



NOVA Adult Day Care Center & Home Care 乐园日间护理中心

4-088

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心

- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队：
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理
华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

草花粉、霉菌双层夹击！过敏“星人”如何自救



自每年“立秋”之日起，中国长江以北地区的“夏秋季花粉症”开始爆发，此后的2-3个月内，上千万的过敏患者会被发作性眼睛痒、鼻痒、喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽、喘息等问题困扰，部分患者会因哮喘发作严重需要急诊治疗，严重影响其工作和生活，因而每年8月的第二周被设立为“中国过敏防治周”。今年的8月13-17日是中国过敏防治周，宣传主题是“关注气候、环境和生活方式，预防过敏”。

霉菌和花粉类逐渐取代尘螨成为最主要的吸入变应原

首都儿科研究所附属儿童医院于2010-2020年对儿童主要变应原致敏模式特征及变化进行了一项分析，以2010年1月至2020年12月在首都儿科研究所附属儿童医院怀疑过敏性疾病就诊并进行过敏原检测的患儿作为研究对象，共纳入45746例居住在北京地区的儿童，结果显示，单价食物变应原sIgE阳性检出率前3位依次为鸡蛋白、牛奶和小麦；单价吸入变应原依次为豚

草、艾蒿、链格孢。鸡蛋白、牛奶、小麦在婴幼儿组阳性检出率最高，坚果混合、花生、大豆和虾在学龄组阳性率最高。婴幼儿组最常见的吸入变应原为链格孢，学龄前期以豚草和链格孢为主，学龄期豚草和艾蒿检出率最高。最后的结论是：2010-2020年期间北京地区儿童主要食物变应原仍以鸡蛋白、牛奶、小麦为主，但霉菌和花粉类逐渐取代尘螨成为最主要的吸入变应原。

无论是从儿研所的10年研究来看，还是中国过敏防治周的制定来看，夏秋季杂草花粉都是一项引起过敏性疾病的非常重要的过敏原。再加上近期台风杜苏芮的造访，使得空气湿度大，为霉菌的滋生也创造了更好的条件。

过敏性疾病不仅影响你的皮肤和呼吸道

过敏性疾病系一组由于机体免疫系统对环境中的典型无害物质产生的超敏反应性疾病。包括过敏性鼻炎、特应性皮炎、过敏性哮喘、食物过敏和严重过敏反应等。

特应性皮炎：可出现皮肤瘙痒、一茬又一茬的皮疹，甚至颜面红肿，影响社交。

过敏性胃肠病：反复出现或持续存在痉挛性腹痛、腹泻、便血、呕吐、反流、肛周发红、便秘、拒食等，伴或不伴生长发育障碍。

过敏性鼻炎：出现打不完的喷嚏、流不尽的鼻涕、鼻塞明显，甚至影响睡眠出现呼吸暂停，长期缺氧对孩子的学习、成人的工作会产生影响。对于正处于生长期的儿童来说，睡眠不好还会影响其生长激素的分泌，对儿童的身高也会有所影响。

支气管哮喘：可能会出现长期的咳嗽，突然的喘息，影响基本生活，严重的可能出现哮喘的急性发作，甚至危及生命。

如何治疗过敏性疾病？

过敏性疾病属于慢性非传染性疾病，管理的主要策略包括对因治疗（回避过敏原或对部分患儿采用特异性免疫疗法）和药物对症治疗。患儿和（或）家长的依从性是决定疗效的重要因素。曾发生严重过敏反应者随身携带肾上腺素笔和医疗救助卡片是挽救生命的重要手段。

采用恰当方法避免接触已明确的吸入过敏原是治疗气道过敏性疾病的有效措施。尤其是近期常见的两种过敏原——夏秋季杂草花粉、霉菌。

夏秋季杂草是导致过敏性鼻炎、过敏性哮喘和过敏性结膜炎的重要原因，它们的发作特点是：过敏症状的发作与植物的花期相吻合，每年均在相对固定的时期发作，同时具有明显的地区性特征，患者通常仅在致敏花粉飘散的地区发病，移居无花粉飘散地区症状则可很快缓解（如对北方花粉过敏的人在过敏季去海南待上一段时间）。

花粉浓度与患者的症状严重程度密切相关，因此，了解致敏花粉的种类和花粉播散时间，可以选择时段有针对性地进行预防，从而减轻患者的过敏症状。

如何回避花粉？

做好防护措施：花粉过敏患者出门前最好了解花粉浓度，花粉浓度高的日子应尽量减少外出，更不要到花草多的公园或野外。在户外活动时，大家应戴上口罩和封闭式眼

镜。

减少在室外的时间：不要在室外长时间逗留，白天尽可能少待在室外，尤其是每天花粉浓度高的时间。做户外活动及各种运动项目时，尽可能选在花粉浓度最低的时候，比如清晨、晚上，或是一场阵雨后。

适时关紧门窗：遇干热或大风的天气，最好关闭门窗。开窗时可挂湿窗帘，以阻挡或减少花粉侵入，避免花粉过敏。开车时也应尽量关窗行驶。

勿在室外晾衣：尽可能在屋内晾干衣服，不要在室外晾衣服，否则衣服、被单、床单等容易沾染花粉。如果你在花粉浓度很高的时候外出，回来后记得及时换上干净的衣服。

坚持日常洗鼻：从室外回到室内尽可能清洗面部、眼睛、鼻腔等，减少花粉的吸入。

如何回避霉菌？

尽量多开窗，保持室内外空气流通。避免使用地毯或软垫，如有使用应避免潮湿。

衣物完全晾干再收，发霉的书籍、报纸及时清除。

室内和阳台尽量不要摆放盆栽植物。及时清理垃圾、下水道。

定期清洗、更换空调及空气过滤器的滤网。

定期给冰箱除霜、清洗并保持干燥，保持冰箱下的盛水器清洁干燥。

墙壁、天花板发现霉斑时应重新粉刷。

除了避开过敏原，对于诊断明确的过敏性鼻炎患儿或哮喘控制不理想且与疾病相关的过敏原已得到确定的儿童，可在基础药物治疗同时使用变应原特异性免疫治疗，但目前国内仅有螨虫变应原免疫制剂可供临床使用。特异性免疫疗法应在有严格医疗监测的医院进行，因食物过敏有自愈倾向，目前口服免疫疗法治疗IgE介导的食物过敏尚未在临床常规开展，国外建议用于5岁以上过敏症状持续的患儿。

需要注意的是，药物对症治疗，患者应专科医生根据专业指南进行药物选择并随访，切忌盲目服药。