

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

# Sevita RAINBOW Adult Day Health Care Center 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

## 年轻人经常拉肚子?可能是腹泻型肠易激综合征

肠易激综合征(IBS)是一种常见的功能性肠病,主要表现为反复腹痛、腹胀,以及排便习惯改变包括便秘、腹泻、或便秘与腹泻交替。根据主要异常排便习惯,可分为4个亚型,即便秘型(IBS-C)、腹泻型(IBS-D)、混合型(IBS-M)、不定型(IBS-U),其中腹泻型肠易激综合征(IBS-D)是IBS中的高发类型。近年来,IBS-D的发病率呈明显上升趋势,多见于中青年,多因饮食习惯、压力和情绪波动等因素诱发,给患者的生活带来不少困扰。因此患者除接受正规医院治疗外,居家也可及时采取一些自我调理的方法来缓解症状,从而提高生活质量。

所缓解。疼痛程度一般较轻,不会进行性加重。

### 2. 腹泻

每日排便次数增加,粪便不成形,多呈糊状或稀水样便。可伴有排便前不适感,腹泻后不适感通常消失。

### 3. 腹胀

一般白天症状明显,尤其在午后,夜间睡眠后减轻。部分患者可能伴有上消化道症状,如胃灼热、早饱、恶心和呕吐等。

### IBS-D如何改善症状?

#### 1. 中医治疗

如果出现类似上述症状,建议及时就医接受正规治疗。目前中医治疗IBS-D表现出显著疗效,相比西医治疗副作用小,主要通过调整阴阳平衡来改善症状。其中,针

灸在IBS-D中被广泛应用,可缓解相关症状,同时有助于情绪的调节。

另外患者在家中可以采取一些自我调理方法缓解症状。腹痛、腹胀时可顺时针方向按摩某些穴位来缓解。例如“足三里”穴位于膝盖下方四指宽的位置,胫骨稍偏外侧;“气海”穴位于肚脐下两指宽的位置;“天枢”穴位于肚脐两侧三指宽的位置,这些穴位每次按摩5-10分钟,有助于缓解症状。此外,在腹泻发作时,可选择中脘、关元、天枢、足三里等穴进行艾灸,每穴灸5-10分钟,以局部皮肤发红为度。

#### 2. 饮食调整

日常生活中应避免暴饮暴食或食用过多油腻、辛辣、生冷食物,因为这些可刺激肠道,加重症状。同时建议多吃富含纤维的食物,如全谷类、蔬菜和水果。也可以适量食用酸奶和其他含益生菌的食品,以帮助维持肠道菌群平衡。

#### 3. 热敷

使用热水袋或温暖的毛巾在腹部进行热敷,有助于舒缓腹部肌肉,减轻不适感。另外多喝水,可以促进肠道蠕动,有助于缓解腹痛。

#### 4. 饮用代茶饮

薄荷茶和蜂蜜柠檬茶等代茶饮在一定程度上能缓解腹痛、腹胀。薄荷茶由新鲜薄荷叶制成,具有镇痛和抗炎作用,能够帮助放松肠道肌肉,缓解痉挛。此外,蜂蜜和柠檬都具有抗菌和抗炎作用,有助于舒缓肠胃不适。

#### IBS-D如何日常保健?

##### 1. 规律运动

适度的有氧运动,如散步、游泳和瑜伽,能促进肠道蠕动。研究表明,每周至少30分钟的运动时

间,有助于改善肠道功能和减少IBS症状的发生。

##### 2. 健康生活方式

良好的睡眠习惯、规律的生活作息以及避免过度饮酒和吸烟等不健康习惯,能有助于维护健康并降低IBS-D的发作风险。

##### 3. 情绪管理

平时要注意精神压力方面的调节,及时减压,保持乐观开朗的心情,消除负面情绪,可尝试深呼吸练习、冥想、听轻音乐等缓解压力。研究表明,精神紧张时容易引起肠道动力紊乱,进而增加肠道对刺激的敏感性。

总而言之,腹泻型肠易激综合征是一种常见的肠道问题,如果您怀疑自己患有IBS-D,请及时就医,接受正规治疗。同时调整饮食习惯,适当运动,保持心情愉快,从而更有效地减轻症状,让生活更健康、更舒适。

#### IBS-D有什么症状?

##### 1. 腹痛

腹痛多在进食后出现,多分布于腹部任何部位,尤其以下腹部和左下腹最为多见。症状呈隐痛感或急迫感,通常在排便或排气后有

## 拔牙后,怎么做才能不遭罪?

拔牙是口腔科常见的手术。患者在出现牙周疾病、乳牙滞留、阻生智齿引发炎症、严重牙齿错位等情况时,都需要进行拔牙。当口腔中有严重移位错位牙、多生牙时,很影响面部美观,此时拔牙后进行牙齿正畸就很有必要了,如今还可以进行隐形矫正,让你不知不觉中拥有一口整齐美观的好牙。

由于拔牙是在有唾液和存在大量微生物的环境下进行的,因此,如同外科手术,拔牙后的护理绝不应忽视。

作为拔牙病人,懂得一些拔牙后的正确护理,不仅有利于创口的良好愈合,而且可以防止拔牙后并发症的出现。

#### 1 纱球咬半个小时就该吐了

拔牙后,医生会在拔牙窝上方放置一个纱球让患者咬紧,用以压迫止血。一般没有血液病的病人,在安静状态下咬紧纱球半小时就可以止血。

#### 2 别老用舌头舔伤口

良好的血凝块是拔牙创口正常愈合、避免感染的重要条件。

当吐出纱球后,牙槽窝已经止血,这时候血凝块已经形成。但如果经过唾液或者喝水的冲刷,血凝块又会分解,就像冰融化一样,最终导致血凝块脱落和再出血。因

此,拔牙后24小时内不要漱口和刷牙,喝水也不要用力漱口,不要经常用舌头舔伤口。

#### 3 术后又出血,记得咬纱球

有时候纱球吐了以后已经止血了,但是经过运动、说话、喝水等引起牙槽窝再次出血,这时候可以用纱球放置于拔牙窝上方紧咬,压迫止血,一般都能奏效。如果止不住血,要及时去医院处理。

#### 4 术后疼痛肿胀,用止痛药+冷敷

术后的疼痛和面部肿胀属于正常的生理反应,在所难免。一般牙齿越复杂,拔牙的创伤越大,术后的反应就越严重。

肿胀则一般在一周之内可以消退,可以通过冷敷来缓解。术后48小时内可在术区冷敷,每冷敷15分钟,需要休息15分钟以上。正确地冷敷有助于减轻术后肿胀、出血和疼痛。

#### 5 别嘴馋,远离辛辣滚烫食物

拔牙后两小时可以进食流食,前三天以流食为主,目的是便于吞咽,以免破坏牙槽窝的血凝块。勿进食过热及辛辣刺激食物,可进食偏凉食物,口含冰块或冷饮有助于止血。当天及次日尽量休息,避免剧烈运动,有出血倾向者,避免平躺,可半卧位,减少头面部血流量。注意补充营养,多进

食一些富含蛋白质和维生素的食物,一周内应当尽量不吸烟、不饮酒。

#### 6 刷牙漱口是重要的,必要的

拔牙后更要加强口腔卫生以免引起感染。有些患者迟迟不敢刷牙漱口,导致口腔卫生很差,引起伤口感染。前面已经说过,24小时以后就可以刷牙漱口了,注意动作轻柔即可。每餐后可使用漱口水或淡盐水漱口,尤其注意及时清理掉进下颌牙槽窝的食物残渣。

#### 7 有不适,及时复诊

拔牙后如果无明显不适可以不复诊。

如果有缝线,可在术后5-7天时复诊拆线,也可在附近医院拆线。如果术后反应明显,出现体温升高,开口困难,疼痛不能缓解等,应及时复诊。若术后3天开始出现拔牙窝剧痛,服用止痛药都无法缓解,疼痛向半侧头放射,嘴里有腐败臭味,可能是发生了干槽症,要及时复诊。

#### 8 术后反应,每个人不一样

每个人拔牙后的反应都不一样,没有可比性,因此不要拿自己拔牙后的情况和其他人相比。科学平静对待,正确护理才是最佳选择。

实际上,口腔小手术后的饮食调养,常常令人头疼。一方面,你要吃得饱,吃得好,以补充身体所需要的营养;另一方面,小手术会引起局部疼痛和水肿,影响进食,拔牙后若饮食不当,还可能引起创口出血和感染。

饮食要清淡,蔬菜要选择细嫩的,烹调成软烂、细碎的形式,可做成酱、沫、汁等食物。不要吃粗糙的食物,如韭菜、芹菜、硬米饭等,以免粗糙颗粒刺激创口,不利于愈合。注意饭菜要温,不要过热,以免血管扩张引起创口出血。不要抽烟喝酒,吃刺激性食物。

