

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



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

你的腰突就是这样“坐”出来的

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁，全面检查后才发现，腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问，自己几乎天天在办公室里坐着，没干过什么体力活，腰椎间盘突出怎么还突出了呢？你可能想不到，越是久坐办公室的人，越容易罹患此病！

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着，这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。椎间盘是非常容易受影响的组织，其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动，加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘，导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制，对后方的神经产生压迫，就变成我们常说的腰椎间盘突出。

腰突严重时会产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木等一系列

临床症状。

这还没完，长时间一个姿势坐着，肌肉容易发生劳损，肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上，椎间盘受力越来越大，磨损自然就越来越严重。

腰突与腰突症是两码事儿

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查，报告单常常出现“腰椎退行性改变”、“椎间盘膨出”、“椎间盘突出”等字样，其实这种情况无需过分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘突出一定程度、一定范围的突出，但没有什么症状，只是感觉腰部酸软无力，容易发生疼痛时，不需要用医学方法进行治疗，只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经，导致了跟影像学一致的疼

痛、麻木、无力等症状，才能诊断为腰椎间盘突出症。

正确的坐姿长这样

长期伏案的人，要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直，保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背，让腰椎有依靠、不悬空，且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走，拉伸拉伸肌肉，放松身心，不要保持一个姿势过久。

腰背肌力量得这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息，让腰椎不再受力，椎间盘不再受压，恢复其本身的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法，此方法可锻炼腰背部肌肉，适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群，也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。

首先，仰卧，双臂自然放在身体两侧，两脚之间与肩同宽，双腿稍微弯曲，脚放于地面，使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体，用力向上挺腹，让腰背像拱桥一样挺起来，身体呈反弓形。坚持5秒钟，然后恢复仰卧姿势，力量不足的人，不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组，每组做30至40次，可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外，还要加强运动锻炼，推荐游泳，尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式，游泳适合任何年龄段的人群，而且是非负重活动，运动量大，不易疲劳，不容易引起意外损伤，还可以缓解精神压力。

敲黑板

锻炼腰背肌把握五个细节

1. 腰背肌肌力锻炼为加强脊柱稳定性的方法，不是治疗腰痛的措施，腰痛时不能练，待腰痛恢复后再开始。
2. 锻炼的次数和强度要因人而异，应循序渐进，每天可逐渐增加锻炼量。
3. 锻炼时不宜突然用力过猛，以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练，只需缓缓用力即可。
4. 如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等，应适当地减少锻炼的强度和频度，或停止锻炼，以免加重症状。
5. 如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木、疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者，需要到医生处就诊。

警惕！冬季取暖小心低温烫伤！

近日，由于天气寒冷，因热水袋取暖造成低温烫伤，前来苏州高新区人民医院就诊的病人日益增多，且大多位于小腿下段。提起烫伤，大家基本上都会想到热水、做饭时的热油等高温烫伤，殊不知，低温烫伤造成的后果更为严重。

“低温烫伤”就是皮肤长时间接触高于体温的低热物体造成的烫伤。接触70℃的温度持续一分钟，皮肤可能就会被烫伤；而当皮肤接触近60℃的温度持续五分钟以上时，就有可能造成烫伤，这种烫伤就叫做“低温烫伤”。

“低温烫伤”起初不会很疼，但实际上可能已是深度损伤，愈合周期一般较长，从几周几个月不等。如果不及时正确处理

理，创面会进一步感染加重，愈后会留下不同程度的瘢痕及畸形。

如何避免低温烫伤呢，苏州高新区人民医院烧伤整形美容科主任宋成建议，在购买热水袋等取暖用品时，不要选择三无产品，同时索要购买凭证；灌注暖水袋时，做到灌注前检查，结束时排气和关闭紧密；取暖设备外一定要应用隔热装置，比如暖水袋外一定要用毛巾或者隔热袋子，避免直接接触皮肤，尤其是老年人小孩或糖尿病患者。睡觉前，一定将取暖设备置于皮肤接触不到的地方，切忌直接紧贴皮肤。

如果不慎发生低温烫伤该如何处理呢？宋成主任说，如遇到取暖设备爆炸或

者热液外露，致使皮肤烫伤，首先脱离致热源，衣物如能脱下，及时脱下，贴身衣物可剪开剥离；其次，就近寻找冷水，持续冲洗30分钟以上，最后用干净床单或者衣物包裹，及时就医。

切忌涂抹牙膏及酱油。如发现取暖设备接触皮肤处局部组织红肿疼痛严重，可局部冷敷或者应用烫伤药物外用后再就医治疗；如局部组织出现水泡或者脱皮情况，请勿自行处理，可行冷水冲洗后就诊。当局部组织出现红褐色或灰白色，应冷水冲洗后立即就医，此时创面较深，处理较为复杂，通常需要长时间换药或者手术处理。

寒冷冬季，大家在使用取暖设备时注意安全，谨防低温烫伤。

