SIMPLE STEPS **Pick Your Path to Health**

改善你的健康：通往健康之路活动专题

你有好好照顾自己吗？

回想一下你上次到诊所的情形。

那是什么时候？又是为了什么呢？

你可能觉得看医生这个话题使你不自在。对很多亚裔妇女而言，诊所并不是一个愉快的地方。只有在身体感到不适时，人们才会想到医院。

在中国，大家去医院只是为了看病。曹晴说道。曹晴是一名金融分析师。她有两个可爱的孩子和一个温馨的家。来到美国后，曹晴逐渐养成了定期到诊所做检查的习惯。我觉得生活少了很多忧虑，变得更丰富多采。”

定期检查是为了你，也是为了你的家人。试着问问自己：上一次的身体检查是什么时候？在去年，你做过乳房X光透视吗？你上一次的血脂血压测试是什么时候？

如果你对上述问题的答案大多数都是几年以前了，甚至是没有，那么预约身体检查是迫在眉睫的事了。请记住，体检并不是浪费时间。它可以保证你和你家人的身体健康。定期身体检查还能够使你及早发现疾病并进行治疗，从而挽救生命。

你的身体健康很重要

作为一个亚洲妇女，我们常常把家人的健康看成是最首要的。可是，再仔细想想--我们的家人需要我们去照顾他们。因此，自己养成良好的保健习惯不是一种奢侈，而是必需。

如果只有在感到身体不舒服时才去医院，可能为时已晚。定期身体检查可以预防许多疾病或使其得到及早的治疗。比如说乳房X光透视是目前检测乳腺癌的最好方法。

然而，在去年一年中，约有百分之七十的亚洲移民女性没有做乳房X光透视，而三分之二的女性没有做子宫切片检查。(数据来自联邦妇女健康部)

作为妇女本身，就是一个使亚裔妇女难以得到保健服务的因素,苏珊说道。苏珊是位于沃切斯特的家庭健康中心的发展部主任。□妇女，尤其是亚裔妇女，通常会注意照顾她们的家人，而忽视了自己的健康。

此外，由于固定的工作时间和照顾孩子的负担,不少亚裔妇女无法定期去诊所做身体检查。其它问题,例如财政压力、文化差异、及语言障碍也导致亚裔妇女难以得到保健方面的信息。

有关数据表明亚裔妇女，与全国平均水平相比，更少做乳房检查和子宫切片检查。这导致了较高的乳房癌和子宫癌的发病率。美国癌症协会预计，在2002年，所有妇女中将会有13，000人诊断患子宫癌，而有约4，100死于这种疾病。

充分利用你的医疗保险

定期检查并不是你所想象的那么昂贵。如果你有医疗保险，不论是联邦医疗保险或其它，大多数保险能承担每年一次的乳房X光透视和全身身体检查的费用。

向你的医生询问你的医疗保险承担什么，确保你和家人的身体健康。以下是你可以做的：

- 如果你还没有和你的医生联系过，尽快和他(或她)联系。
- 为自己预约一个全身检查。
- 向你的医生询问其它必要的身体检查。

- 如果你更习惯用自己的本土语言交流，可以提出翻译服务的要求。
- 如果有不明白的地方，尽管提问题。如果你需要药物治疗，要求你的医生做详细的说明，或步骤解释。
- 若想了解更全面的有关保健与医疗保险的信息，请上联邦妇女健康信息中心的网站 http://www.4woman.gov.

寻求帮助

可是我没有医疗保险，怎么办呢？

如果那也是你的问题，那么你并不是唯一有此问题的人。有调查资料表明，亚裔妇女得到医疗保险的机率只是白人妇女的一半。约有三分之一的亚裔妇女没有得到任何形式的预防性保健服务。

如果你只有低额保险或没有保险，试着看看你的社区有没有提供类似的服务。苏珊解释说，大部份社区健康中心有免费或低价的医疗服务，因为国家或州政府会给它们资金。

因此，打电话给当地的健康中心，询问有关的身体检查或咨询服务。如果你无法找到所需的信息，打开黄页并在健康、社区服务、医院和医生等栏目下寻找相关的服务。

你还可以向美国癌症协会的支部寻求帮助。美国癌症部门有3，400多个地方部门，能提供关于社区保健项目的全面信息。欲知当地的乳房和子宫切片检查服务，请拨打热线电话1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)。你还可以上美国癌症部门的网站 http://www.cancer.org.

除此之外，你还可以做一些别的：

- 打电话给当地的诊所或健康中心，利用它们、或其合作健康所提供的保健服务。
- 搜寻有关社区保健活动的信息。消息途经包括健康中心、学校、社区服务机构、社区报纸或教堂。
- 参加由当地健康组织举办的免费健康检查。
- 参加社区举办的与健康有关的免费讲座。
- 欲了解更多保证你和家人身体健康的信息，请上联邦妇女健康信息中心的网站 http://www.4woman.gov。

照顾好自己的健康。你的健康是一笔财富。让你的医生成为你健康的咨询者和侦探员。你会发现自己走上了一条通往健康之路。

通往健康之路是由位于国家健康部的妇女健康办公筹办的全国性健康项目。欲知有关这个活动的具体情况，请拨打 1-800-994-9662 6 或 1-888-220-5446 (有听力碍障人士)，或上国家妇女健康信息中心的网站 http://www.4woman.gov。欲订阅改善健康知识的电子邮件，请双击 Click here for weekly health tips by e-mail" －栏。

侧栏：

亚裔妇女的保健情况

- 25%的亚裔妇女评价她们的健状况康为一般或差。
- 33%的亚裔妇女称她们得到保健服务的可能是十分小、或及其小。
- 多于1/4的亚裔妇女没有固定的医生。
- 15.7%的亚裔妇女缺乏医疗保险。