

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。

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



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

降胆固醇怎么做? 八种生活习惯快follow

相信很多人因为总胆固醇因素,担心自己高胆固醇的状况,因为高胆固醇可能与许多身体疾病有紧密的关联,然而,想要降低胆固醇指数,除了服用药物以外也应改变固有的生活习惯。

以下是我们为读者列出的8项建议,请参考。

1、摄取健康的脂肪

饱和脂肪(Saturated fats)是胆固醇升高并增加低密度脂蛋白(LDL,坏胆固醇)的罪魁祸首。红肉及乳制品都含有饱和脂肪。在理想状态下,每人每日摄取的饱和脂肪应少于总热量的7%。并且要选择橄榄油或菜籽油烹制菜肴,这两种油品富含单元不饱和脂肪(Monounsaturated fat),对身体更健康。

此外,也要避免摄取反式脂肪(Trans fat),因为反式脂肪会使低密度脂蛋白增加、高密度脂蛋白(HDL,好胆固醇)降低,不仅会对心脏造成负面影响也使心脏病风险提高。油炸物及市售食品,如饼干、零食等都含有满满的反式脂肪。

2、多摄取Omega-3 脂肪酸

Omega-3 脂肪酸不会影响低密度脂蛋白,但能增加高密度脂蛋白含量,也能降低三酸甘油酯(Triglyceride)及血压。想要多摄取Omega-3 脂肪酸,核桃、杏仁、亚麻仁籽也是不错的选择。

3、多摄取水溶性纤维

植物纤维可分为2大类,包括

可溶性纤维和不可溶性纤维。其对心脏各有优点,然而水溶性纤维可以降低低密度脂蛋白指数。可溶性纤维的主要来源包括燕麦、水果、豆类、扁豆、蔬菜。

4、摄取乳清蛋白

乳清蛋白为一种营养补充品,可以降低总胆固醇指数,特别是低密度脂蛋白。在一般药局即可购买乳清蛋白,请记得要遵照产品指示服用。

5、保持运动习惯

运动同样可以改善胆固醇指数,适当运动能增加高密度脂蛋白。然而若你本身已是心脏病或糖尿病等慢性病患者,建议应先与医师讨论适合的运动方式与强

度。一般人建议每天应至少运动30分钟。另外,你也可以考虑增加额外活动量,譬如中午休息时间快走。

6、戒烟

若你有抽烟习惯,也应该尽早戒烟,以利提升好胆固醇。戒烟者与其他吸烟者相比,戒烟后一年内罹患心脏疾病的机率就会降低50%。戒烟后15年左右,罹患心脏病的机率就和从未吸烟过的民众一样。

7、减重

如果你感到无聊或沮丧时就想吃东西,试试走出门散散步吧。如果你的午餐大多都是速食,建议你不妨尝试自己在家中准备午餐,

少吃热量高的食物。除此之外,你也可以走楼梯替代搭电梯,另外搭Metro、公车时提早下车,走到目的地时就能增加运动量。

8、降低酒精摄入量

酒精会升高胆固醇吗?答案取决于你喝了多少。大部分流入您身体的酒精会进入您的肝脏,进行消化后的聚会,酒精在肝脏中分解并重新形成胆固醇和甘油三酯,喝得越多,胆固醇和甘油三酯的水平就会升高得越多。

长期摄入过多酒精会导致肝脏负担过重,造成肝脏的正常功能受损,容易引起酒精肝。若酒精肝不能及时得到控制,则会发展成肝癌。酒精摄入量过高还会导致高血压、心脏衰竭、中风和许多其他严重的健康问题。

医生提醒:上厕所出现3个异常,怕是被肠癌“盯上”了,尽早检查

蒋阿姨今年54岁了,到了这个年纪也依旧保持着跟小姐妹们的聚会,几乎每天中午、晚上都要聚一聚,偶尔还会一起约一波健身房瑜伽,日子过得特别健康又惬意~

有天早上,蒋阿姨发现自己上厕所很艰难,不仅时间久还上不出来。她还以为只是消化不好的表现,也就没当一回事儿。但随着时间的流逝,家人们发现她越来越瘦,四个月过去竟然瘦了30斤!这可不是好兆头,赶紧将她送往医院检查。没想到医生诊断她为晚期肠癌。诱因或许与常吃夜宵有关,说到这里,医生也训斥道,四个月前身体就在迅速消瘦了!为什么不及时看病呢?

一、请注意,放臭屁或是肠癌预警!

肯定有人很疑惑,为什么肠癌会跟放屁这么日常的行为有关系呢?让小九为大家科普一番。肠癌的两大组成部分是胃癌和结肠癌,这种疾病是细胞在某种因素下产生的异常分化。

危机之处在于,细胞的异常分化不会随着病因消除而停止分化,同时不受身体的生理调节,会持续不断的破坏正常细胞组织与器官。

为什么说放臭屁就要警惕肠癌呢?这是因为肿瘤有丰富的滋养血管,其表面的新生细胞十分稚嫩,当肠道中的食物通过此处时,很容易便会摩擦出血,当血液进入肠道并同时受菌群的分解消化后,就会产生硫化氢、氨气等,这便是排出的臭屁。

同时,不要小觑身体上出现的任何一点小小的症状。因为频繁放屁或许是消化不良表现,频繁放屁可能是由于食物在肠道内停留时间过长,产生更多的气体,从而导致消化不良。

甚至会是身体营养吸收的障碍表现,因为频繁放屁可能影响小肠对营养物质的吸收,放屁过程中会消耗一定量的氧气,导致局部缺氧环境形成,进而干扰小肠黏膜细胞的正常代谢活动。

最后,频繁放屁可能会影响生活质量及日常活动。小九建议您调整饮食结构,减少产气食物摄入,同时关注身体信号,若症状持续不缓解,应及时就医以排除潜在的消化系统疾病。

二、身体3种异常,或是疾病信号!

放屁是一种正常的生理现象,通常由肠道气体通过肛门排出,以

缓解腹部不适。放屁也被称为“排气”,是身体自然排毒的方式之一。放屁时,人们可能会听到“噗噗”的声音,并且会闻到气体的气味。然而,当放屁伴随着一些异常症状时,可能会暗示身体出现了问题。

1、变换颜色

正常情况下,人排出的气体应该是无色或轻微带有白色。如果发现气体呈黑色或绿色,则提示可能存在上消化道出血等问题。

2、放屁特别臭

健康的排气通常带有微弱的臭鸡蛋味。而如果气味突然变得强烈且刺鼻,如腐烂食物味道,则可能暗示着乳糖不耐受、肠炎等状况的发生。

3、频繁放屁

如果没有刻意摄入过多产生气体的食物,但排气次数明显增多,每日超过三次以上,则可能是由于功能性消化不良所引起的。

对于上述提及的症状,建议进行进一步检查以确定具体原因并接受适当治疗。例如电子胃镜检查可以观察到食管、胃及十二指肠球部有无病变;还可通过大便常规加潜血试验明确是否存在消化

道出血的现象。

三、你知道吗? 肠癌也许有遗传概率

在现代社会,随着生活节奏的加快,许多人忽略了对自身健康的关注。然而,一些看似微不足道的行为可能会对我们的健康产生深远的影响。例如,排便后使用纸巾擦拭,这个普遍的习惯,甚至会增加肠癌的发病风险。

甚至肠癌还具有遗传易感性。这种与环境和生活方式相关的因素,就会导致结直肠癌的发生。相较于高脂饮食、饮酒、吸烟

等后天获得的生活方式,遗传易感性更难以被个体所察觉和控制。由于遗传易感性是通过家族遗传的,因此在家族中存在肠癌病史的人群可能对此更为关注。

遗传易感性与特定基因突变有关,如APC、TP53等,这些基因在结肠上皮细胞生长和分化过程中发挥关键作用。当这些基因发生突变时,可能会导致细胞过度增生,增加肠癌的风险。这也就证明了定期体检对于身体的重要性,尤其是家族中存在肠癌患者的情况下,小九建议您要早早具备忧患意识,身体一旦有不妥情况,及时去医院进行相关检查。

