

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

总感觉疲劳是怎么回事?不妨试试这几招,简单实用!

在生活、工作中没发生什么事儿,也没有感觉到太大的压力,但是却总感觉很疲劳,这是为什么呢?

疲劳主要的原因是压力,压力源太多,身体对压力源感觉太敏感引起的。

很多人对于压力的概念可能是模糊的,认为压力是一些具体的事件,比如工作、学习以及生活上的一些实际的困难。

但其实压力源不仅仅来自于工作、学习,生活中还有很多隐性、无形的压力存在。

1. 日常生活中的压力来自哪里?

压力源有很多,眼睛看到的,耳朵听到的,身体感受到的,这些都可以是压力源。

密闭的环境,比如高楼、地铁;嘈杂的环境,有很多噪音、辐射、电磁波,这些都可以带来压力。

工作时,比如专注地思考,一直紧张地盯着一些表格、数据看,过度关注、凝神、思考,也是压力。

大自然环境,比如雾霾天,恶劣的天气,大自然给予的,感知到的和内心所承受的,都是压力。

当压力存在时,可能我们就会感觉到疲劳,包括身体疲劳、心理疲劳、脑力疲劳。

心理疲劳会出现心慌、心悸、心动不安、胆怯、害怕、失眠等表现,是心气出了问题,心血不足,劳伤心脾所致。

躯体疲劳表现为身体发沉、僵硬、紧张、不清爽,后背疼、肩颈疼、头疼,而且天天很烦闷。

脑疲劳会表现为头痛、头晕、记忆力减退、睡觉不好。

疲劳属于功能低下或者适应力下降,是亚健康的第一大状态,出现疲劳一定要重视,要进行调整。

2. 慢性疲劳在日常生活中怎么保养?

首先要摆脱压力源。规划好时间,每天工作多长时间,中间一定要有缓冲,这样压力源就会接收得少一些。

疲劳的人一定要运动,很多疲劳的人是缺乏运动的。舒展、伸展对于气血畅通很重要,每天要有一定的运动量,让大脑在运动的时候得到休息。

改掉不良的生活习惯,比如熬夜、不健康饮食、吸烟喝酒,会让身体变得很糟糕,神经变得很脆弱。另外不要喝太多咖啡和浓茶,对神经也是个刺激。

可以适当多吃一些对神经有帮助的食物,B族维生素对于缓解压力非常重要,B族维生素含量多的食物,比如各种颜色的蔬菜、谷物、胚芽等。

注意补充色氨酸,可以让心情舒畅,因为色氨酸是生成5-羟色胺的基础物质。色氨酸含量高的食物,比如小米、香蕉、牡蛎、贝壳类的海鲜、坚果等。

注意补充矿物质,比如钙、镁,会让情绪变得舒缓,不那么紧张,让情绪得到平复。

3. 经常觉得疲劳怎么运动?

运动一定要从轻到重,从少到多,有一个慢慢适应的过程,一定要个体化。

在运动过程中要掌握一个原则,叫小累而不疲。运动完以后觉得身体舒展开了,很轻松,微微出汗,晚上睡眠更加好了,而不是累得更加睡不着了,这种运动量是最合适的。这样的运动量维持一周后,可以循序渐进再往上加,逐渐增加运动量。

选择舒展性的,户外的有氧运动,关节、韧带、肩颈,容易劳损的关节一定要运动,通过运动达到气血循环,对关节有好处。

如果在封闭的环境,可以选择一些娱乐性的运动,比如健身操、韵律操、广场舞、踢毽子,能够调动体内内啡肽系统,让心情愉悦起来。运动要渗透在生活和工作中,是碎片的,比如工作坐半小时站起来伸个懒腰,往后下腰,踢腿,向远方看一看,这都算简单的运动。

4. 药茶能缓解疲劳吗?

药茶比较温和,作用相对比较弱,也没什么大的副作用,对证选用可以起到一定的疗效,可以作为辅助治疗方法。

心脾两虚型,心神不宁,老睡不着觉,可以选择甘麦大枣茶,大枣切成片然后炒焦,生枣、干枣不可以。然后加上甘草、大麦配

成茶,有养心、宁神的功效。

肝郁、气郁引起的疲劳,比如出现胸闷、郁闷,可以用玫瑰花、茉莉花、合欢花泡水喝,花本身有芳香的气味,可以怡情、养神,让心情变得舒展。

肝胆湿热的压力人群,比如喝酒、吃肉,有脂肪肝,可选用清化湿热的药茶,比如用藿香、茵陈、大麦、陈皮、焦山楂等配成茶,可以化浊、利湿、清湿热。

5. 药浴能缓解疲劳吗?

药浴是外治法,晚上有时间可以泡泡药浴,对缓解疲劳特别好。

药浴缓解疲劳,一是通过水压,又有浮力又有压力,对身体按摩的力度是特别好的,又温柔,又体贴,又全面;

二是通过水温,通过热力效应,让身体整个循环畅开;

三是药物的作用,皮肤透皮吸收药物,整体调整,补给整个脏腑和气血。

药浴方子给大家推荐两个:

身体紧张,躯体疼痛,以伸筋通络,畅通气机为主。可以选择黄芪、伸筋草、透骨草、当归、鸡血藤、木瓜、威灵仙等,起到伸筋,抗机体疲劳的作用。

睡眠不好,脑袋很沉重,选用安神、促进睡眠的药浴方,睡前泡一泡。可以选择天麻、刺五加、酸枣仁、合欢皮、夜交藤、首乌藤等,泡完以后身心都比较放松。

体检查出肺结节,如何判断是不是肺癌?

随着人们生活水平的提高,越来越多的人重视体检,当人们拿到体检报告的时候,CT报告单上赫然写着:直径为X毫米或厘米的实性或部分实性磨玻璃结节(PSN)或纯磨玻璃结节(PGGN)。

当人们看到这样的字眼时,不禁怀疑自己是不是得了肺癌,肺结节就一定是肺癌吗?!如果查出肺结节该怎么办?

什么是肺结节?

肺结节是指在拍胸片或者CT时发现的肺内 $\leq 3\text{cm}$ 的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影,可为孤立性或多发性,不伴肺不张、肺门淋巴结肿大和胸腔积液。按数量不同分类:单个病灶定义为孤立性结节,2个及以上的病灶定义为多发性结节。

按病灶大小不同分类:

直径 $< 5\text{mm}$ 称为肺微小结节

直径 $5\sim 10\text{mm}$ 称为肺小结节

直径 $11\sim 30\text{mm}$ 称为肺结节

按密度分类:可分为实性肺结节和亚实性肺结节(后者包含纯磨玻璃结节和部分实性肺结节)

肺结节是如何产生的?

肺癌早期,胸片或CT上往往表现为肺结节,所以体检发现肺结节时,人们就会担心自己是不是得了肺癌。肺部的结节有可能是恶性的,但90%以上的结节都是良性

的。肺结节患病原因多种多样,常见于:

1. 得过肺炎或者肺结核,肺内也会留下结节样改变。

2. 长期吸入粉尘后,粉尘和肺组织的相互作用,也可以在肺内形成肺结节,这属于炎性结节。

3. 外伤后,肺内会留下瘢痕,胸片或CT上会显示肺结节。

4. 长期吸烟、油烟环境或空气污染等影响,以及暴露在各种生物致病原下引起炎症感染都可能导致肺结节产生。

5. 饮食原因、遗传因素、基因变异等都与肺结节的形成有密切关系。

有了肺结节,下一步该怎么做?

当您体检发现肺结节时,建议携带相关资料前往专科医院就诊咨询。医生会根据您肺结节的情况,采取不同的诊治方式。根据肺结节大小不同采用不同的随访方式,是目前的主要措施。

直径 $\leq 5\text{mm}$ 的实性结节、实性成分 $6\sim 7\text{mm}$ 的部分实性结节:其恶性的可能性小于1%,不用过于紧张和担心,每年复查CT,观察它的变化即可,建议您做薄层CT,它能够发现小至直径 1mm 的肺结节。

直径是 $6\sim 7\text{mm}$ 的部分实性结节或在随访过程中新增 $\leq 5\text{mm}$ 的部分实性结节,建议您间隔6个月进行复查。

直径为 $8\sim 14\text{mm}$ 的实性结节、或在随访

过程中新增 $6\sim 7\text{mm}$ 的实性结节,建议您3个月进行复查。

虽然CT有一定的放射性,但您不用担心定期的CT随访复查会对身体造成伤害,常规体检一般都会采用低剂量螺旋CT,而且成人一年10次内的CT检查不会对人体造成严重的伤害。

如果肺结节在两年随访中未见明显变化,一般可视为良性或低度恶性。肺结节的随访建议您在同一就诊医院进行,随访期间如果肺结节有明显变化,医生会根据病情调整随访或治疗的方案。

如果高度怀疑肺结节有恶性可能时,医生会根据您的情况进行进一步检查以明确诊断,目前确诊的方法有支气管镜检查、肺穿刺检查、超声支气管镜(EBUS)检查、胸腔镜检查等。肺结节最终确诊以病理学检查为金标准。如果明确或高度怀疑是恶性肿瘤,有手术指征者以手术为主,其他治疗方式包括化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗等。

如何预防肺癌?

肺癌高危人群筛查可帮助早发现病情变化,年龄 ≥ 40 岁且具有以下任一危险因素者为肺癌高危人群:

(1) 吸烟20包年(或400年支),或曾经吸烟20包年(或400年支),戒烟时间 < 15 年;

(2) 有环境或高危职业暴露史(如石棉、铍、铀、钍、氡等接触者);

(3) 合并慢阻肺、弥漫性肺纤维化或既往有肺结核病史者;

(4) 既往罹患恶性肿瘤或有肺癌家族史者。

远离各种致癌因素

吸烟是肺癌最主要的高危因素,吸烟的年龄越早,吸烟的年头越长,每日吸烟的量越多,患肺癌的概率就越大!

长期吸二手烟也是高危因素之一,所以远离吸烟人群,督促身边的人戒烟,为你、为我、为大家!

大气污染与吸烟对肺癌的发病率起到互相促进、协同的作用。与石油、煤和内燃机等燃烧后和沥青公路尘埃产生的含有苯并芘致癌物等有害物质污染大气有关。

饮食上导致血清中 β -胡萝卜素水平低的人,肺癌发生的危险性也高。

某些肺疾病也与肺癌发病相关。如有慢性支气管炎者较无此病者的肺癌发病率高1倍;已愈合的结核灶瘢痕中可发生腺癌。此外,病毒和真菌感染、遗传因素也可能与肺癌发生有关。

减少职业暴露,如石棉、化工、辐射、职业粉尘和其他致癌物质(砷、铬和镍)。

保持健康的生活习惯

保持心情愉悦,积极锻炼身体,规律作息、健康饮食、每年定期体检也是预防肺癌的重要手段。