

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

冬天泡脚,糖友牢记“四要四不要”, 否则易感染诱发糖尿病足

祖国医学认为“寒从脚下生”,特别是在冬天。

普通人尚且容易手脚冰凉,而对于咱糖尿病朋友来说,恨不得把脚丫子浸在温热的水里取暖。

不过话说回来,糖友们的脚丫子可不是普通脚丫,它们可是需要格外呵护的小宝贝儿!

这是因为若疏于对双脚的保护,糖友轻则可能出现冻疮、皮肤皴裂等问题,重则导致糖尿病足病的发生,甚至面临失去肢体的严重后果。

那么问题来了,糖友冬季泡脚究竟有哪些讲究?是不是可以像别人一样享受那份从脚底升腾至心头的温暖呢?别急,这就带你揭秘“四要四不要”的糖友专属暖脚攻略!

1.要控制水温,不要用过热的水泡脚

糖友在泡脚时应该控制水温在适宜的范围内,不宜超过37℃。如果自己无法判断水温,可以

准备一支能够测量水温的温度计(通常选择厨房或浴室专用的水温计,或一些具备防水功能的电子体温计,切不可用水银温度计)。

在不接触皮肤的前提下,将温度计轻轻放入准备好的泡脚水中,确保温度计的感温部分完全浸没在水中。

等待几秒钟(具体时间视温度计类型而定,一般电子温度计较快,10-20秒即可),让温度计充分感应水温并稳定读数。

当温度计显示数字不再变化时,读取温度数值,根据读数判断是否达到适合泡脚的温度。如果过高或过低,则需要相应地调高或降低水温。

如果没有水温计,用手腕内侧或请家人代试水温,水温以不烫手为宜。

糖友应该避免使用过热的水泡脚。过热的水会烫伤皮肤,破坏脚的皮肤保护层,导致皮肤受损、感染和溃疡等问题。

2.要控制泡脚时间,不要超过20分钟

糖友泡脚的时间应该控制在合理的范围内,应该控制在5~10分钟,不要超过20分钟。这个时间长度可以促进脚的血液循环[1],让双脚得到充分的温暖和放松,同时不

会对双脚造成过度的负担。

过长的泡脚时间可能导致足部缺氧,加重病变,增加感染的风险。此外,长时间泡脚还可能使脚的皮肤变得软弱,容易受伤。

3.泡脚要用中性水,不要乱用泡脚物品

糖友泡脚时,要用中性水,应该避免使用一些刺激性强的物品。例如,一些肥皂、足光粉、醋、姜等物品可能会对双脚皮肤造成刺激和损伤。

如果需要使用一些泡脚物品,应该选择正规品牌(经过国家相关标准认证、明确成分标识的品牌)和正规渠道(品牌官方网站或官方旗舰店)购买,并严格按照说明书使用。

同时,糖友也可以到医院找专业中医师开泡脚方。已有研究发现,将中药材水煎后通过淋洗、熏蒸患处,利用热力使药物有效成分透过皮肤、黏膜到达患处,可有效改善微循环,进而增加血供,增强神经传导功能。

4.泡后不要直接穿鞋,要擦干双脚

在泡脚后,不要直接穿上凉拖鞋,应用干净、柔软且吸水性强的

毛巾轻轻拍打并彻底擦干双脚,确保整个双脚包括脚底、脚跟及所有脚趾缝都干燥无残留水分,再穿上袜子和鞋子。

因为双脚,尤其是脚底、脚跟、脚趾缝,更容易藏匿湿气和细菌,从而增加感染的风险。尤其是糖友由于可能存在神经病变和血液循环不畅的问题,脚的皮肤抵抗力较弱,更易受到微生物侵袭导致感染。

如果条件允许,还可以选择在擦干后涂抹一些专门为糖友设计的护肤霜或者抗菌防护膏,但脚趾间[1]、溃疡伤口除外,以保持皮肤滋润并增强其抵抗外界病菌的能力。

总的来说,糖友冬季护理双脚不仅需要关注泡脚细节,遵循“四要四不要”的原则;更要在日常生活习惯上多加留意,选择适宜的鞋袜、定期检查双脚状况以及合理控制血糖,都是防止糖尿病足病发生的有效手段[3]。此外,通过加强锻炼以改善血液循环,增强体质,也是糖友抵抗严寒侵袭的重要一环。

所以,亲爱的糖友,在这个寒冷的季节,请善待你的“小脚丫”,用智慧和细心去呵护它,让它在这个冬天不再瑟瑟发抖,而是充满暖意与活力,让每一个明天都始于健康的步伐!



手麻是大病的征兆,经常手麻的人, 或是体内潜藏了这3种疾病

在平时的生活中,大家应该有这样的体验,比如睡觉的时候,将手垫在自己的头下面,会感觉到手麻,这是因为睡姿不对所致。但是,如果不是因为睡姿问题,白天做事的时候,也会感觉到手麻,这又是怎么回事儿呢?其实,手麻问题,与健康问题息息相关。

大病将至的时候,也会导致手麻。所以,可以理解为手麻是一种危险信号,暗示身体与某些疾病的潜在联系。那么,手麻与哪些疾病有关系呢?大家不妨了解一下。

1.颈椎病

颈椎病是很多人犯的一类慢性疾病,因为坐姿不对,或者平时的生活习惯(玩手机)等,都可以成为颈椎病的诱因。患有颈椎病的人,身体会有一些不适,最初会从头晕开始,接着会出现手麻,最后还可能会导致血压、脑缺血等问题发生。

为什么颈椎病会导致手麻呢?这是因为,在颈椎受到压迫之后,颈椎部位的神经也会跟着受压迫,因为颈椎所处的位置,刚好位于脊柱的高位,所以不仅是手会发麻,而且下肢也可能会发麻。

因此,出现了手脚发麻的时候,也需要引起重视,尽早预防颈椎病,以免问题变得越来越严重。

2.糖尿病

糖尿病也是一种非常常见的慢性疾病,并且发病人数越来越多,这与人们的生活习惯,有着十分密切的联系。

糖尿病的发展从轻到重,到了后期,还可能导致周围神经病变,以及局部的小血管缺血坏死等。所以,手麻也可能是因为受到了糖尿病的影响,才会出现反复的手麻

症状。在此提醒大家,如果是因为手麻问题,导致了日出生活不便,千万不要忽视。尽早去查一下血糖,看看血糖水平有无异常,假如已经有高血糖症状,那么建议尽早采取降糖治疗,以免糖尿病变得越来越严重,从而给自己的身体带来更严重的破坏,包括诱发“三高”问题等。

3.恶性肿瘤

肿瘤也可以导致手麻吗?答案是肯定的。因为恶性肿瘤的生

长速度特别快,所以在短时间内,肿瘤组织可以生长得特别快,从而对周围的神经、血管,都可以造成不同程度的压迫。

所以,一旦发生了手麻,或者是其他部位的异常包块,建议大家不要忽视,尽早去做好影像学的检查,看看是否是恶性病灶,如果确诊是恶性的病灶,则建议尽早进行治疗,以免癌细胞扩散。

所以,手麻问题事关健康,大家在平时的生活中,要从自己的生活细节入手,观察细致入微,才能够更好地呵护自己的健康,做到防患于未然。