


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

彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工




- 💡 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



加入我们吧

彩虹这头是您
期待已久的幸福

今冬流感病毒以甲型H3N2为主, 居家护理做好六点

近期,儿童流感高发,很多家长非常担心孩子中招,我们今天就来详细了解下流感到底怎么回事,如何做好预防和居家护理。

一、什么是流感和流感病毒?

流行性感冒(简称“流感”)是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒非常“狡猾”,善于通过改变自己逃避人体免疫系统的“追捕”。流感病毒分为甲、乙、丙和丁(也称A、B、C和D)四型,其中甲型和乙型流感病毒最常见,历史上四次流感大流行都是由甲型流感病毒引起的。

二、近期流感活动如何?

国家流感中心监测数据显示,近期我国南方省份、北方省份流感活动持续呈上升趋势,各地区正逐渐进入冬春季流感流行季。今年冬季流行的流感病毒以甲型H3N2亚型为主,其次为乙型Victoria系流感病毒。

三、哪些人容易感染流感病毒?

所有人都可能感染流感病毒。儿童免疫系统发育尚不完善,罹患流感风险更高,其中婴幼儿、有基础病患儿童等高危人群感染流感后,危害可能更为严重。

四、流感病毒是如何传播的?

流感病毒主要通过感染者打喷嚏、咳嗽

等呼吸道飞沫传播;也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播;在人群密集且或通风不良的室内也可通过气溶胶传播。因此呼吸道感染高发季节,尽量不要带孩子去人群密集或通风不良的密闭场所。

五、流感病毒感染后主要有哪些表现?

1. 典型症状:可以表现为发热、头痛、肌痛和全身不适,体温可达39℃以上,可有畏寒、寒战,常伴有咳嗽、咽痛,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适,颜面潮红,眼结膜充血等。
 2. 儿童:发热程度通常高于成人,患乙型流感时恶心、呕吐、腹泻等消化道症状也较成人多见。新生儿可仅表现为嗜睡、拒奶、呼吸暂停等。
 3. 轻症或无症状感染者:呈自限性,多于发病3~5天后发热逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复常需较长时间。
- 极少的儿童感染流感后可能会进展为重症流感,引起喉炎、肺炎、脑病、心肌炎等。

六、什么情况需要带孩子去医院?

绝大部分流感儿童都是轻症患者,可以居家护理。确诊流感后,家长需要密切关注孩子的症状,出现以下情况及时带孩子就医:

1. 持续高热或发热超过三天。
2. 吃奶或进食困难。
3. 持续呕吐或腹泻,尿少或尿色变红。
4. 没精神、持续不安、烦躁等精神差甚

至出现意识障碍。

5. 呼吸急促或呼吸困难,胸痛,呼吸音增强。
 6. 嗜睡或难以唤醒,需要紧急就医。
 7. 皮肤或唇色发紫,需要紧急就医。
- 其他还有抽搐、肌肉痛明显等,或者出现症状反复,均需及时就医。

七、医院为什么要做一些检查?

流感的症状是临床常规诊断和治疗的主要依据,但由于缺乏特异性,难以与普通感冒和其他上呼吸道感染区分开来。因此,流感确诊有赖于实验室诊断,检测方法包括病毒抗原检测(出结果快,但敏感性较低)和核酸检测(快速、准确,部分有条件的医院可查)。此外,医生也会通过血常规、胸部X光片或CT等辅助检查,更好地了解孩子的疾病进展,综合诊治。

八、流感怎么治疗和护理?

治疗方面,流感是为数不多的有特效抗病毒药物可以进行治疗的呼吸道感染性疾病,因此早期尤其是发病48小时之内应用抗病毒药物能获得更好的治疗效果,所有抗病毒药物应在医生的指导下使用。

护理建议如下:

1. 对症治疗:退热药物、止咳药和祛痰药等主要用来帮助孩子缓解症状、减轻不

适。

2. 保持温暖:保持室内温暖,穿适当的衣物,有助于缓解寒战等不适症状。
3. 充足的休息:有助于机体更好地应对病毒感染,加速康复过程。不建议带病上学。
4. 补充水分和清淡饮食:高热寒战可能会导致孩子脱水或电解质紊乱,因此应及时补水或口服补盐;治疗和恢复期间需要营养均衡、清淡饮食。
5. 合理饮食:准备一些清淡易消化的食物,比如稀饭、面条、水果等,帮助孩子更好地度过生病时期。
6. 心理支持:孩子生病最需要的是家人陪伴,帮助孩子疏解压力,给予鼓励和安慰有助康复。

九、如何预防流感

1. 接种流感疫苗:接种流感疫苗是预防流感最有效的方法。
2. 关注气候变化,及时增减衣物。
3. 勤洗手,尽量避免用手触摸眼睛、鼻或口。
4. 均衡饮食,适量运动,充足休息等。
5. 保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。
6. 流感流行季节,尽量不带孩子去人员密集和密闭或空气流通差的场所。
7. 有流感样症状时,应居家休息,进行健康观察,不带病上课。
8. 就医或必要时建议给孩子佩戴口罩。

青少年出现失眠怎么办?

青少年处于成长的关键时期,身体和心理都在快速发展。但这个时候,他们常常会遇到一个难题:失眠。

失眠问题主要表现为难以入睡、容易醒或睡眠质量差,这不只是影响日常生活和学习,还可能长期影响健康。失眠有时是短暂的,有时则是长期的,原因也各种各样,常见的原因如下:

1. 环境问题:如果睡觉时周围太吵、太亮或者太热太冷,都可能导致失眠。
2. 生活习惯:玩手机、电脑时间太长,晚上喝含咖啡因的饮料,或者睡觉时间不规律,都不利于睡眠。
3. 心理压力:学习压力、人际交往压力或对未来的担忧等是青少年失眠的常见原因。有些青少年可能还会有更严重的情绪问题,比如焦虑症或抑郁症,这些常会导致严重的失眠。

4. 生理因素:青春期激素的变化,或者一些身体疾病(比如鼻炎或甲状腺问题)和神经发育问题(比如孤独症谱系障碍或注意缺陷多动障碍)也可能导致睡眠问题。

那怎么解决失眠问题呢?

1. 改善睡眠环境:保持睡眠环境安静、黑暗,温度适宜。
2. 养成良好的睡眠习惯:保证足够的睡眠时间,6-12岁儿童一般建议睡9-12小时,13-18岁青少年一般建议睡8-10小时。每天尽量同一时间睡觉和起床,即使周末或假期也一样。减少午睡时间。睡前不要看书、看电视或玩手机。减少咖啡、茶、可乐和含糖食品的摄入。
3. 放松身心:学习深呼吸、肌肉放松等放松方法。定期进行适度运动,但睡前避免剧烈运动。合理安排学习和活动,避免临睡前还在忙碌。学习有效管理压力的技巧,可多和朋友交流、参加兴趣小组或户外活动等,尽量减少学习和人际交往的压力。
4. 寻求专业帮助:如果失眠问题持续,且焦虑或压力是主要原因,可以考虑寻求心理咨询。如果有可能是身体疾病或心理问题导致的失眠,请积极寻求专业医生的诊断和治疗。

综上所述,针对青少年的失眠问题,我们不仅要重视,

还需采取积极措施。通过实践这些方法,我们可以有效改善青少年的睡眠质量,这对他们的健康成长至关重要。

