查與免疫注射

檢查測試	18 至 39 歲	40 至 49 歲	50 至 64 歲	65 歲以上
一般健康狀況： 全身檢查，包括測量體重和身高	與您的 保健醫師討論	與您的 保健醫師討論	與您的 保健醫師討論	與您的 保健醫師討論
甲狀腺檢測 (TSH)	從 35 歲開始，然後每 5 年一次	每 5 年一次	每 5 年一次	每 5 年一次
心臟健康： 血壓檢測	從 21 歲開始，若正常， 則以後每 1 至 2 年一次	每 1 至 2 年一次	每 1 至 2 年一次	每 1 至 2 年一次
膽固醇測試		從 45 歲開始， 然後每 5 年一次	每 5 年一次	每 5 年一次
骨骼健康： 骨骼礦物質密度測試		與您的 保健醫師討論	與您的 保健醫師討論	做一次骨骼礦物質 密度測試
糖尿病： 血糖測試		從 45 歲開始， 然後每 3 年一次	每 3 年一次	每 3 年一次
乳房健康： 乳房自我檢查	每月一次	每月一次	每月一次	每月一次
乳房 X 光檢查 (乳房 X 光照片)		每 1 至 2 年一次。與您的 保健醫師討論。	每 1 至 2 年一次。與您的 保健醫師討論。	每 1 至 2 年一次。與您的 保健醫師討論。
生育健康： 子宮頸細胞抹片檢查及骨盆檢查	若您的性生活頻繁或是 21 歲以上，則每 1 至 3 年一次。	每 1 至 3 年一次	每 1 至 3 年一次	與您的保健醫師討論。
衣原體測試	如果性生活頻繁，請每年檢查， 直到 25 歲為止。	若您屬於衣原體或其他 性傳染病 (STD) 的高危險 群，可能需要做此測 試。請參閱 STD 一節。	若您屬於衣原體或其他 性傳染病 (STD) 的高危險 群，可能需要做此測 試。請參閱 STD 一節。	若您屬於衣原體或其他 性傳染病 (STD) 的高危險 群，可能需要做此測 試。請參閱 STD 一節。

請注意：這些圖表內容僅供做為指引用途。您的保健醫師會依您個人的情況制定每次檢查和免疫注射的時間，以確保能滿足您的保健需要。

針對大多數常見的婦女疾病，建議做下列檢查與免疫注射

檢查測試	18 至 39 歲	40 至 49 歲	50 至 64 歲	65 歲以上
性傳染病 (STD) 檢查	若您過去或現在有一位以上的性伴侶、有性傳染病 (STD) 病史、與性傳染病患 (STD) 有過性接觸、或您的性伴侶有以上情況，請告知您的保健醫師。	若您過去或現在有一位以上的性伴侶、有性傳染病 (STD) 病史、與性傳染病患 (STD) 有過性接觸、或您的性伴侶有以上情況，請告知您的保健醫師。	若您過去或現在有一位以上的性伴侶、有性傳染病 (STD) 病史、與性傳染病患 (STD) 有過性接觸、或您的性伴侶有以上情況，請告知您的保健醫師。	若您過去或現在有一位以上的性伴侶、有性傳染病 (STD) 病史、與性傳染病患 (STD) 有過性接觸、或您的性伴侶有以上情況，請告知您的保健醫師。
結腸直腸健康： 肛門幽蔽血樣測試			每年一次	每年一次
繞道乙狀結腸鏡檢查 (最好使用肛門幽蔽血樣測試)			每 5 年一次	每 5 年一次
雙對比鋇灌腸 (DCBE)			每隔 5 至 10 年一次 (若未進行結腸鏡檢查或乙狀結腸鏡檢查)	每 5 至 10 年一次 (若未進行結腸鏡檢查或乙狀結腸鏡檢查)
結腸鏡檢查			每 10 年一次	每 10 年一次
直腸檢查	與您的保健醫師討論	與您的保健醫師討論	每 5 至 10 年檢查一次 (乙狀結腸鏡檢查、結腸鏡檢查或 DCBE)	每 5 至 10 年檢查一次 (乙狀結腸鏡檢查、結腸鏡檢查或 DCBE)
眼耳健康： 讓眼科醫生檢查視力	在 20 歲至 39 歲之間首次做檢查	每 2 至 4 年一次	每 2 至 4 年一次	每 1 至 2 年一次
聽覺測試 (與您的保健醫師討論)	從 18 歲開始，然後每 10 年一次	每 10 年一次	與您的保健醫師討論	與您的保健醫師討論
皮膚健康： 痣檢查	每月進行痣自我檢查；從 20 歲開始，由保健醫師每 3 年檢查一次。	每月進行痣自我檢查；每年由保健醫師檢查。	每月進行痣自我檢查；每年由保健醫師檢查。	每月進行痣自我檢查；每年由保健醫師檢查。
口腔健康： 牙齒檢查	每年一至二次	每年一至二次	每年一至二次	每年一至二次
心理健康檢查	與您的保健醫師討論	與您的保健醫師討論	與您的保健醫師討論	與您的保健醫師討論
免疫問題： 流感疫苗	與您的保健醫師討論	與您的保健醫師討論	每年一次	每年一次
肺炎球菌疫苗				只有一次
破傷風 - 白喉強化疫苗	每 10 年一次	每 10 年一次	每 10 年一次	每 10 年一次

請注意： 這些圖表內容僅供做為指引用途。您的保健醫師會依您個人的情況制定檢查和免疫注射的時間，以確保能滿足您的保健需要。

針對高危險群婦女， 建議做下列檢查和免疫注射

✓ 若適用	您的家庭病史是否包括以下：	然後，諮詢您的保健醫師，瞭解您是否需要更經常做下列檢查或測試，或在較年輕時就開始：
	高血壓	血壓測試；
	高膽固醇	膽固醇測試；
	心臟病；早期心臟病或心臟病發作	血壓測試；膽固醇測試；鍛煉壓力測試
	糖尿病	血糖測試
	乳腺癌	乳房X光檢查；卵巢檢查
	子宮頸癌、子宮癌或陰道癌	子宮頸抹片檢查；骨盆檢查；卵巢檢查測試；結腸檢查
	卵巢癌	子宮頸抹片檢查；卵巢檢查；結腸檢查；臨床乳房檢查
	骨質疏鬆症；成年期骨折	骨骼礦物質密度測試
	甲狀腺病或甲狀癌	甲狀腺檢查和/或先天疾病諮詢
	牙齦（牙周）疾病	口腔檢查
	聽力問題；耳聾	聽覺測試
	視力問題；眼病；眼盲	視力檢查
	腸炎病；結腸肉；結腸、卵巢或子宮內膜癌	結腸鏡檢查；乙狀結腸鏡檢查；DCBE；肛門檢查；糞便隱血檢查
	癌症、心臟病或極年輕時的任何疾病（50歲或不到）	先天疾病諮詢，可能的早期檢查
	兩個親戚都有同樣的癌症	先天疾病諮詢，可能的早期檢查
	先天缺陷或遺傳失調（您或您的配偶）	先天疾病諮詢，可能的早期檢查。如果您想懷孕，為您和您的配偶提供先天疾病諮詢

請致電免費索取健康出版品：800-994-WOMAN (9662) TDD: 888-220-5446

請使用這些圖表來瞭解您是否因個人或家族病史的關係，導致您比較容易罹患若干疾病。若您對於罹患特定疾病的風險比一般人高，您可能需要特別檢查，或更經常做測試，或在更年輕時就開始檢查或測試。

✓ 若適用	您是不是：	然後，諮詢您的保健醫師，瞭解您是否需要更經常做下列檢查或測試，或在較年輕時就開始：
	非裔美人	血壓測試；膽固醇測試；血糖測試；視力檢查；結腸鏡檢查；先天性德雷斯巴赫氏貧血諮詢
	拉丁裔美人	血壓測試；膽固醇測試；血糖測試；結腸鏡檢查
	阿拉斯加土著人/太平洋島人	血糖測試
	美國印第安人	血糖測試
	德系猶太人	如果您想懷孕，為您提供家族黑蒙性白癩諮詢
	家庭病史有乳腺癌或卵巢癌 德系猶太人	提供可能的 BRCA1/2 變異諮詢
	亞裔美人	血糖測試
	65歲或以上	骨骼礦物質密度測試；流感疫苗；肺炎雙球菌疫苗
	在60到64歲之間，體重不到154磅，不用動情素	骨骼礦物質密度測試
	上大學年齡	麻疹、腮腺炎、德國麻疹疫苗；水痘疫苗
	絕經以後	骨骼礦物質密度測試
	懷孕期間	血壓測試；膽固醇測試；血糖測試；HIV測試；性傳染病檢查；麻疹、腮腺炎、德國麻疹疫苗
	生育期但沒有懷孕的婦女	麻疹、腮腺炎、德國麻疹疫苗；水痘疫苗
	抽煙	血壓測試；膽固醇測試；骨骼礦物質密度測試；口腔檢查；視力檢查
	超重	血壓測試；血糖測試；體重
	在監獄內	肺結核檢查；HIV測試；性傳染病檢查
	受長期護理照顧	肺結核檢查；流感疫苗；肺炎雙球菌疫苗
	保健工作人員	肺結核檢查；流感疫苗；肺炎雙球菌疫苗；麻疹、腮腺炎、德國麻疹疫苗；水痘疫苗
	見血的保健工作人員	HIV測試；肝炎檢查；甲型和乙型肝炎疫苗

參觀美國女性保健資訊中心網站：www.4woman.gov

針對高危險群婦女， 建議做下列檢查和免疫注射

請使用這些圖表來瞭解您是否因個人或家族病史的關係，導致您比較容易罹患若干疾病。若您對於罹患特定疾病的風險比一般人

✓ 若適用	您是否患有 或曾患有？	然後，諮詢您的保健醫師，瞭解您是否需要更經常做下列檢查或測試，或在較年輕時就開始：
	高血壓	血壓測試；膽固醇測試；血糖測試
	高膽固醇	血壓測試；膽固醇測試；血糖測試
	心臟病	血壓測試；膽固醇測試；血糖測試；流感疫苗；肺炎球菌疫苗
	糖尿病	血壓測試；膽固醇測試；血糖測試；視力檢查；驗尿
	懷孕時期糖尿病	血糖測試
	嬰兒體重超過9磅。	血糖測試
	乳癌	乳房X光檢查；卵巢檢查
	密乳房	乳房X光檢查；臨床乳房檢查
	子宮頸癌、子宮癌、陰道癌	子宮頸抹片檢查；骨盆檢查；卵巢檢查測試；結腸檢查
	卵巢癌	骨盆檢查；卵巢檢查測試；乳房X光檢查；結腸檢查
	先前的子宮頸抹片檢查結果不正常	子宮頸抹片檢查；骨盆檢查
	過早停經（自然或手術所致）；缺經期或經期不順；提前老化；成年骨折個人史；長年鈣攝入量低；長年缺乏活動的生活方式，或很少運動；體重偏低（低於154磅）或有飲食失調史，例如神經性食慾不振	骨骼礦物質密度測試
	自體免疫疾病（包括紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、硬皮病、多發性硬化、銀屑病）	甲狀腺測試；TB測試；流感疫苗；MMR疫苗；肺炎球菌疫苗；自體免疫檢查測試；骨骼礦物質密度測試

請致電免費索取健康出版品：800-994-WOMAN (9662) TDD: 888-220-5446

高，您可能需要特別檢查，或更經常做測試，或在更年輕時就開始檢查或測試。

✓ 若適用	您是否患有 或曾患有：	然後，諮詢您的保健醫師，瞭解您是否需要更經常做下列檢查或測試，或在較年輕時就開始：
	慢性肺病	流感疫苗；肺炎球菌疫苗
	慢性肝病	A型肝炎疫苗
	甲狀腺疾病	甲狀腺測試；流感疫苗；肺炎球菌疫苗；骨骼礦物質密度測試（甲狀腺機能亢進者）
	牙齦（牙周）疾病	口腔檢查
	結腸息肉；腸胃炎疾病	結腸鏡檢查
	發育遲緩	視力檢查；聽覺測試
	眼部受傷或眼疾	視力檢查
	耳朵受傷，或長期處於高噪音環境中	聽覺測試
	HIV/AIDS	口腔檢查；視力檢查；子宮頸抹片檢查；骨盆檢查；TB測試；甲狀腺測試；STD測試；流感疫苗；肺炎球菌疫苗；肝炎檢查；A型與B型肝炎疫苗
	在1978至1985年間曾輸血	HIV測試；肝炎檢查
	擁有多位性伴侶（或您的伴侶擁有，或曾有過多位性伴侶）	STD測試；HIV測試；B型肝炎測試；子宮頸抹片檢查；骨盆檢查
	酗酒	肺炎球菌疫苗；TB測試；心理測試；肝臟測試
	靜脈注射(IV)毒品或成癮	肝炎檢查；A型與B型肝炎疫苗；TB測試；STD測試；HIV測試；心理檢查
	性傳染病(STD)	STD測試；HIV測試；子宮頸抹片檢查；骨盆檢查
	與有結核病(TB)的人一起生活或工作	TB測試
	嚴重的外傷（割傷或撕裂傷）	破傷風、白喉、百日咳疫苗
	最近剛生產（最近幾週或幾個月內）	產後憂鬱症檢查

參觀美國女性保健資訊中心網站：www.4woman.gov

Medicare 涵蓋在內的預防性服務

請查看此圖表，瞭解 Medicare 可提供哪些檢查和免疫注射。如需更多資訊，請致電 800-MEDICARE，或參觀網站：www.medicare.gov。

服務範圍

骨質疏鬆症的骨質測量*：

若您的保健醫師確定您有骨質流失的危險，請每 2 年測量一次。

結腸直腸癌檢查（50 歲以上）：

- **肛門幽微血樣測試**
每 12 個月做一次。
- **繞道乙狀結腸鏡檢查**
每 48 個月做一次。
- **結腸鏡檢查（無最小年齡要求）**
若您屬於罹患結腸癌的高危險群，請每 24 個月檢查一次。若您不屬於罹患結腸癌的高危險群，請每 10 年檢查一次（或做過乙狀結腸鏡檢查後的 48 個月內）。
- **鈉灌腸**
醫生可以決定是否以本項檢查替代乙狀結腸鏡檢查或結腸鏡檢查。

子宮頸抹片檢查、骨盆檢查和臨床乳房檢查：

每 24 個月檢查一次。若您屬於罹患子宮頸癌或陰道癌的高危險群，或您正處於適產年齡，但在先前 36 個月內的子宮頸抹片檢查結果不正常，則請每 12 個月檢查一次。

糖尿病服務（若您患有糖尿病）：

- 涵蓋的項目包含葡萄糖監測、測試帶和桃尖拱。
- 糖尿病自我療法訓練（若您的保健醫師要求您這樣做）。

青光眼檢驗*：

每 12 個月檢查一次。

此項檢查需由您所在州的合格眼科醫師進行，或在其監督下進行。

乳房 X 光檢驗

（40 歲以上；35 歲至 39 歲間則進行基線乳房 X 光檢驗）：

每 12 個月檢查一次。Medicare 也將最新的數位乳房 X 光檢驗技術納入其中。

注射（疫苗）：

- **流感注射**
每年秋季或冬季一次。
- **肺炎球菌性肺炎注射**
一生只需注射一次。向您的保健醫師諮詢。
- **B 型肝炎注射**
若您屬於罹患肝炎的中至高危險群。

* 表示提供給有 Medicare 且容易罹患這些疾病的人士。

心臟保健與預防中風 知多少？

心臟病與中風在美國女性死因中占第一與第三位，請深入瞭解有關心臟與血管的資訊，懂得如何保護它們，改善您的健康狀況，並保持長年健康！

您可以採取的做法：

- 戒煙。吸煙會提高心臟病和中風的發病率。向您的保健醫師求助。
- 控制您的血壓。減少鈉、鹽和酒精的攝取量。
- 控制您的血液膽固醇。至少每隔五年進行一次膽固醇檢驗。
- 控制您的體重。避免時興的飲食與使用節食藥丸。
- 一周多天進行 30 分鐘的體育活動。
- 若您患有糖尿病，請監控您的血糖含量。
- 與您的保健醫生討論您罹患心臟病的可能性和您家人的心臟病史。
- 若您目前使用口服避孕丸（計劃生育丸）或荷爾蒙治療法（HT），請詢問您的保健醫生它們是否安全。
- 若您患有心臟疾病，請好好控制它。您的保健醫師可用藥物治療心臟疾病以幫助預防血液結塊。
- 飲食健康。多吃全穀物、水果及蔬菜。食用低脂肪、低膽固醇以及全脂肪、糖和鹽含量適中的食物。
- 若您曾患有“輕度中風”，或短期局部缺血心臟病發作（TIA），請立刻告知您的保健醫生。

瞭解警訊

心臟病發作

若您有以下這些症狀，請立即撥打 911！即使症狀好像消失了，也要分秒必爭！

要知道，並非所有人都會有這些警訊，而且，這些警訊有時可能消失後又復發。在心臟病發作開始的一小時內給予治療的效果最好。

- 胸部不舒服或有不舒服的壓力、脹痛、絞痛，或胸部中央出現幾分鐘以上或陣陣的疼痛
- 疼痛擴散到一隻或兩隻手臂、背部、下顎或胃部
- 冒冷汗和嘔心

與男性相同，女性最普遍的症狀是胸部疼痛或不適感。但女性比男性更有可能出現一些其他的警訊，例如：

- 呼吸急促
- 噁心
- 嘔吐
- 背部或下顎疼痛



4 Your Heart

www.4woman.gov/heart/index.htm

瞭解警訊

中風

若您有以下這些症狀，請立即撥打 911！即使症狀好像消失了，也要分秒必爭！

不是所有人都有這些警告信號，而且，這些警訊有時可能消失後又復發。在心臟病發作開始的一小時內給予治療的效果最好。

- 面部、手臂或腿突然麻木或軟弱，特別是在身體的一側
- 突然變糊塗、語言困難，或理解語言有困難
- 單眼或雙眼突然出現視力障礙
- 走路突然有困難、目眩，或失去平衡或協調
- 不知道甚麼原因地突然頭痛
- 視覺模糊或出現重影、困倦，並且噁心或嘔吐



骨骼健康

知多少？

大多數女性在 30 歲左右就開始流失骨質。在停經後，骨骼的密度可能開始急速下降。這會增加您罹患骨質疏鬆症的風險，且骨骼將開始變得脆弱。骨質喪失雖然是一種嚴重的症狀，但可以預防和治療，使您保持健康強壯。

您可以採取的做法：

- 多攝取高鈣和高維生素 D 含量的食物，如低脂牛奶、優酪乳、起司、軟骨魚（如沙丁魚），以及深綠色有葉的綠色蔬菜（如羽衣甘藍和花椰菜）。
- 進行重量型鍛鍊，如散步、慢跑、遠足及爬樓梯。當您開始從事運動項目之前，請務必先諮詢您的保健醫師。
- 不要吸煙，若您吸煙就戒掉它。向您的保健醫師求助。
- 限制酒精飲料、高鹽、蛋白質和咖啡因的攝取量。
- 與您的保健醫師討論有關鈣片的服用。
- 與您的保健醫生談談有關您患骨質疏鬆症的危險性。
- 在 65 歲時做一次骨骼密度測試。若您的保健醫師建議的話，可以早些做這項測試。
- 若您目前在接受荷爾蒙治療 (HT) 或雌激素治療 (ET) 以防止骨質喪失，請教您的保健醫生它是否適合您。最近的研究顯示這些治療對許多女性而言並非好的選擇。
- 若您開始患有骨質疏鬆症，與您的保健醫生談談有關保持骨骼或減緩骨質喪失的可用藥物。



乳癌早期偵測

知多少？

乳癌是女性最普遍的癌症類型。女性年齡越大，患癌的危險也越大。大多數罹患乳癌的女性並無患有該疾病的特殊危險因素，因此，及早偵測，並保持健康的生活方式才是最重要的。

您可以採取的做法：

- 每月乳房自我檢查。檢查乳房和腋下部位是否有腫塊或其他變化。
- 與您的保健醫生討論您家人的健康史和您自己患乳癌的風險因素。
- 若您正處於停經期，且在接受荷爾蒙治療 (HT)，則請諮詢您的保健醫師它是否適合您。對於某些女性，它會增加罹患乳癌的危險。與您的保健醫師討論有甚麼其他的治療法能幫助您更好地度過更年期。
- 40 歲後每 1 至 2 年接受一次乳房 X 光檢查，或者、依您保健醫師的建議進行更經常的檢查。
- 規律地運動。
- 若要飲酒，請酌量（女性每天應少於一杯）。
- 飲食要健康均衡。



肺臟健康

知多少？

健康的肺能幫助我們獲得身體所需的全部氧氣。您是否知道肺癌比乳癌奪走更多女性的生命？瞭解哪些東西會傷害您的肺，並著手控制您的肺臟健康。

您可以採取的做法：

- 若您患有慢性支氣管炎、哮喘或過敏症，請遵循您的保健醫生的建議以掌握您的狀況。
- 不要吸煙。若您有吸煙請戒掉它。向您的保健醫師諮詢求助。
- 規律地運動。
- 避免煙草和其他污染物。在二手煙的環境中，您和您的孩子都會受到危害。
- 找人探測您家裡的氣氣是否達到危險水平。
- 若您工作的周圍有石棉，請穿上保護衣物。
- 若您有任何異常的症狀，例如持續不停的咳嗽、咳嗽帶血，以及經常性胸痛，請立即找保健醫師就診。它可能是肺癌或另一個嚴重問題。



健康懷孕

知多少？

想有一個健康的寶寶就要在您懷孕前做好準備。在您體內成長的新生命需倚賴您做出良好的健康選擇。

您可以採取的做法：

- 吃健康食物，如大量水果、蔬菜、穀物和含鈣豐富的食物。適當休息，但不要變懶人！
- 確保每天吸取至少 0.4 毫克（400 微克）的葉酸，以減少發生嬰兒缺陷的危險。當您準備懷孕時也請這麼做。多葉的綠色蔬菜、菜豆、柳橙汁、全穀物產品和其他食物中含有葉酸，而且大多數的多種維生素中都含有葉酸。
- 在您懷孕或準備懷孕時，請不要吸煙、喝酒或吸食毒品。它們會對您的寶寶造成長期性損害。
- 每天做運動鍛鍊身體，但要按您的保健醫生所建議的速度進行。
- 限制或避免吸收咖啡、茶、汽水、藥物及巧克力中的咖啡因。
- 遠離有毒化學物品，如殺蟲藥、清洗或油漆稀釋劑、鉛和汞。
- 避免太熱的澡浴，洗三溫暖及照射 X 光。
- 不要處理或食用未烹熟的肉或魚。
- 不要處理貓糞，它可能帶有寄生病菌，可導致嬰兒畸形。



Healthy
Pregnancy

www.4woman.gov/pregnancy



www.4woman.gov/breastfeeding

更年期

知多少？

更年期是女性的一個轉變期，進入更年期後表示生命也進入了另一個階段。雖然我們的更年期體驗都不同，但我們可以利用這段時間多加留意該如何照顧好自己！規律的運動和良好飲食習慣可以協助舒緩更年期的各種症狀，並改善您的整體健康。多年來，荷爾蒙療法一直都是停經後的標準治療方式。但是，最近的研究卻顯示它對許多女性而言並不是好選擇。與您的保健醫師討論有甚麼其他的治療法能幫助您更好地度過更年期。

您可以採取的做法：

- 潮熱和盜汗 — 避免接觸潮熱 "觸發物"，例如太暖和的環境（特別是睡覺時）、太辛辣的食物、酒精、咖啡因及壓力。穿著分層式的服裝，睡覺時著棉質衣物，在您的臥室或工作場所擺放風扇。
- 陰道乾燥 — 現成購買的陰道潤滑劑可以幫助減輕陰道乾燥。您的保健醫師可能也會建議您使用雌激素脂。
- 難以入睡 — 經常運動有助於睡眠。避免在睡前喝酒、咖啡、吃得太飽，以及工作或運動。在睡前喝些溫暖的茶飲或牛奶。
- 月經問題 — 若您有大量出血、在月經之間有少量出血或其他異常出血，請告知您的保健醫師。
- 慶祝這個過渡時期它是嘗試新事物的大好時機，而更重要的是照料好自己！



生育健康

知多少？

預防對女性的生育健康很重要。骨盆檢查可讓您避免問題變得更嚴重。子宮頸抹片檢查對於早期驗出子宮頸癌尤其重要，如果發現得早，子宮頸癌是可以治愈的。若您覺得自己有患病危險，請與您的保健醫師討論您關心的任何問題，包括性傳染病 (STD) 和 HIV (導致愛滋病的病毒) 檢驗。

您可以採取的做法：

- 定期接受骨盆檢查和子宮頸抹片檢查。與您的保健醫師討論您多久需要進行一次檢查。
- 若您有異常出血或分泌物，或在性交或小便時骨盆周圍疼痛，請立刻去看您的保健醫師。
- 要獲得有關您所在地區的免費，或費用低廉的子宮頸抹片檢查資訊，請致電疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 的國家乳癌與子宮頸癌早期偵測計畫 (National Breast and Cervical Cancer Early Detection Program)，電話：888-842-6355 (免費電話)。
- 若您性生活頻繁，請定期接受 STD 檢查，如衣原體、淋病和生殖器疱疹。STD 在懷孕時尤其危險，它會危害您和您的寶寶。
- 您可以在每次性接觸時使用保險套以防止 STD 和 HIV/AIDS。然而，保險套並非 100% 有效，避免 STD 的最好方法是節制性慾 (不要性交)。除保險套外的其他控制生育方法，例如避孕丸和內植方法並不能保護您免於感染 STD 或 HIV。
- 若您懷疑自己有可能感染了 HIV，請接受檢驗。您可以撥打 CDC National AIDS 熱線，電話：800-342-2437 (英語) 或，800-344-7432 (西班牙語) 或，800-243-7889 (TTY) 以獲得更多資訊。
- 了解有關計劃生育的不同方法。詢問您的保健醫師哪種選擇最適合您。

體態健康

知多少？

現代女性生活忙碌，壓力大！您可能會覺得千頭萬緒，並承受來自工作、家庭以及其他個方面的壓力，自己的時間變得很少。學習如何平衡您的生活，留些時間給自己吧，它會為您帶來許多好處——健康的面貌和更好的健康狀態！

您可以採取的做法：

- 與家人和朋友保持聯絡。
- 參與社區社交活動。
- 保持積極的態度，做些會讓您感到快樂的事情。
- 學會認識並管理您生活中的壓力。壓力的徵候包括難以入睡、經常頭痛和有胃病、易怒，並容易藉由吃、毒品和酒精來減輕壓力。
- 處理壓力的好方法包括規律的運動、健康的飲食習慣以及鬆弛運動（如深呼吸或冥想）。與家人和朋友交談也會有很大的幫助。很多女性覺得，面臨壓力時與宗教團體接觸是有幫助的。
- 充足睡眠和休息——成人晚上需要大約 8 小時的睡眠！
- 若您感到有壓力超過幾天，可告知您的保健醫生；抑鬱是可以治療的疾病。抑鬱的徵候包括感覺空虛和悲哀、經常哭泣、生活失去樂趣，以及想到死亡或自殺。若您或您認識的某人自認有自殺念頭，請立即尋求協助。請撥打 911，地方危機救助中心或 800-SUICIDE。



健康眼耳

知多少？

視力和聽覺損失會隨著年齡增長而發生。眼睛和耳朵的其他問題可能發生於我們工作和玩耍的時候。對您眼睛與耳朵的傷害或疾病採取預防措施，早期偵測以及取得適當的治療可協助您獲得獨立且有品質的生活。

您可以採取的做法：

- 20 至 39 歲間開始檢查您的眼睛；40 歲至 64 歲每 2 至 4 年檢查一次；65 歲以上每 1 至 2 年檢查一次。若您需要配戴眼鏡或有其他眼睛問題，請詢問您的保健醫師多久需要做一次檢查。
- 50 歲時，與您的保健醫師討論有關進行聽覺檢查的事宜。
- 若您有任何聽覺損失或視力問題，請立刻去看您的保健醫師。
- 當處理可能會傷害眼睛的事情時，請穿戴防護眼鏡，外出時請戴太陽眼鏡，即便是多雲天也應如此。
- 在做體育活動時，配上聚碳酸酯制作的保護眼鏡，並應由眼科護理專業人員配方。
- 不要吸煙，並控制高膽固醇這些會增加老年斑點惡化 (AMD) 危險，它是 60 歲以上老人視力喪失的普遍原因。
- 當參加聲音很大的活動時（高於 90 分貝），戴上耳塞，例如參加搖滾音樂會，或使用摩托雪橇、鏈鋸、剪草機或摩托車。
- 絕對不要將任何東西塞入您的耳道，在騎自行車或進行其他可能導致頭部損害的活動時要戴上頭盔。



結腸直腸健康

知多少？

結腸直腸癌是繼乳癌和肺癌之後，最常發生於女性身上的癌症。它可能是“靜默的”疾病，因為很多人在這種癌症發展至難以治愈的階段前都沒有症狀。好消息是結腸直腸癌是可以預防的，且早發現的話，治癒率可達90%。

您可以採取的做法：

- 吃低脂肪、高纖維的食物，並減低脂肪。
- 考慮吃鈣片，並多攝取富含維生素 C、A 和 D 的食物。
- 避免體重過重。
- 若要飲酒，請酌量。
- 不要食用鹽加工處理、醃製及煙燻食物。
- 若您吸煙，戒掉它。向保健醫師尋求幫助。
- 規律地運動。
- 在 50 歲以後，開始安排定期結腸直腸檢查。這些檢查包括每年的直腸檢查和糞便血樣測試，以及每 5 年做一次乙狀結腸鏡檢查和每 10 年做一次結腸鏡檢查。若有家人在年輕時曾有癌症病史，請與保健醫師討論，可以在較早年齡即開始檢查。



請致電免費索取健康出版品：800-994-WOMAN (9662) TDD: 888-220-5446

養成 健康的生活形態

健康的生活形態可讓您更好地度過每個女人都會經歷的每一段生命歷程。但是，做出健康選擇並非易事！您可能會覺得沒有時間與精力去做規律的運動與準備有益健康的食材。然而，若您願意下功夫，則您的努力一定會在未來的日子裡獲得回報！

您可以採取的做法：

- 一周多天進行 30 分鐘的體育活動。如果時間不允許，可以改成三次，每次 10 分鐘的活動時段。
- 飲食要均衡，食用低脂肪的食物，吃很多水果、蔬菜和全穀物。選擇低脂肪、低膽固醇以及糖、鹽和全脂肪含量適中的食物。選用植物油和人造牛油，不用脂肪塊（肉和牛奶脂肪、牛油、豬油和起酥油）。以食物金字塔作為開始點。
- 繫上座位安全帶和戴上自行車頭盔以避免受傷。在家裡使用煙霧和一氧化碳探測器，一個人走路時注意安全。
- 若要飲酒，請酌量（女性每天應少於一杯）。駕車前或駕駛中，或懷孕時不能喝酒。
- 不要吸煙，若您吸煙戒掉它！向您的保健醫師求助。
- 明智地使用處方藥物，閱讀標籤，並詢問您的保健醫師或藥劑師有關藥物的詳情，記錄您使用的藥物，正確吃藥，並向您的保健醫師報告副作用。
- 若您認為可能有毒癮或酒精方面的問題，請向您信任的人尋求協助。



參觀美國女性保健資訊中心網站：www.4woman.gov

讓生活充滿 健康的微笑

良好的口腔健康不但讓您擁有迷人的笑容，對您的整體健康也有幫助。定期進行口腔檢查、實行良好的口腔衛生保健，並吃健康的食物，讓您的牙齒、牙齦和嘴保持健康。

您可以採取的做法：

- 喝含氟化物的水並使用含氟化物的牙膏。氟化物可保護所有年齡人的牙齒，並預防蛀牙。
- 飯後使用柔軟或中度直硬的牙刷來刷牙。喝完東西後與睡前也要刷牙。每日使用牙線。
- 每年兩次去看牙醫，接受口腔檢查，有任何問題時，如牙肉出血、嘴酸痛或吞食或咀嚼有困難時立即去看牙醫。
- 若您懷了孕，請在您懷孕的早期進行口腔檢查。
- 不要吸煙，若您吸煙就戒掉它。向您的保健醫師求助。若要飲酒，請酌量。
- 飲食要均衡，要有營養，並限制甜食。
- 若您患有糖尿病，請實行良好的口腔衛生保健來避免牙齦方面的疾病。
- 若您有小寶寶，在喂食後使用柔軟的布或嬰兒牙刷擦嬰兒牙肉突起處，就可除去會導致壞牙的糖份。



皮膚健康

知多少？

皮膚是您身體最大的器官，它保護您不受熱、光、外傷和感染的侵襲。曬黑不是健康的跡象--- 它可導致皮膚受到損害，最終導致提前老化、出現皺紋或皮膚癌。皮膚癌是可以避免的，立即採取行動保護您的肌膚永遠不會太遲！

您可以採取的做法：

- 避免陽光直曬，特別是從早上 10 點和下午 3 點之間，那時候有害的射線最強。即使在陰天或在水中時，也不要以為您是安全的，因為有害射線仍可穿透它們。
- 使用能同時保護免受 UVA 和 UVB 射線的遮陽膏，並搭配防曬係數 (SPF) 為 15 的防曬油。經常重複塗抹防曬油，特別在淋溼或出汗後，即便該產品是防水的，也應如此。
- 在陽光下，穿戴保護衣物，如寬邊帽子和寬鬆輕便、長袖的襯衫以及長褲和長裙。選擇能過濾百分之 99 到 100 太陽光的太陽鏡。
- 不要使用太陽燈、曬黑的床和曬黑的藥丸。以上這些都是不安全的。您可以安全地使用防曬黑化妝品，但要記住它們不是防曬油，不能保護您的皮膚免於太陽照射。
- 經常檢查您的皮膚，最好是在淋浴或盆浴後，看看痣或胎記是否有任何變化，以及有沒有看似乾燥、掉屑、發紅和稍微突起的癌前期皮膚損傷。若有任何變化，請立即向您的保健醫師報告。您也可以每年請保健醫師檢查皮膚和痣。



尿道健康

知多少？

我們對泌尿系統正常發揮作用太習以為常，通常不會理會，直到出了問題才知道。要保持尿道健康，請養成良好的衛生習慣，防止尿道感染 (UTI)，若有任何問題就去看保健醫師。

您可以採取的做法：

- 防止 UTI 的自然方法是每天喝大量的水和攝取維生素 C。小紅莓果汁也有助於抑制 UTI 細菌進入您的泌尿系統。
- 每天清洗直腸和陰道周圍區域。
- 不要憋尿，並且從前往後抹，防止細菌進入陰道或尿道口。
- 性交前先清潔生殖器周圍，性交前後請完全排尿。
- 避免沖洗和使用女性衛生噴劑，它會刺激陰道組織。
- 內褲要有棉質褲襠讓溼氣可以排出。太潮濕的環境是病菌繁殖的溫床。
- 要避免腎感染，有 UTI 症狀時，請立即看保健醫師。症狀包括：經常有尿意，但僅尿出少量的尿；膀胱中或小便時有灼熱、壓力或疼痛；感覺疲倦、發抖或虛脫。
- 與您的保健醫師討論有關控制膀胱的問題。不要讓這些問題限制了您的活動。



讓生活 遠離暴力

對女性用暴力於法不容，且一定是錯的。它不但影響到所有年齡和種族、文化和經濟背景的女性，也影響到受害者的孩子、家庭和朋友。不幸的是，暴力行為屢見不鮮，每 4 名美國女性就有 1 名表示在她們生命中的某個時候曾被她們認識的人強姦或身體遭到侵犯。不要因暴力而使您的心靈窒息。若您或您認識的某人正遭受暴力，請讓他們知道他們可以獲得協助。

您可以採取的做法：

- 當您或您的小孩有危險時，召警或離開。要知道您並不是孤立無援的。請撥打 National Domestic Violence 熱線 (800-799-SAFE, TDD 800-787-3224)，這個電話 24 小時提供幫助，它會將您轉介給當地的服務熱線和其他資源，如庇護所。此熱線提供英語、西班牙語和其他語言的服務。
- 要讓其他人知道。去尋求協助。找人傾訴：家人、朋友、同事、工作場所的輔導員或宗教輔導員都可以。
- 若您受到傷害，立即去醫院治療並召警。任何類型的虐待，包括家庭暴力、強姦和毆打都是罪行。
- 向地方家庭法院輔導員詢問有關民事保護令，保護自己免受進一步虐待、家庭暴力或跟監的困擾。
- 若您決定離開，選擇一個要去的地方並儲些錢。將重要的文件和物品放在您可以迅速拿到的地方。

**Violence
Against
Women**

www.4woman.gov/violence

選擇您的健康之路

一項由女性保健辦公室 (Office on Women's Health) 發起的教育運動

現代女性面臨著種種挑戰，從家庭和家人到工作都是壓力來源。雖然我們在這些方面所做的決定很重要，但沒有甚麼比我們在個人健康以及幸福方面所做的決定更能影響我們的命運了。

選擇您的健康之路，它是一項大眾教育運動。它由美國衛生與人類服務部的女性保健辦公室 (U.S. Department of Health and Human Services' Office on Women's Health) 贊助，協助女性做簡單且易控制的增進健康之道，並為地方社區提供工具，推廣實用、具重要文化意義的健康之路。

先前的健康運動都著重在於女性強調的長期目標，例如減重或戒煙。選擇您的健康之路活動瞭解到女性在時間和體力上的多項需求，因此提出具體的、以生活為重的行動步驟，例如以走樓梯取代坐電梯，努力使健康之路更為平坦。本運動透過提供全年 12 個月的口袋計畫書、報紙文章、海報、社區行動套件、活動新聞稿、明信片來傳達容易參與的健康訊息，並且每週寄發以每月活動主題為主的女性健康技巧的電子郵件，宣導這些健康活動。

本運動培養所有女性的健康意識，尤其是少數民族女性的健康意識。參與的夥伴一起在全國社區中贊助健康博覽會、檢驗及其他教育活動。若您想要瞭解更多有關本運動的詳細內容，取得社區行動套件或海報，請聯絡：

NWHIC

電話：800-994-WOMAN (9662)

TDD: 888-220-5446

網址：www.4woman.gov

與您的保健醫師討論

瞭解如何與您的保健醫師 (HCP) 溝通可協助您更好地取得您所需的資訊，以及做出更好的保健決定。以下是如何與您的 HCP 交談的一些技巧：

- 列出您關心的健康問題與疑問清單，看醫生時一併帶去。讓 HCP 看看這張清單。
- 簡明扼要地說明症狀。告訴他您有些甚麼症狀、何時開始、這些症狀讓您感覺如何、甚麼因素觸發這些症狀、甚麼（如果有）會讓症狀停止以及您做了甚麼來舒緩症狀。這有助您的 HCP 判斷最好的治療方案以及您可能需要做的任何測試。
- 告訴您的 HCP 您服用了甚麼處方和成藥、維生素、中草藥產品及其他補品。誠實地說明您的飲食、運動量、吸煙、酒精或毒品的使用以及性歷史。與醫師討論您對藥物、食物或其他東西的過敏情況。告訴您的 HCP 您是否正接受另一位 HCP 的治療，包括心理健康專業人員。
- 不要害怕提出問題，並且不要因為討論敏感題目而感到不好意思。您的 HCP 已經習慣與人談論個人關心的問題。不要怕花費太多時間而想少說一些。
- 在您離開 HCP 前，請確認您已完全明白。這包括治療建議和任何後續的測試或轉介。若您不明白某件事情，要求醫師再解釋一遍。
- 與您的家人或朋友一同前往以作筆記和在精神上支持您。多一雙眼睛和耳朵可以幫您記住您的問題及答案。

詢問保健醫師的問題 檢查清單

一般的健康問題

- 我需要多久進行一次身體檢查、乳房檢查、骨盆檢查和子宮頸抹片檢查？
- 我是否需要注射流感疫苗或其他免疫注射？
- 改變我的生活方式（飲食、運動、吸煙、喝酒）能幫我避免某些疾病嗎？我能做些甚麼讓自己更加健康？是否有關於這些主題的任何讀物或錄影帶？是否有支援社團或社區服務可以協助我？

醫學檢驗問題

- 完成檢驗後我們會知道哪些內容？
- 我怎樣才能知道結果？要多久結果才會出來？
- 檢驗內容有些甚麼？我該如何進行檢驗前的準備？
- 是否有任何危險或副作用？

症狀和診斷問題

- 我的症狀是否是我目前狀況以外的其他因素導致或有關？
- 是甚麼造成我目前的狀況？

治療問題

- 我的病要如何治療或控制？它會對我的生活造成哪些長期性的影響（若有的話）？
- 治療何時可以開始？治療時間多久？
- 是否有其他治療方法可用？
- 治療要花多少錢？它是否由保險支付？
- 治療有甚麼危險，副作用是甚麼？

用藥問題（您也可以諮詢藥劑師）

- 它的副作用是甚麼？
- 若我忘了服用一次，該怎樣辦？
- 在服用此藥物時，我是否要避免一些食物、藥物或活動？
- 是否有價格較低的同類品牌可替代？