

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088



乐园日间护理中心

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



Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

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

有一种心慌可能是“房颤”，老年人更应警惕

情绪紧张、剧烈运动、大量饮酒……在我们的日常生活中，有很多种因素都可能导致心跳加速从而使我们感到心慌，但是在没有明确诱因的情况下出现心慌，我们就要考虑心脏相关的疾病，比如“房颤”。

一、什么是房颤？

房颤其实也叫心房颤动，简单来说，就是心脏的心房不规则地乱跳。

心脏的右上角有个叫窦房结的零件，心脏之所以能跳动，就是因为有它，它就像发动机一样，驱

动着心脏规律地跳动。窦房结可以发放指令，心脏的其他地方也会发放指令，我们可以把窦房结称为中央司令部，将其他发电的地方称为地方。正常情况下，中央管着地方，心脏就不会出事；当作为中央的窦房结力量变弱，或者其他发放电活动的地方力量变强，那就变乱了：心脏接到从四面八方传来的指令，跳动也就不规律了。正常人的心房率为60-100次/分，当发生房颤时，心脏开始不规则地乱颤，心房率可达到350-600次/分，从而引起心室率的加快。如果你感到心脏跳动紊乱或心动过速；测血压时提示心律不规则，或曾患脑中

风，那一定要警惕房颤。

这种疾病很常见，成年人的患病率大概是1%，但是它和年龄是密切相关的，老年人的患病率会明显提高。有研究报道，在75岁以上的老年人当中，患病率大概是10%；在80岁以上的老年人当中，患病率大概是20%。

二、房颤发作的“危险信号”有哪些？

1、正常情况下人不会感觉到自己的心跳，但是在房颤发生时，自己可能会清晰地感觉到心脏在“砰砰”跳动。

2、人体脉搏正常是有规律的，强度也会相同。但是发生房颤时，摸脉搏就会感觉到脉搏不规律，时强时弱，或是出现“漏拍”现象。

3、经常性的出现胸闷、胸痛的症状；活动量稍大就会感觉气短、气喘；容易疲劳、乏力；偶尔还会发生头晕、眼前发黑甚至昏厥。

三、房颤如何治疗？

发现了房颤之后，要对引起房颤的病因进行治疗。比如说控制血压、戒烟戒酒、控制体重，同时也要针对房颤进行治疗。治疗房颤主要有电复律、药物治疗、介入消

融术等方法。

使用电复律，可以快速恢复正常的窦性心律，但房颤容易复发；服用抗心律失常药物也可以恢复正常心律，但在停药时容易复发并且副作用较大。相对而言，介入消融术可以根治房颤，但消融术有一定的风险性，且有部分患者容易复发。所以需要由医生根据患者的情况，选择合适的治疗方式。

总之，房颤是一种很常见的疾病，尤其是老年人更不容忽视。如果出现了发生房颤的“危险信号”，要及时去医院进行检查，发现问题要及早干预，在医生指导下选择适合的治疗方式。

如何早期发现乳腺癌？ 自检、体检、影像学三大“武器”来帮忙

乳腺癌是全球女性最常见的恶性肿瘤之一，乳腺疾病严重威胁女性的健康水平。顺义妇儿医院乳腺中心医生范晓波介绍，中国已成为乳腺癌发病率增幅最大的国家之一，发病率以每年2%-3%的速度增长，北京市女性乳腺癌发病率已经达到74.5/10万。因此，对于每一位女性来说，乳腺癌的筛查显得尤为重要。

乳腺癌的高危人群有哪些？

1. 乳腺导管/小叶中重度不典型增生；
2. 胸壁放疗史；
3. 乳腺癌遗传倾向；
- ① 近亲有BRCA1/BRCA2基因突变携带者；
- ② 近亲有男性乳腺癌患者；
- ③ 近亲有1个女性乳腺癌患者且发病年龄≤45岁；
- ④ 近亲有2个女性乳腺癌患者且发病年龄≤50岁；
- ⑤ 近亲有1个个体患2个原发

性乳腺癌，且首次发病年龄≤50岁；

⑥ 近亲同时有2个或2个以上任何发病年龄的乳腺癌和(或)卵巢上皮癌/输卵管癌/原发性腹膜癌；

近亲指一级、二级和三级亲属。其中，一级亲属含父母、兄弟姐妹、子女；二级亲属主要指祖父母、外祖父母、伯(叔)、姑、舅、姨、侄(女)、外甥(女)、(外)孙；三级亲属主要包括(外)曾祖、(外)祖父母的兄弟姐妹、堂兄妹、表兄妹、(外)曾孙。

乳腺癌如何早期发现？

实践证明，早期发现是改善预后的有效措施。筛查是针对无症状人群开展的预防措施，主要目的是做到“三早”，即早发现、早诊断、早治疗，最终帮助降低死亡率。

乳腺癌的治疗效果与分期密切相关，乳腺原位癌几乎可以临床治愈，I期乳腺癌5年生存率可高达99%，II期乳腺癌5年生存率也可以达到85%以上，III期及以上乳

腺癌生存率较差。因此，乳腺癌筛查可以早期发现乳腺癌并及时治疗，从而改善预后。要做到乳腺肿瘤的早期发现，乳腺自检和体检的作用尤为重要。

乳房自检

时间：两次月经之间。
范围：包括乳腺组织分布的所有区域，另外还包括腋窝和锁骨区。
视诊要点：外观改变，如“酒窝征”、皮肤水肿、乳头乳晕脱屑结痂或糜烂，应注意双侧乳房的对比。
触诊3要点：全面有序、指腹按揉、轻重结合。

范晓波提示，如在自检时发现异常，如肿物、溢液、乳头回缩糜烂、皮肤改变(酒窝征、红肿、水肿、溃疡)、区域淋巴结肿大等问题，应及时就诊。

乳腺体检

包括机会性筛查(opportunistic screening, 医院对前来

就诊的个体实施筛查)和人群筛查/普查(mass screening, 社区或单位有组织的对无症状个体实施筛查)。美国癌症协会推荐，女性从20岁起，就应当规律由医生进行乳腺检查。

值得说明的是，任何一种检查，包括自检、医生临床体检及影像学检查都有其自身价值和不足。即便某种检查发现有乳腺癌征象，无论其表现多典型也不等于确诊了乳腺癌，乳腺癌的最终确诊需依据“金标准”——病理学检查。

乳腺需要做哪些影像学检查？

临床查体与影像学检查相结合是目前实现乳腺癌早发现的最有效方法。乳腺X线和超声检查是最常用，同时也是最实用的两项检查方法，两者相互衔接和补充，有时还需结合乳腺核磁共振以及乳腺导管内视镜检查来评估乳腺病变。

乳腺超声检查

乳腺的彩超检查没有放射性

损害，适合各年龄段人群，尤其是年轻女性及致密型腺体。超声检查可以显示病灶的细微结构包括肿块大小、形状、位置、边缘、内部回声、后部回声特征、弹性系数及血流、淋巴结等特点，综合分析，最终得出分级结论，对良、恶性疾病的诊断有较高价值。

乳腺钼靶X线检查

钼靶X线检查是利用X线的物理性质及人体乳房组织不同的等密度值，将乳房的二维图像投影于X线胶片上进行观察的诊断方法。钼靶下的影像表现从乳房肿块、不对称、结构扭曲、钙化、皮肤改变等进行综合分析。研究发现，乳腺X线普查可以使40-74岁妇女的乳腺癌死亡率下降19%。钼靶还可以发现亚临床的微小病灶，可以使乳腺癌的确诊时间提前2-4年。范晓波建议，35-40岁的女性应有一次基础X线检查，40岁以后每年进行一次X线检查。