


华府首创的华裔老人日间健康护理中心

彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

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。

加入我们吧

彩虹这头是您
期待已久的幸福

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

冬季减膘,谨防运动损伤

一进入秋冬季,大家就普遍发现“衣带渐宽”,体重就像脱缰的野马,直线上升,古人称之为:贴膘。很多健康达人建议通过积极体育运动来遏制这四野马,但较温度更高的春夏季,秋冬季体育运动有自己的规律,如果不注意,容易出现运动损伤!

下面来谈谈在秋冬季如何科学运动,预防运动损伤。

为什么秋冬季更容易出现运动损伤?

体育运动中发生的或与运动相关的损伤,都可以统称为运动损伤,其中四肢骨关节的运动损伤最常见,小如肌肉拉伤,大到韧带断裂、骨折等都是运动损伤。运动损伤根据发生的时间不同还可以分为急性和慢性运动损伤,崴脚、前交叉韧带断裂、半月板撕裂等这些是常见的急性运动损伤;像肩周炎、网球肘等属于慢性运动损伤。

秋冬季是运动损伤的高发季节,原因如下:

1、温度降低引起血管收缩,血流减慢,人体韧带、肌肉的弹性下降,关节的粘滞性增加,通俗点讲灵活性降低,运动能力降低,如果没有充分地热身,会大大增加运动损伤的发生几率。

2、人体以及肌肉软组织的反应性降低,应对突发情况能力降低;

3、秋冬季本身就是心脑血管、呼吸系统疾病高发季节,这也会增加运动损伤的发生几率;

4、衣着、环境(空气、雾霾)、设备等的因素,秋冬季户外运动人们的穿着比较厚,活动灵活性下降,加上道路湿滑,也会促使运动损伤发生。

秋冬季容易出现哪些类型的运动损伤?

温度降低,对人体四肢肌肉软组织以及神经反应性的影响,各种运动损伤都会受到影响,比较直接的是肌肉拉伤、韧带损伤、骨折等,

而长期慢性的运动损伤,如网球肘、肩周炎等也会由于温度的影响加重症状,甚至有一些感觉已经治愈的损伤出现复发。

出现这些类型的运动损伤怎么办?

应对急性运动损伤的发生,通常采用RICE的原则进行处理,具体是指:休息、冰敷、压迫、抬高。

首先是休息,停止运动,减少运动损伤加重。

其次是冰敷,很多人认为在秋冬季温度比较低,受伤后不需要冰敷,而是采用热敷,反倒加重了组织的肿胀。所谓的冰敷其实最理想的也不是用冰来敷,最好是采用冰水混合物;也不要让冰袋直接接触皮肤,可以用毛巾包裹,时间一般在20分钟以内。在冰敷的同时可以结合压迫,用绷带或者衣物包裹固定,当然也不要压迫过紧,要注意观察肢体远端的血液循环情况,如果出现了手指或者脚趾麻木、指甲颜色变白等情况,说明压迫过紧,要尽快松开,没有以上情

况的时候也尽量每小时松开一次,以防压迫过紧影响肢体的血液循环。在进行压迫的同时还需要注意抬高患肢,抬高高于心脏水平可以起到很好的止血、消肿的作用。

在发生运动损伤后还有一个最重要的是要尽快到医院就诊,进行科学的评估和治疗,以上的处理方式都是临时紧急处理的方法。

如何防止秋冬季运动损伤?

1、选择合适的运动项目,选择容易实现、安全、高效的运动,首选一些室内运动项目运动,如羽毛球、篮球、健身房运动等,这些项目受温度影响较小,安全性提高。

2、要注意运动中的陪伴,尤其是中老年人参加体育运动,要选择一些团体的体育项目,可以及时应对一些紧急事件,如有人喜欢登山或者野外跑,就需要一个可靠的伙伴。

3、运动前做好准备,完善必要的穿戴设备、保暖措施等,选择合适的鞋子和透气且保暖的衣服,长

距离户外运动需要配备一些手杖等,通讯设备保持通畅。

4、运动前充分热身:热身对于秋冬季更加重要,正常情况下运动前我们推荐10分钟左右的热身时间,而在秋冬季可以适当延长热身运动到20分钟,热身的项目也需要根据要参加的运动项目进行调整,如以下肢运动为主,则要重点对膝关节、踝关节进行专门的拉伸和活动,上肢运动项目则要加强对肩关节、颈部的活动热身。

5、运动前的饮食调整,运动前不宜过饱,一般餐后30分钟以上再做运动,不宜进食生冷的食物。运动中注意补充水分,很多人以为秋冬季运动出汗比较少,不注意补充水分,也是不正确的。补充水分参照少量、多次、等渗平衡盐溶液的方式进行,切忌大口大口喝高糖的饮料。

6、随时调整运动强度,出现不适应尽快降低运动强度,再循序渐进增加强度和难度,相比于其他季节,增加秋冬季运动强度应温和、保守,要明确自己的运动强度和习惯,不宜做超负荷的运动。

对于糖尿病病友来说,血糖控制是预防并发症的关键。

当血糖值超过某些特定水平时,就可能预示着并发症的发生。

一般来说,成人2型糖尿病病友的空腹血糖控制在4.4~7.0mmol/L,餐后2小时血糖控制在<10.0mmol/L,能大大减少高血糖对身体的危害,降低并发症发生的风险。

除此之外,还有3个血糖值也是糖尿病并发症的“警戒线”,却被很多糖友忽略。

4.4mmol/L
血糖波动

血糖波动对糖尿病并发症的影响,甚至比持续性高血糖更为严重。

血糖波动越大,并发症来的越快,死亡风险越高。

日间血糖波动:一天中血糖最高值和最低值的差(当日最高值-最低值),不要超过4.4mmol/L。

如果你的日间血糖波动经常超过4.4mmol/L,建议尽快就医,遵医嘱调整降糖治疗方案。

另外,还可以看餐后血糖波动幅度,其正常参考值应<

这3个血糖值,是糖尿病并发症的“警戒线”! 一旦超出,请尽快就医

2.2mmol/L。
餐后血糖波动幅度=(A-a)+(B-b)+(C-c)/3

一日三餐的餐后2小时血糖值分别为A、B、C,相应的餐前血糖值为a、b、c。

下面这3类糖友,容易出现血糖波动过大:

- 1.胰岛功能差的糖友。
- 2.年龄大、病程长的糖友。
- 3.使用胰岛素或胰岛素促泌剂的糖友。

3.9mmol/L
低血糖

对糖尿病病友来说,低血糖比高血糖更可怕。

不管餐前还是餐后,糖尿病病友只要血糖<3.9mmol/L就属于低血糖。

下面这4类糖友,更容易出现低血糖:

- 1.使用胰岛素或胰岛素促泌剂(如格列本脲、格列吡嗪、格列美脲、瑞格列奈、那格列奈、米格

列醇等)的糖友。

2.有自主神经功能障碍的糖友。

3.肝、肾功能不全的糖友。

4.血糖控制目标过严的糖友。

低血糖常见表现:

- 心悸、焦虑、出汗、头晕、手抖、饥饿感等。
- 神志改变、认知障碍、抽搐、昏迷等。

·老年糖尿病病友可出现行为异常或其他非典型症状;有些糖友可能无明显症状或出现无先兆症状的低血糖昏迷。

平时控制空腹血糖不低于4.4mmol/L,能大大减少低血糖的发生风险。

容易出现低血糖的糖友,一定要随身携带糖类食品,如果发现自己的血糖值<3.9mmol/L,马上吃15~20克糖类食品,并于15分钟后测血糖。

13.9mmol/L
糖尿病酮症酸中毒(DKA)

糖尿病酮症酸中毒是一种比较严重的糖尿病急性并发症,标志性特征是“高血糖、高血酮和代谢性酸中毒”。如果治疗不及时,有死亡风险。

不管餐前还是餐后,只要血糖超过13.9mmol/L,就要警惕糖尿病酮症酸中毒了。

注意,使用SGLT-2i(如达格列净、恩格列净、卡格列净等名字中带“列净”的降糖药)的糖友,血糖值超过11.1mmol/L,就要警惕糖尿病酮症酸中毒。

下面这些情况,容易诱发糖尿病酮症酸中毒:

急性感染、胰岛素不适当减量或突然中断治疗、饮食不当、心肌梗死、创伤、手术、妊娠、分娩、精神刺激等因素,都有可能诱发糖尿病酮症酸中毒,出现这些情况时要积极处理。

糖尿病酮症酸中毒常见表现:

- 发病前:部分病友

有明显的多尿、烦渴、多饮和乏力症状。

·失代偿阶段:食欲减退、恶心、呕吐、腹痛,常伴头痛、烦躁、嗜睡等症,呼吸深快,呼气中有烂苹果味。进一步严重脱水,尿量减少、皮肤黏膜干燥、眼球下陷,脉搏跳动的快而弱,血压下降、四肢发冷。

·晚期:各种反射迟钝甚至消失,最终昏迷。

大约10%的糖尿病酮症酸中毒发生在正常血糖或接近正常血糖的情况下,所以怀疑自己有糖尿病酮症酸中毒,也要及时就医。

糖尿病病友一旦发现血糖值超过上述“警戒线”,应尽快就医,积极处理。

