



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

中老年“健康杀手”脑梗塞，您真的了解吗？



脑梗塞又称缺血性脑卒中，随着社会的不断发展和物质生活的丰富，缺血性脑卒中的发病率趋势越来越高，它已经成为一种严重威胁中老年人健康的疾病，让人堪忧。

了解正确的预防知识对于脑梗塞的预防能够起到至关重要的决定性作用。年龄、性别、家族性遗传病是不可预防的因素，而高血压、糖尿病、高血脂、颈动脉狭窄、吸烟、饮酒、心脏病以及肥胖等因素是可预防的脑卒中危险因素。

今天就带大家了解一下

如何预防脑梗塞

一

什么是脑梗塞？

脑梗塞，是指各种原因所致脑部血液供应障碍，导致局部脑组织缺血、缺氧性坏死，而出现相应神

经功能缺损的一类临床综合征。通俗点说就是脑子里的血管被堵住了，出现一部分区域坏死，而根据血管被堵的原因不同，主要分为脑血栓形成和脑梗塞。

其临床症状复杂，轻者可以完全没有症状，也可以表现为反复发作的肢体瘫痪或眩晕；重者不仅肢体瘫痪，甚至可以出现急性昏迷、死亡。一般脑梗塞预后较脑出血好，但病情严重的脑梗塞预后不佳。

二

什么是脑血栓形成？

脑血栓形成其实和冠心病患者发生急性心肌梗死原理一样。最主要的原因都是因为动脉粥样硬化的形成，但是因为动脉粥样硬化斑块不稳定，出现破裂，导致血栓形成，堵塞血管。只是两者所处的位置不一样。心肌梗死堵塞的是心脏的动脉，而脑梗塞堵塞的是

脑部的动脉。

三

什么是脑栓塞？

身体其他部位形成的栓子，随着血液循环到达脑部的血管，堵塞了血管。

栓子的类型主要有：血栓、脂肪栓子、空气栓子等；栓子的来源主要有心源性（从心脏过来的栓子）、非心源性（身体其他部位来的）、不明原因的栓子（找不到栓子来源）。其中最常见的是心源性栓子；心源性的脑栓子主要见于房颤（50%）、感染性心内膜炎（20%）、急性心肌梗死（10%）、风湿性心脏瓣膜病（10%-20%）。

四

好发人群有哪些？

- (一)有脑梗塞家族史的人。
- (二)高血压及某些低血压病人。
- (三)糖尿病病人。
- (四)脑动脉硬化病人。
- (五)肥胖病人。
- (六)多血质人，指红细胞增高、红细胞比积增高的人。
- (七)高凝状态及血脂增高的病人。
- (八)低纤溶状态者，指自身溶

解血栓的功能下降。

(九)高黏血症，指纤维蛋白原、血脂、红细胞增高、高凝等原因造成的血液粘滞度增高的病人。

(十)大量吸烟的人，每天10支以上，超过10年。

(十一)血栓前状态者，泛指曾有一过性脑缺血发作或心绞痛发作等。

(十二)老年人。

五

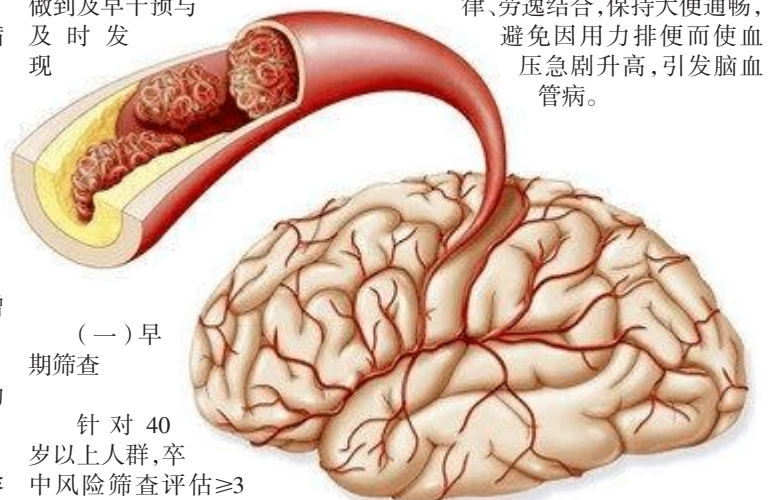
如何进行预防？

脑梗死的危险因素非常复杂，除年龄和遗传因素等不可干预的因素之外，吸烟、饮酒过量，缺乏运动等不健康的生活方式以及高血压、糖尿病、血脂异常等疾病都与脑梗死的关系尤为密切，应做到及早干预及时发现

分的高危人群，或既往有缺血性卒中患者和(或)TIA病史者，依据个体危险程度不同，选择性进行相关实验室和影像学检查，并对其进行生活方式和适宜性技术干预。

(二)预防措施

1. 消除诱发因素，如情绪波动、过度疲劳、用力过猛等，应自我控制和避免，做好脑梗死的预防。
2. 及时治疗可能引起脑梗死的疾病，如动脉硬化、糖尿病、冠心病、高血脂、肥胖病等。
3. 饮食要有合理结构，以低盐、低脂肪、低胆固醇为宜，适当多食豆制品、蔬菜和水果。应忌烟、少酒，定期有目的地检查血糖和血脂。
4. 坚持体育锻炼和体力活动，能促进胆固醇分解，从而降低血脂、降低血小板的凝集性，并能解除精神紧张和疲劳。
5. 要注意心理预防，保持精神愉快，情绪稳定。做到生活规律、劳逸结合，保持大便通畅，避免因用力排便而使血压急剧升高，引发脑血管病。



(一)早期筛查

针对40岁以上人群，卒中风险筛查评估≥3