



# 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

## “红斑狼疮”你了解多少？

可能不少网友，一早因为女神周海媚的热搜心塞塞了(后来有澄清哈)……“红斑狼疮”也因此两条热搜：

重点来了！什么是红斑狼疮呢？

什么是红斑狼疮？



红斑狼疮，学名叫系统性红斑狼疮(SLE)，是一种可以累及全身多个组织和器官的自身免疫性疾病。

发病时，免疫系统错误地将人体自身的某些组织或器官视为攻击对象“自相残杀”，导致不同的人体部位受损。

这种病可侵及全身几乎所有脏器，包括皮肤、血液、肾脏、心脏、肺脏、胃肠道、神经器官等，造成多系统损害。而“红斑”，则是因为罹患该病的患者多存在面部皮肤损害，表现为蝶形红斑、盘状红斑等。

由于全身器官都会受损，红斑狼疮不能根治，在过去被称为“不死的癌症”。但现在随着现代医学的进步，针对它的治疗措施越来越多，对它的管理也越来越有成效。

值得注意的是，儿童系统性红斑狼疮首发症状各异，大多数患儿会有发热、食欲下降、乏力等非特异性症状，约一半的患儿面部可以出现蝶形红斑，如果发现孩子有以上表现，又找不到原因时，就要到风湿科就诊除外儿童系统性红斑狼疮，以免延误病情。

红斑狼疮跟“狼”有关系吗？

之所以被称为“狼疮”，一方面是为了形容患者面部的皮肤表现——类似被狼咬过的不规则红斑；另一方面，则是因为该病袭来时较为凶险，如狼一般令人恐惧。

虽然狼疮跟狼没有关系，但是很多患者在第一次听到自己被诊断为“系统性红斑狼疮”时，仍会有一种莫名的恐惧。

哪些情况容易诱发该病？

红斑狼疮发病病因目前还不明确，但是认为可能跟家族遗传的易感基因会有一定关系，但它绝对不是遗传病。

患有红斑狼疮的病人照样可以结婚、生孩子，不用担心自己患病而造成孩子未来就一定患病。它的确与人体约150种基因存在相关，但也与环境等因素有关。若父母或直系亲属中有多人患有该病，那么家族中其他人罹患此病的风险相对高一些，但并不必然患病。

其他的诱因包括日晒、病毒感染(例如巨细胞病毒、丙肝病毒、EB病毒等)、服用某些药物(肼屈嗪、氯丙嗪、普鲁卡因胺、青霉胺等)、接触某些化学物质(三氯乙烯、二氧化二硅等)及雌激素的异常等。

大家看完这些风险因素，可能忍不住感叹，红斑狼疮的诱因真不少，似乎还十分常见。比如，三氯乙烯和二氧化二硅，在我们每天用的自来水中就含有，而阳光，更是大家每天都会接触到。

不过也不要慌，毕竟——离开剂量谈毒性都是“耍流氓”，上面这些物质，需要长期大量接触，才可能诱发疾病。

如何预防红斑狼疮活动？

简而言之，就是尽量远离或者避免这些风险因素。

1. 注意防晒。外出时做好物理防晒(如穿长袖防晒衫、打伞、戴口罩、墨镜以及遮阳帽等)。尤其平时几乎不晒太阳，应当多涂一些高SPF级别防晒霜，穿好防晒服等，注意循序渐进，避免突然暴晒。

2. 健康饮食，健康作息，增强抵抗力，包括远离可能会让自己过敏的食物，提高自身对细菌、病毒等各类病原体感染防御力。

3. 避免滥用避孕药。

4. 戒烟，合理调节压力，保证充足休息。

5. 出现症状，及时就诊。即便诊断为红斑狼疮，也可以通过治疗得到有效控制。

## 熬夜后出现视力下降？都是“中浆”惹的祸！

近期，李先生(化名)的工作压力较大，他经常因为工作任务而熬夜加班。在一次加班熬夜之后，出现了左眼视力下降，甚至家里的门框，在李先生眼中都是“弯曲”的。经检查，李先生右眼视力为1.0，但左眼视力仅为0.5，眼底见黄斑部有约3PD大小、边界清楚的盘状视网膜隆起。

隆起区色较暗，周围有反光晕，中央凹反光消失。OCT提示左眼神经上皮层下积液，考虑李先生患有中心性浆液性脉络膜视网膜病变。

中心性浆液性脉络膜视网膜病变对很多人而言，是一个陌生的名词，但它的影响不可小觑。在了解这种眼科疾病后，通过放松心情、保持良好的生活习惯，我们可以更好地保护视力、拥抱健康生活。

什么是中心性浆液性脉络膜视网膜病变？

中心性浆液性脉络膜视网膜病变(central Serous chorioretinopathy, CSC)简称“中

浆”，是由于视网膜色素上皮层功能障碍，引起黄斑部及其附近视网膜神经上皮局限性浆液性脱离为特征的常见一种黄斑疾病。

“中浆”有什么症状？

中浆的典型症状包括中心视力下降、中心暗点、视物扭曲或视物显小、色彩感知异常。

什么类型的人容易患病？

中浆多见于25~50岁的男性

青壮年，男女之比约5:1~10:1。危险因素包括糖皮质激素的使用、压力较大、A型人格、妊娠、昼夜节律紊乱、精神药物的使用、阻塞性睡眠呼吸暂停、幽门螺旋杆菌感染、甲状腺功能减退等。

得了“中浆”该如何治疗？

大约60%~80%的中浆患者在不接受任何治疗的情况下，可以在症状出现后的3个月内自愈，而10%~20%的患者可能需要更长的时间，大约3~6个月才能自愈。自

愈后，中心视力通常可以完全恢复正常水平。然而，一些患者可能会经历多次发作，病情持续多年，导致视网膜色素上皮发生广泛的继发性改变。这些继发性改变可能会导致视力显著下降，甚至可能永久性地丧失部分或全部视力。应避免熬夜，放松心情，停用皮质类固醇药物，必要时行FFA引导下的光动力治疗，如渗漏点距中心凹200um以外，可采用激光光凝渗漏点。如渗漏点在接近黄斑中心凹，还可以采取创伤更小的微脉冲激光治疗。