

华府首创的华裔老人日间健康护理中心



彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



- 💡 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 💡 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 💡 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 💡 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 💡 协助申请各项老人福利(包括Medicaid和Medicare)。
- 💡 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 💡 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!
在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

一提重物,手肘就痛? 当心患上“网球肘”了!

不打网球,也会得网球肘?

最近,正休年假的陈小姐,由于待在家里“闲不住”,就去了亲戚家新开的五金店帮忙干些活,然而没干几天,她突然发现自己的右手手肘外侧时不时会出现隐痛的感觉,按压时疼痛明显。

原本以为只是劳累过度,歇一会就能好了,怎知情况愈演愈烈,日常生活中一些简单的动作对她来说都成了难事。

早上洗脸拧毛巾时,一用力手就发酸发软;

提水壶倒茶时,手使不上劲;

炒菜时,也拿不稳铲子.....

于是,休年假就变成休病假,带着使不上劲的右手,她来到了广东省中医院骨科就诊,在经过专业系统的检查之后,被确诊为“网球肘”。

“‘网球肘’? 我没打网球啊!”陈小姐疑惑道。

其实,网球肘不是只有打网球才会得,手肘使用过度都有可能出现这种情况。那么,这个不打网球,也可能得的“网球肘”,究竟是什么病? 如何才能有效改善? 今天,我们就来系统地跟大家聊一聊——“网球肘”。

为什么会得“网球肘”?

发病原理

手肘部反复动作的积累性损伤

“网球肘”,学名肱骨外上髁炎,由附着在肱骨外上髁的伸肌肌群反复收缩,伸肌总腱不断受到牵拉,导致前臂的肌肉筋膜慢性损伤,并导致肌筋膜的附着点出现筋膜甚至骨膜的无菌性炎症。

症状表现

手肘部疼痛,活动时明显加剧

手肘部的酸胀疼痛,疼痛可能会向上蔓延至上臂,或向下蔓延至手腕部;

进行用力提东西、拧毛巾、甚至拿水杯等手部活动时诱发酸胀疼痛、乏力;

肘部局部按压有明显的痛点。

哪些人容易得“网球肘”?

易发人群

反复用力做肘部活动的人群

1、网球、羽毛球、壁球运动员或爱好者:反手击球动作不正确或过量,易引起损伤;

2、长期操劳家务的中年家庭妇女:平日缺乏有效锻炼,且长期高强度、高频率做家务、提重物等,一旦超出负荷,引起损伤则反复发作、迁延难愈,且反复发作;

3、产后妇女:产后气血虚弱,筋骨状态下降,此时得不到充分休息,并长期抱小孩,使得“网球肘”、腕部“妈妈手”高发;

4、餐馆厨师:长时间、高强度的切菜、斩肉、炒菜、颠锅等动作易引起损伤。

得了“网球肘”如何治疗?

当我们发现自己出现了“网球肘”的相关症状时,该怎么办?

除了遵医嘱处理外,以下措施,也是配合治疗的关键,若能配合得好,能起到事半功倍的效果。

一休息为首要

休息是止痛的良药

“网球肘”是由于手肘部反复动作所导致的积累性损伤,所以要想缓解手肘酸软疼痛的症状,首先需要做的就是避免继续使用手部,给自己的手臂好好地放上一个“假期”,让损伤得以修复,才能够有效地控制病情,缓解痛症。

坚持劳作反而得不偿失

许多患者在医院给予处理后,回到家依然该干嘛干嘛,手部得不到休息,故而病情一直反复,甚至加重。殊不知,相对于“不休息”带来的收益,一旦“网球肘”转变为慢性的疼痛,局部结构也因长期反复损伤而出现改变后,就很难治疗了。

相比于未来疾病加重后“不得不”长期休息、治疗,在出现问题后下定决心尽快解决,休息2-3周,是更好的选择。

二采用药物、按摩等保守疗法

配合药物(尤其是外用药物)进行治疗,是这一问题的常规治疗手段。包括口服消

炎镇痛药物、外用膏药、按摩油等。

但需要一提的是,除了“被动”使用外用药物以外,还可以配合轻柔的理筋手法放松前臂肌肉。“网球肘”是前臂过度使用所导致的损伤,通过手法进行放松后,配合外用药物一起使用,会起到更好的效果。

每日揉搓肘关节20分钟以上

在此基础上,对于慢性劳损性损伤,还可以辅以局部热敷,改善局部气血,亦有良效。需注意的是,运动所导致的急性损伤不建议热敷。

三康复锻炼,增强臂力

锻炼时间:症状控制期

遵循骨科“动静结合”的治疗原则,在症状得到一定控制后,可以开始进行练功,具体采用“推掌握拳法”,坚持练习,可以达到强化肌肉,改善局部炎症,减少反复的效果。

锻炼强度:轻微酸胀

在练功中以不引起明显症状为度,即轻微酸胀感可接受,缓慢进行即可。

推荐人群:“网球肘”患者及瘦弱人群

除了“网球肘”患者,对平常较瘦弱的人群,如需要长期抱娃、做家务的母亲,即便未出现相关症状,也鼓励进行锻炼,能够起到一定增强体质、预防疾病的作用。

眼睛不好,加速衰老! 别不信,是真的! 眼睛如何抗衰?

要说哪里最能暴露人的年龄,恐怕非眼睛莫属。眼睛是五官中最复杂,也是最需要精心呵护的部位,但很多人在用眼霜护理眼部肌肤、认真画好眼妆的同时,却忘了我们的眼球还是全身最容易老化的部位。

视觉是我们最重要的感觉,也最为精密,一点点的老化都有可能造成视觉功能的减弱,并影响生活质量。保护好眼睛,功在当下,利在终生。

怎么知道眼睛老了

人眼相当于一部精密的照相机,不论是相当于镜头的晶状体还是相当于感光底片的视网膜,都是非常容易老化的。晶状体的老化表现在两个方面:晶状体逐渐混浊,出现白内障;晶状体调节能力变弱,形成老花眼。

我们一般都会觉得白内障是上了年纪的人才会出现的疾病。实际不然。很多30~40岁的人就开始出现明显的晶状体密度不均匀,虽然这个时候往往视力不会受影响,但是视觉质量(比如对比敏感度和色觉等)却悄然发生改变。如果感觉自己的眼睛状态不好,视物不清楚,请务必到眼科就诊,有可能此时的晶状体混浊情况已经比较严

重了。

我在门诊遇到过一位患者,他的一只眼已经看不见了,自己却不知道,直到意外单眼看东西时才发现异常。建议大家从40岁开始,定期进行眼科检查,这样可以及早发现问题。

晶状体除了发生混浊,还会硬化,从而导致调节功能异常,即看远和看近的调节能力下降。看远处,晶状体“变焦”能力弱了,出现老花症状。此时,很多人表现为把东西拿近看不清,拿远就看清楚了。俗话说“花不花,四十八”,的确,多数人在40岁时开始出现老花眼,到50岁时,老花症状已非常明显了。

除了白内障和老花眼,玻璃体、视网膜的老化也会影响我们的视觉质量。比如玻璃体的液化和胶原纤维的凝聚会形成玻璃体混浊,表现为眼前总感觉有东西飘,就像小飞虫一样飞来飞去。这就是飞蚊症。很多人在30岁左右就开始出现飞蚊症。视网膜老化会直接影响视力,比如50岁以上的人要高度警惕老年性黄斑变性的出现,因为这个病会致盲。高血压、糖尿病等全身性疾病对眼部的影响也主要体现在视网膜上。

高血压视网膜病变、糖尿病视网膜病变都是可能致盲的眼病。有这些疾病的朋友们一定要重视眼科检查。

眼老人也老 究竟为什么

虽然衰老造成各种各样的眼部问题,但很多人却认为:“虽然我的视力差,但我对视觉的要求也低,只要能看电视、吃饭就行了,何必操心 and 焦虑呢?”下面我从科学的角度解释一下,为什么这种认识是不科学的。

视觉障碍、视力下降影响的不仅仅是看东西,还会影响我们的大脑。视觉障碍与认知功能的下降有关,甚至还与抑郁症的发生有关。人在长期的视觉障碍状态下,会变得反应迟钝、记忆力下降、注意力不集中、思维能力下降,甚至患上抑郁症。

另外,视力下降是导致老年人摔倒的重要原因。特别是骨质疏松的老年人,摔倒后很容易发生骨折。如果老年人发生髋部骨折,在骨折后的第一年里就会有高的死亡率。所以,视力问题不但“蚕食”大脑,而且真的要命。

眼睛抗衰老 有哪些方法

既然眼睛的衰老对身体影响如此巨大,有什么方法能延缓其衰老呢? 人生没

有捷径,想延缓衰老最好的方法还是培养健康的生活方式——规律作息,均衡饮食,适量运动。身体健康了,各组织器官的老化就会慢一些,这是减少疾病发生的真谛。

根据流行病学研究结果我们发现,确实有些食物的摄入可延缓眼睛的衰老。维生素C、叶黄素和玉米黄素、Ω-3脂肪酸、B族维生素、复合维生素的摄入可能延缓晶状体的老化;叶黄素、玉米黄素和Ω-3脂肪酸对视网膜的衰老可能有延缓的作用。羽衣甘蓝、菠菜、花椰菜、南瓜、玉米、柑橘以及蛋黄等食物富含叶黄素和玉米黄素,适当摄入对眼部健康有益。但任何食补都不可能完全避免疾病的发生,每年的眼部体检更为重要,可以做到疾病的早期发现和早期治疗。总之,打好一套全方位的“组合拳”,才是眼部抗衰的靠谱方法。

面对衰老,有人表现出“莫道桑榆晚,为霞尚满天”的豁达,有人则显示出“老夫聊发少年狂”的豪迈,还有人保持“料青山见我应如是”的乐观。好的心态有助于健康,学习并掌握眼部抗衰知识和方法,就会让我们老得慢一点儿,老得优雅从容。