Sevita RAINBOW Adult Day Health Care Center

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

# 鱼肉、坚果、蓝莓……这些食物帮你把炎症“吃回去”

当我们遇到健康问题时,医生经常提到可能“有炎症”,并建议大家可通过调整饮食的方式来抗炎。炎症是什么?抗炎、促炎饮食又有哪些?接下来,顺义妇儿医院临床营养科主任李永进将分享一些具有代表性的抗炎食物和促炎食物,并解释它们的作用和可能的影响,帮助大家进一步了解营养与炎症之间的关系。

炎症是什么?

炎症是身体对损伤、感染或刺激的一种自然反应。它是免疫系统的保护机制,旨在清除有害物质和恢复受损组织。然而,长期或过度的炎症可能会导致健康问题,如关节炎、心脏病和肠道疾病等。因此,了解如何通过营养来调节炎症反应至关重要。

李永进介绍,营养与抗炎之间存在密切的关系。适当的营养摄入可以帮助维持身体的正常功能,并提供所需的营养物质来支持免疫系统的健康运作。同时,免疫系统在抵抗炎症和保护身体免受感染方面也起着重要的作用。

抗炎饮食有哪些?

有许多食物能帮助减轻炎症,以下是一些与抗炎相关的营养建议。

在生活中,我们可以增加 Omega-3 脂肪酸的摄入。Omega-3 脂肪酸具有抗炎的特性,可以帮助减少炎症反应。如鲑鱼、鳕鱼、亚麻籽、芝麻等食物。

同时,膳食纤维有助于维持肠道健康,促进良好的消化和排便。一些富含纤维的食物包括全谷物、豆类、水果和蔬菜,可以适当增加摄入。

抗氧化剂可以中和自由基,减少氧化应激和炎症反应。可适度多吃富含抗氧化剂的水果和蔬菜,如蓝莓、菠菜。据李永进介绍,维生素 C、维生素 E、维生素 A、硒和锌等都被认为具有抗氧化剂的作用。要想抗击炎症,我们还需要控制好体重,通过控制体重,可以减少脂肪组织中的炎症反应。

需要注意的是,如果有特定的营养需求或慢性炎症问题,最好咨询医生或营养师,以获取个性化的建议和指导。

促炎饮食有哪些?

营养与炎症之间存在着密切的关系。李永进表示,通过增加摄入具有抗炎作用营养素的摄入来减轻炎症反应,此外,还应避免一些可能促进炎症的营养因素,这样可以帮助缓解炎症。

高糖饮食:高糖饮食是现代饮食中的一个常见问题。摄入过多的糖分会导致血糖水平的快速升高,进而引发炎症反应。此外,高糖饮食还可能增加体重、导致胰岛素抵抗和代谢紊乱,进一步加剧炎症的发生。因此,我们应该尽量减少过多糖分摄入。

饱和脂肪酸摄入过多:饱和脂肪酸是一种常见的脂肪类型,存在于动物产品(肉类、奶制品)和某些植物油中。摄入过多的饱和脂肪酸可能导致炎症反应的增加。它们可以激活炎症信号通路,并影响细胞膜的组成,进而影响免疫细胞的功能。因此,我们可以选择更健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油和坚果。

反式脂肪酸摄入过多:反式脂肪酸是一种通过部分水解和加氢过程产生的人工脂肪。它们存在于许多加工食品中,如薯条、饼干和快餐食品。摄入过多的反式脂肪酸不仅会增加心脏病和高血压的风险,还会促进炎症反应的发生。因此,我们应该尽量避免食用含有反式脂肪酸超标的食物,选择新鲜、天然的食物。

过量摄入酒精:过量饮酒会对身体产生负面影响,包括增加炎症反应的风险。酒精会干扰免疫系统的正常功能、损害肝脏的健康。长期酗酒可能导致脂肪肝、肝炎和肝硬化等炎症相关疾病。我们应遵循适量饮酒的原则,或者最好不饮酒。

# 开车让孩子坐副驾驶? 家长需警惕五种安全隐患

伴随儿童出行方式中乘坐私家车的比例逐渐上升,道路交通伤害已成为我国14岁以下儿童的第二位伤害死因。《2023儿童道路安全报告》发布会上,应急总医院急诊科副主任医师周虹强调,儿童道路安全,再小心也不过分。

周虹说,调查结果显示,95.7%的受访家庭的孩子以私家车出行为主,随着儿童出行频率的增加,发生儿童交通事故的概率大大增加。每23名交通事故死者中就有1名儿童,2012-2021年的10年间,在1—14岁交通事故死亡的儿童中,1—6岁幼儿占比接近六成。儿童在乘车中死亡占儿童交通伤害死亡的比例较高,近10年平均占比达43.9%。在儿童乘员死亡中,以乘坐机动车为主,占儿童交通伤害死亡总数的30.7%,是乘非机动车的2.3倍。

我们发现,带孩子驾车出行,常见的五种方式可能存在安全隐患。

隐患一:把孩子单独留在车里

夏天在密闭的驾驶室内,温度短时间会迅速上升,引发孩子神经系统受损,甚至死亡:

1.中暑:孩子的身体调节机制还没有完全发育,因此他们很容易中暑。中暑可能导致头痛、恶心、呕吐、晕倒和热痉挛等症状,严重时可能危及生命。

2.窒息:如果车内温度过高,车内空气中的氧气含量会下降,从而导致孩子窒息。这种情况下,孩子会感到喘不过气来,最终可能导致死亡。

3.脱水:高温天气下,孩子容易脱水。如果孩子在车内没有饮水,他们可能会出现口渴、头晕、恶心等症状,甚至可能导致昏迷。

另外,孩子自己在车内玩耍,一旦触动操纵装置或松开驻车制动器,会造成汽车移动,引发事故。

隐患二:抱着孩子坐车

碰撞瞬间,车内的物体大约会产生30—50倍自身重量的惯性力。假若孩子重量为10公斤,碰撞时产生的惯性力就有300—500公斤,大人很难抱的住的,就会导致孩子飞出,严重时会造成伤亡。

即使侥幸,孩子没有完全脱手飞出,家长由于惯性的前倾运动,可能使孩子撞到前排座椅,或者对孩子身体造成压迫,使孩子脆弱的头颈受到巨大损害。而且,汽车发生碰撞或紧急制动产生的力量,会远远超出成年人手臂能支撑的限度,孩子会被夹在父母身体与仪表盘或座位之间,造成颈椎骨折,甚至窒息。

隐患三:让孩子坐副驾驶

如果让孩子坐到前排副驾驶位置,当汽车紧急制动时,孩子会撞向前方玻璃或仪表盘。

另外,前排的安全气囊一旦打开对于儿童来说也是一个隐形杀手,气囊打开的位置往往在孩子的头顶,气囊释放气体产生强大的冲击力会造成颈椎骨折,甚至死亡。

如果大人抱孩子坐在副驾更加危险,大人与孩子同时受到向前的惯性力,等于孩子承受着气囊和大人两边巨大的力,孩子头部跟颈部之间会产生错位,甚至死亡。

隐患四:给孩子系成人安全带

安全带是根据成年人的身高及体重进行设计的,适用的人群是体重达到36Kg,身高达到140厘米以上的成年人。

儿童身高比较矮,系成人汽车座椅安全带,会卡在孩子的脖颈和腹部位置。孩子使用成人安全带时,如果绑得太紧,在发生交通事故时会造成致命的腹部挤伤或脖子脸颊压伤;如果绑得太松,又起不到任何作用。

隐患五:短途慢速开车不用安全座椅

很多家长认为,短途慢速开车没必要使用儿童安全座椅,但发生事故时造成的瞬间速度是不能控制的。汽车以每小时40公里的速度行驶时,如果紧急制动,5.5公斤重的婴儿所能产生的前冲力可高达220公斤,使用适合与安装正确的儿童座椅可在事故中至少降低60%的儿童死亡。

另外,被其他车辆撞击或刮碰时,如果不使用儿童安全座椅,同样也会受到伤害。

儿童安全没有“如果”和“万一”,因此希望每一位家长都能意识到儿童错误乘车的危险性和儿童安全座椅的保护作用,为孩子配制专用安全座椅是父母的责任与义务。

《2023儿童道路安全报告》指导专家、国家车辆驾驶安全工程技术研究中心专家委员会副主任范立表示,研究显示,正确使用儿童安全座椅能将婴儿死亡率降低约70%,1—4岁低龄儿童死亡率降低54%—80%。

范立说,目前我国儿童安全座椅的配备情况虽然与发达国家相比还处于低位,但儿童安全座椅的配备正在从我国发达地区向全国范围铺开。随着2021年新修订实施的《中华人民共和国未成年人保护法》与《中国儿童发展纲要(2021~2030年)》呼吁推广使用儿童安全座椅,2021—2022年,我国儿童安全座椅配备率取得25%的增长幅度,更大范围保护了儿童乘客的安全。

相关政策法规的出台,对提升家长配置儿童安全座椅来保护乘车安全的意识产生了巨大影响。当然,“拥有”并不等于“使用”和“正确使用”。从法律法规和家长知识普及双方面共同入手,才能更有效地保护儿童乘车安全。