

## 彩虹老人日间健康护理中心


地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

# 彩虹老人日间健康护理中心

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

### 彩虹宗旨

真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心员工



加入我们吧

彩虹这头是您  
期待已久的幸福

- 💡 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。

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

## 眼睛干、嘴起泡……为何冬季更容易“上火”?

进入冬季,尽管天气寒冷,但许多人却仍常常出现牙龈肿痛、长痘、口腔溃疡等“上火”症状,且持续时间较长,让人苦恼不已。这是什么原因?是身体里存在炎症吗?还是其他疾病的预兆?

### 什么是“上火”?

“上火”是民间的说法,人们常把嘴巴起泡、牙疼、嗓子疼、胃烧心、尿色深、便干燥,甚至无故发脾气等,统称为“上火”。这一概念在中医中通常指一系列热症,如眼干喉痛、鼻干出血等。需要注意的是,目前,医学上未有对此概念的严格界定。

通常,“上火”是由多种病因引起的。感染是一个常见的病因,包括各种病原菌在身体各个部位引起的炎症。此外,情绪障碍,如心绪不宁、失眠、燥热、生气等也可能导致“上火”。

### 为什么冬天更容易“上火”?

很多人有天气越冷,越容易“上火”的体验。这是为什么呢?首先,冬季气候干燥,空气湿度降低,人体水分流失较快,容易导致口腔、咽喉等部位干燥,引发炎症和溃疡。加之冬季人们通常习惯于进食火锅,以及大鱼大肉等各种油腻肥厚的饮食,进一步加剧了“上火”的程度。

其次,冬季室内活动减少,户外活动受限,也使得身体的新陈代谢减缓,抵抗力下降,容易受到细菌、病毒等病原体侵袭,引发炎症。

此外,冬季昼短夜长,睡眠相对容易出现问题,这可能会导致身体内分泌紊乱、免疫力下降,从而使得“上火”症状难以消除。同时,压力过大、情绪波动等因素也可能导致上火。

### 如何区分是“上火”还是疾病前兆?

很多人认为燎泡只是简单的“上火”问题,但实际上,大多数燎泡是由单纯疱疹病毒感染引起的,所反映的问题远不止于此。

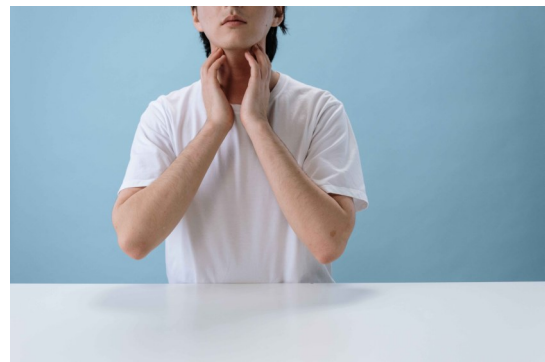
如果在出现高热后或机体免疫功能低下等情况下,发现燎泡久而不愈,此时应尽快去医院做进一步的检查,切勿轻视嘴角起泡的情况,不要等到燎泡溃烂才重视。

### 那么,如何判断“上火”症状是一般功能性小病还是疾病的前兆呢?

如果出现“上火”症状,我们可以用一天的时间来判断症状的轻重和变化。如果是一般性的“上火”,通常在一天左右,症状就会逐渐减轻甚至消失;反之,如果是身体出现了问题,比如一些脏器出现病变,症状会在一天之内加重或者出现更多症状。

以牙疼为例,普通的牙周炎可适当食用消炎药来缓解症状,而用药后疼痛持续且未减轻,便有可能是其他疾病的信号。而某些内脏疾病,比如老年人发生肺炎,发病之初也常表现为“上火”。所以,当出现“上火”症状时,我们应注意观察情况,并及时咨

询专业医生。此外,需要提醒的是,“上火”出现时不建议自行服用清热解毒的药物,以防引发不适症状或延误病情。在冬季,各种病毒联合“围攻”,我们不能简单将一些不适症状归结为“上火”来对待。对于老年人以及儿童等群体,应更加警惕并及早就医。尤其老年人以及儿童等群体。



## 叮! 腱鞘炎自测“小秘籍”已送达,请查收

“键盘手”“鼠标手”“手机手”

其实它们都可以叫腱鞘炎或肌腱炎什么是腱鞘炎?

我们先了解一下肌腱和腱鞘,腱鞘就是套在肌腱外面的双层套管样密闭的滑膜管,是保护肌腱的滑液鞘。它分两层包绕着肌腱,两层之间一空腔即滑液腔,内有腱鞘滑液。内层与肌腱紧密相贴,外层衬于腱纤维鞘里面,共同与骨面结合,具有固定、保护和润滑肌腱,使其免受摩擦或压迫的作用。当手腕、手指固定在某一位置重复活动,这就引起肌腱和腱鞘的过度摩擦,肌腱和腱鞘会出现充血、水肿、渗出等无菌性炎症,表现为关节疼痛、晨僵,通常关节晨僵的感觉在起床后最为明显,活动后会有所缓解,但随着活动的增多,症状再次加重。受影响的关节会出现肿胀、弹响及功能障碍。

### 腱鞘炎有哪些类型?

腱鞘炎根据病因一般分为狭窄性腱鞘炎、急性纤维性腱鞘炎、风湿性腱鞘炎、急性化脓性腱鞘炎、结核性腱鞘炎这几种类型。而最为常见的就是狭窄性腱鞘炎,包括桡骨茎突狭窄性腱鞘炎和屈指肌腱腱鞘炎(扳机指)。

### 腱鞘炎有哪些症状?

1 疼痛:局部疼痛。多数患者晨起时手指会有酸痛感,活动后可缓解,但会持续疼痛。

2 局部的肿胀:发病肌腱会有隆起,程度不一。

3 功能障碍:手指部腱鞘炎弯曲时会产生扳机样动作及弹响,严重时手指不能活动。

### 腱鞘炎“偏爱”哪些人群?

1 中老年妇女:中老年妇女易患腱鞘炎是由于使用手部关节极为频繁,这些女性在日常生活中中洗衣、做饭、扫地等都要用到手腕和手指,时间久了会发生肌腱、腱鞘的损伤性炎症,易患上这种疾病。

2 一些需长期重复劳损关节的职业人群:如打字员、器乐演奏家、货物搬运等需经常使用手部关节,容易患上腱鞘炎这种疾病。

3 常穿高跟鞋的女性:经常穿高跟鞋的女性,其脚部需承受巨大压力,时间长了易发生足部软组织疼痛、肿胀,进而形成腱鞘炎。

### 腱鞘炎如何自测?

1 握拳尺偏试验:将拇指握于掌心,然后使腕关节被动尺偏,如引起桡骨茎突处明显疼痛,表明可能存在桡骨茎突狭窄性腱鞘炎。

2 手指根部腱鞘有压痛,或有活动功能障碍:可触摸到增厚的腱鞘,状如豌豆大小的结节。

### 引起腱鞘炎的原因有哪些?

1 风寒影响:当手部受到寒冷刺激时,易导致手部血液运行迟滞等,进而诱发腱鞘炎产生。

2 外伤影响:当腱鞘受到损伤,并且使细菌入侵到鞘内,就容易引发炎症出现,进而形成腱鞘炎。

3 劳损影响:对于长时间重复同一动作的工作者而言,长期反复的进行某些动作,如敲击键盘、使用鼠标等,当手部过度劳作或是频繁动作等,都易引发腱鞘炎的产生。

4 疾病所引起:自身免疫性疾病,类风湿关节炎、痛风等,导致关节受累,也有可能引发腱鞘炎。

### 腱鞘炎要如何治疗?

1 早期或症状较轻时,可采取局部制动的方法,可佩戴手腕护具,充分休息3周左右时间,特别要减少引起症状加重的手部动作,使局部得到休息。

2 进行物理治疗,可选择体外冲击波治疗、超激光疼痛治疗、中频脉冲电治疗、红外线治疗等。体外冲击波治疗无创、简便易行,起效快。它以保持舒适性为原则,从不疼到耐受,适度手持加压,痛点的靶向冲击。每次冲击1500下,一周1-2次。

3 症状明显、疼痛较重者可采用腱鞘内注射消炎镇痛药。

4 上述疗法无效时,近5%的患者须采用手术治疗:手术切开狭窄部分腱鞘,并行部分切除,使腱鞘不再挤压肌腱。

### 腱鞘炎要如何预防?

1 做手工家务劳动、日常从事计算机工作时,注意手指、手腕的正确姿势,不要过度弯曲或后伸,手指、手腕勿用力过大,不拎重物。

2 连续工作时间不宜过长,工作结束后宜搓搓手指和手腕,再用温水泡手。

3 冬天洗衣服最好用温水,避免手部受寒凉。

4 感觉身体关节疲劳时可泡热水澡,舒解紧绷的肌肉,或是在酸痛部位进行热敷。

5 长期伏案工作的人员,应采用正确的工作姿势,尽量让双手平衡,手腕能触及实物,不要悬空。

### 6 可做双手保健操:

①两手对称,对抗用力下压。  
②双手端平大拇指勾回到掌心,四指并拢握住大拇指,向下按压双拳,有微痛感,每天练习5分钟。

③拇指内收,尽量的触碰小指底端,大鱼际充分收缩。

④皮筋套住五指,做抗阻训练,五指打开停留数秒,每天坚持做。

⑤手腕关节做360度的旋转;或将手掌用力握拳再放松,来回多做几次;或将手指反压或手掌反压几下,都可以有效缓解手部的酸痛。