

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



Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

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

10种预防乳腺癌的生活方式

1、喝绿茶或咖啡
绿茶有助于防癌早已获得证实。因为绿茶含有儿茶素及维生素A、C等抗氧化剂因此有防癌功效,这些防癌成分绿茶含量最多,其次是乌龙茶、红茶最少。咖啡也可以降低某些癌症发生率。美国、加拿大、日本各有最新研究发现,咖啡有助于降低罹患乳腺癌、肝癌、肾细胞癌、女性得大肠癌的机率。

2、新鲜蔬果579
特别强调新鲜的蔬菜水果。世界癌症基金会建议尽量从饮食中摄取营养。目前已证实足量的蔬果纤维,可预防结肠直肠癌,并减少乳腺癌、食管癌等数种癌症的发生率。蔬果的纤维素能减少肠内致癌因子、改变肠中菌种生态,避免癌细胞形成。
建议6岁前儿童,每天应摄取5份新鲜蔬果;超过6岁学童、少女及女性成人,天天要吃7份蔬果;而青少年及男性成人,则应每天摄取9份蔬果。蔬菜类1份约为生重

100公克,水果类约为150公克。每日的蔬菜摄取量,应该比水果多1份。

3、减肥
美国癌症学会提出,只要过重或肥胖,女性将会增加20%癌症死亡率,男性将会增加14%癌症死亡率,建议大家将身体质量指数(BMI)维持在18.5~23.9之间,而且只要减掉多余的体重,身体就会降低制造雌激素,也就会降低乳腺癌、卵巢癌和子宫内膜癌的风险。

4、睡到自然醒
别以为年轻熬夜店、通宵上网没差,其实长期作息颠倒会增加女性乳腺癌风险、男性前列腺癌,因为夜间灯光会使抑制恶性肿瘤的褪黑激素减少。

5、每天运动流汗30分钟
最好的防癌密招就是一周运动5天,每天至少30分钟。各种型态的活动都能降低男性激素和女

性激素,这样就可以降低相关的癌症如乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌。

6、跳开脂肪诱惑
美国国家科学院报告指出,所有饮食构成要素中,脂肪与癌症关系最强烈,特别是乳腺癌、大肠癌与前列腺癌。
少吃脂肪有些技巧,比方选低脂或脱脂鲜奶,以豆类或豆制品取代部份的肉,刮除蛋糕的奶油或鲜奶油不吃,吃面用少许麻油代替肉燥,烹调时蒸煮烤卤取代煎炸方式,都可以减少许多脂肪量。

7、戒烟、戒酒
抽烟者请立刻戒烟,不抽烟的人要避免二手烟。抽烟是肺癌主要危险因素,并与食道癌、胃癌、头颈癌、摄护腺癌、结肠直肠癌、肝癌、子宫颈癌与乳腺癌相关。

8、保持轻松的情绪
减少压力美国圣路易华盛顿

大学教授林天送指出,心情抑郁容易诱发癌症,许多罹癌的人回顾发病前两、三年,常是身心处于压力的状态。医学研究发现,精神压力会削弱免疫功能,抑郁症使身体修补DNA的能力下降,罹患癌症几率明显提高。
外来压力也会改变癌症形成的途径,当细胞失去固定的生理机制时,会经由凋亡,这是细胞结构上所设计的生存程序。但当外来毒素扰乱了细胞的「自杀」程序时,会使细胞忘了自杀,而引发肿瘤。所以当有抑郁症或外来压力时,除了破坏DNA的完整性及打断DNA的修补机制,也会改变细胞的凋零程序而直接影响到癌症的罹患率及其成长。

9、喂母乳
建议母亲至少喂6个月母乳。研究指出,喝母乳的宝宝将来罹患血癌风险比较低,妈妈则可得到降低乳腺癌风险的好处。

10、去做癌症筛检
看:可利用洗澡时面对镜子,两手下垂,仔细看看两乳曲线是否对称?乳房皮肤是否有脱皮、湿疹、凹陷、红肿、溃疡。双手插腰、挺胸再检查一次。
触:在洗澡时,一手放于脑后,以食、中、无名指三指的指腹,由乳头开始,由内向外检查3~4圈,感觉是否有不正常的肿块、增厚或凹凸不平。检查的范围还包括左右两侧锁骨下、胸骨中线、肋骨下缘及腋下。
卧:手指可涂抹少量的乳液或婴儿油,方便检查。平躺下,头下不放枕头,检查左侧乳房时,左肩下垫一个小枕头,左手置于脑后。和站着时相同的检查方式,右手3根手指并拢,以指腹按压,检查整个乳房范围是否有硬块。换左手检查右侧乳房。再将手臂上举,轻轻用手指摸腋下是否有淋巴结肿大。
拧:最后再以大拇指与食指挤压乳头,注意有无异常分泌物。

注意! 这些体征和症状不容忽视

1、原因不明的体重减轻
未刻意减重的情况下体重下降,可能是健康问题的迹象。很多状况可能引起体重无故减轻,包括甲状腺机能亢进(甲状腺功能亢进症)、糖尿病、抑郁症、肝病、癌症或干扰身体吸收营养物质的疾病(吸收不良)。如果您在过去6到12个月内体重下降了5%以上,请咨询医务人员。

2、持续发热或高烧
发热似乎在对抗感染方面起到关键作用。持续发热可能表示已经感染COVID等疾病。如果您出现发热,并伴有咳嗽和疲劳等症状,请立即咨询医务人员。医务人员可能会建议您进行COVID检

测。如果您出现COVID的紧急症状,如呼吸困难,请立即就医。如果您需要前往医院,请提前拨打电话。然后医务人员会采取措施以确保其他人不受感染。
发热也可能是许多其他传染病的症状,例如尿路感染、结核病等。有些药物会导致发热。如果您的体温达到39.4°C(103°F)或更高,请致电医务人员。如果您发热超过三天,请致电医务人员。

3、气短
剧烈运动、极端温度、肥胖和高海拔都可能导致气短。气短也可能是其它健康问题的体征。如果您出现原因不明的气短,特别是突然出现且情况很严重,请寻求紧

急医疗护理。导致气短的原因可能包括慢性阻塞性肺疾病、支气管炎、哮喘、感染性肺炎或肺部血凝块(肺栓塞)。
其他病因包括心肺问题。呼吸困难也可能在惊恐发作时出现,惊恐发作是指在没有真正的危险或明显的原因时触发重度生理反应的突发强烈焦虑。

4、不明原因的排便习惯改变
正常的排便情况差别很大。如果您发现以下异常或不明原因的排便变化,请咨询医务人员:
·血便、黑便或柏油便
·持续性腹泻或便秘
·胃痛不止
排便习惯改变可能是细菌感

染(例如弯曲杆菌或沙门菌感染)或者病毒或寄生虫感染的体征,其他可能的原因包括肠易激疾病和结肠癌。

5、意识模糊或性格改变
如果您突发以下情况,请寻求医疗救治:
·思维能力差
·难以集中注意力
·行为改变
许多问题都可能导致这些变化,例如感染、脱水、营养不良、心理健康状况或用药情况。

6、吃一点点就感觉饱了
如果您经常过早地有饱腹感或比平时饭量减少,则应该接受医

务人员的检查。您可能会有这种感觉(称为早期饱腹感),同时伴有恶心、呕吐、腹胀或体重减轻。如果您出现这种情况,一定要将这些症状告诉医务人员。早期饱腹感可能的诱因包括胃食管反流病(即常说的GERD)和消化性溃疡。有时,诱因可能是更加严重的问题,比如胃癌。

7、闪光
亮点或闪光有时可能是偏头痛的迹象。如果不是,突然的闪光也可能是视网膜脱离的迹象,具体表现为眼睛后部的薄层组织从其位置脱离,这是一种严重的状况,立即就诊有助于防止永久性视力丧失。