



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

想远离痛风的“刻骨之痛”，了解这8个问题很有必要

高尿酸血症的危害



痛风到底会让人多痛？只有得过的人才说得清，但它确实是一个让人生活和工作都会受到极大影响的疾病。如果我们能提前了解一些关于痛风的问题，那对于远离和预防它的发作，会有很大的帮助，一起往下看吧！

一、只是尿酸高，没发作过痛风，是不是就没事？

如果男性血尿酸超过 420μmol/L(7.0mg/dl)，女性血尿酸超过 360μmol/L(6.0mg/dl)，那么您已经有了高尿酸血症，但不是每一个高尿酸血症都会痛风发作。大约 1/3 的高尿酸血症患者会发生痛风；而约 2/3 的人，可能会一直处于无症状状态，医学上称为“无症状性高尿酸血症”，但他们可不是高枕无忧！

高尿酸血症会影响全身的各个器官，损伤重要器官和系统，引起各种严重的并发症。所以，即使是无症状性高尿酸血症，只要血尿酸水平达到一定高度，就得积极进行降尿酸治疗，这对痛风以外的并发症预后有益。

二、只要控制住尿酸，就能控

规范治疗的患者。

3.高尿酸会导致肾结石形成，肾脏功能受损。痛风病人出现肾结石的几率高出正常人约 1000 倍；患者可从无明显症状至出现肾绞痛、血尿、排尿困难、肾积水、肾盂肾炎或肾周围炎等表现；还可能进展为痛风性肾病。晚期可出现肾功能不全及高血压、水肿、贫血等，最终发展至肾衰竭，危及生命。

4.尿酸高的人更容易发生心血管疾病、2型糖尿病、高血脂、肥胖等疾病。美国心脏病协会把痛风列为缺血性心脏病的危险因素及动脉硬化的促进因子。痛风如果不妥善治疗，持续的高尿酸血症会使大量尿酸盐结晶沉淀于冠状动脉，造成血管损伤，促进动脉硬化进展。

四、男人和女人谁更容易得痛风？

痛风更多见于 40 岁以上的中年男性人群。男女发病比例约是 20:1；脑力劳动者，体胖者发病率较高。痛风偏爱男性的原因是：男性喜饮酒、赴宴，喜食富含嘌呤、蛋白质的食物，使体内尿酸增加，排出减少。

女性体内雌激素能促进尿酸排泄，并有抑制关节炎发作的作用。而当女性绝经后这种保护作用减弱或消失，至 60 岁以后，男女患病的风险几率几乎一样。

五、哪些人群更易被痛风找上？

1) 有痛风家族史，患病几率比

正常人要高。

- 2) 40 岁以上男性、绝经后女性、肥胖人士。
- 3) 存在高血压、冠心病、糖尿病或脑血管疾病史的人群。
- 4) 嗜酒、喜大量吃肉食，饭局和应酬较多的人。

六、如何预防痛风？

- 预防痛风发生，您应注意做到：
1. 最好戒酒，禁饮啤酒、黄酒和白酒；即使要喝红酒，也要少喝。
 2. 控制饮食，远离高嘌呤食物，以低嘌呤饮食为主。
 3. 适当运动，控制体重；以有氧运动为主，避免剧烈的无氧运动。防止突然受凉。
 4. 大量饮水，每天 2 升以上。

七、除了戒酒，哪些“水”也碰不得？

- (1) 骨头汤：很多人认为骨头汤补钙，其实喝它不仅不补钙，还会增加我们脂肪和嘌呤的摄入。增加三高风险和痛风发作的隐患。所以痛风病人在做菜时，最好不要放老汤。
- (2) 果汁饮品：不少人认为鲜榨果汁有营养，但果汁中含大量的

果糖，不仅会阻碍尿酸的代谢，还会升高尿酸。调查显示，每天饮用一份和两份以上橙汁的妇女痛风发病风险分别增加 41% 和 142%。

(3) 火锅汤：火锅中含有大量含嘌呤的食物原料，如动物内脏、海鲜等，许多研究调查发现，涮一次火锅的嘌呤摄入量比一顿正餐要高十倍以上。

(4) 碳酸饮料：碳酸饮料含糖量较高，会影响嘌呤的代谢，导致尿酸水平升高，而且还容易引起钙的代谢变化，诱发肾结石，使肾脏受损。而肾脏是尿酸代谢的主要器官，一旦受损，极易诱发痛风性肾病。

八、已经严格控制饮食了，为什么痛风还是会发作？

痛风发作主要还是因为体内嘌呤代谢障碍，食物只是诱因，不是根本原因。过度劳累、局部受凉、长时间活动、服用某些药物(如利尿剂、拜阿司匹林)、创伤及手术应激等因素都可以诱发痛风发作。您要明白，饮食管理并不能代替药物治疗，在饮食管理的基础上需要遵医嘱服药。如果没有降尿酸治疗，单靠控制饮食是很难将尿酸控制在合理范围的。

