

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

老人消瘦，元凶竟是“老掉牙”问题

年至古稀的何爷爷一直身板硬朗，近两年却日渐消瘦，体重迅速下降，经常感到疲惫无力，没精打采。莫名其妙的消瘦让何爷爷心里很紧张，怀疑自己患了恶性肿瘤，一度陷入绝望，辗转来到北京协和医院老年医学科门诊。经检查，发现导致其迅速消瘦的元凶竟是“老掉牙”问题引起的口腔衰弱。

其实，不是人老了牙齿就必然会脱落，我们俗话说的“老掉牙”并不是自然规律。掉牙大多数是因为长期牙周病、龋齿等口腔疾病造成的，而牙齿的缺失正是导致口腔衰弱的一个常见原因，口腔衰弱后口腔的咀嚼等功能受损，导致营养物质摄入不够，还影响食物消化吸收，最终引起营养不良、消瘦。

今天，北京协和医院老年跨学科科普团队就来带您一文了解口腔衰弱和让您口腔更健康的小妙招——

您了解口腔衰弱吗？

口腔衰弱在老年人中普遍存在

口腔衰弱是与增龄相关的口腔功能的衰退，导致各种口腔状况

(牙齿数量、口腔卫生、口腔功能)发生变化的现象和过程，伴有口腔健康相关生活质量下降，最终造成身体和心理功能的恶化。老年人群中口腔衰弱普遍存在，国外有文献报道，社区老年人口腔衰弱的发生率高达22.5%~49.4%。我们俗称的“老掉牙”其实就是口腔衰弱的常见表现之一。

口腔衰弱引发的多米诺骨牌效应

经老年综合评估，发现何爷爷有营养不良、衰弱、肌少症、跌倒风险、便秘等多种老年综合征，而这些竟然都跟口腔衰弱有关。口腔状况不佳会影响老人的咀嚼功能，咬不动，吃不好，营养摄入不足，食物的消化吸收受影响，进而引发营养不良、消瘦。而营养不良是老年人肌少症和衰弱发生的高危因素，最终可能导致跌倒、骨折、失能、甚至死亡等不良结局。就像多米诺骨牌效应一样，口腔衰弱会引发一连串的连锁反应。

此外，口腔衰弱还会增加痴呆的发生风险；牙齿不美观，说话漏风也会让老人不愿意出门交流，引

发抑郁等情绪问题；咀嚼吞咽功能受损使得老人容易出现呛咳、误吸导致吸入性肺炎；由于膳食纤维摄入量不足及衰弱后日常活动减少，便秘的发生率也明显增加。总之，口腔衰弱对老年人的身心健康有着巨大不良影响。

口腔衰弱就像是第一张倒下的多米诺骨牌，是这一系列连锁反应的始动环节，打破这一环节，才能阻止后续的多米诺骨牌倒下，防止老人出现不良的事件和结局。

五大征兆提醒您关注口腔问题！

1. 缺牙：由于各种原因造成的牙齿脱落，使口腔内残余牙齿数量不足20颗。
2. 嚼不动：出现咀嚼困难，吃硬肉或苹果这些硬的食物有困难，开始爱吃软的东西。
3. 咽着难：喝水、喝汤时经常出现呛咳，或者吃东西时常常被噎到。
4. 口干：经常感到嘴巴干干的、口渴，想要喝水。
5. 口齿不清：也就是出现舌唇运动功能下降，不能在1秒内说出

6次以上“ta”的音。

口腔衰弱的征兆往往就是这些不起眼，容易被忽视的小事儿，如果出现上面五种征兆中的两项以上，就要警惕口腔衰弱的发生，及时到医院进行评估和干预。

这样做，口腔更健康！

坚持早晚刷牙，饭后漱口，使用牙线、牙缝刷清洁牙缝。

应用巴氏刷牙法，避免横刷、暴力刷牙。

关注牙龈出血和牙齿松动，预防牙周病。

出现牙齿缺失，要及时修复。

健康生活，合理膳食，锻炼咀嚼能力。

定期口腔健康检查，避免“小毛病”变大问题。

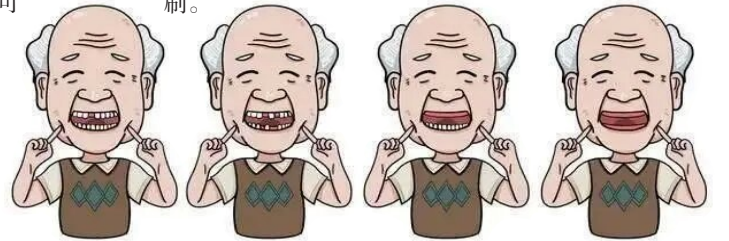
Tips: 患有帕金森等运动障碍的老人，可使用电动牙刷。

痴呆患者更要注意加强口腔护理，早晚刷牙，三餐后漱口。

假牙夜间要取下，彻底清洁。

最终，老年医学科基于GIT (Geriatric Interdisciplinary Team) 诊疗模式，联合协和口腔科、康复医学科、临床营养科等多个学科，为何爷爷制定了系统的治疗方案，1个多月后何爷爷惊喜地反馈道：“短短40天，体重增长了6公斤，身体有显著恢复，使我更加坚定按照现在的治疗方案继续朝康复的方向迈进！”

北京协和医院老年医学科康琳主任提醒：口腔健康和身心健康相辅相成，“老掉牙”问题不能忽视，早防早治，多学科联合干预，可以延缓或逆转口腔衰弱，维护老年人身心健康，让老年人乐享幸福晚年！



遭遇便秘，你该怎么办？

便秘是困扰很多老年人的问题。出现便秘后，要不要马上使用通便药呢？

在日常生活中，我们怎样做才能预防便秘？

出现这四种情况，当心便秘来袭

1. 大便秘结不通，排便时间延长。
2. 排便周期不长但粪质干结，

排出艰难。

3. 粪质不硬，虽有便意，但艰涩不畅。

4. 排便次数减少(每周排便少于3次)。

调整生活方式，改善便秘症状

1. 养成良好的饮食习惯。增加膳食纤维及蔬菜水果的摄入，如粗制面粉、糙米、玉米、芹菜、韭菜、菠菜和各种水果；适量食用能够促进

排便的食物，如芝麻、核桃仁；摄入充足的水分，可在清晨空腹饮用300毫升温开水，每日摄入的总水量达到1500~1800毫升。

2. 养成良好的排便习惯，有便意后不要忍着，避免在排便时看手机、报纸。

3. 养成良好的生活习惯，避免久坐、久站，规律作息、适当运动。

中成药治便秘，注意这三点

有些老年人觉得中成药更加“温和”，因而在便秘后会自行购买中成药服用，如麻仁润肠丸、通便宁片、苁蓉通便口服液、便通胶囊等。需要提醒的是，无论是中成药还是西药，都应在医生指导下对症用药。建议您及时就医，避免滥用泻药。

1. 治疗便秘的药材主要是大黄、芦荟、番泻叶等，其主要化学成分为蒽醌类，刺激性大，因此不宜

久服。

2. 不建议同时服用2种及以上治疗便秘的药物。如果您在服用药物3天后，症状仍未缓解或出现了其他症状，就应及时到医院就诊。

3. 由严重器质性病变引起的排便困难，如结肠癌、严重的肠道憩室、肠梗阻、炎症性肠病等，患者在使用治疗便秘的中成药时要更加慎重，在用药前务必咨询医生。