

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

十项不可忽视的身体警讯

身体上的任何异状可能是病变的前兆, 正视身体细微的变化可以防微杜渐, 让你及早发现及早治疗。有些身体的症状可能无伤大雅无需过于紧张, 譬如: 赤色的粪便也许是因为前一天吃甜菜的关系, 而非肠内出血。但是, 有些身体不适却可能是疾病征兆, 例如: 眼睑上长出小肉瘤可能代表胆固醇过高, 而胆固醇愈高心血管疾病的风险就愈高。另外, 某些征兆可能蕴含较复杂的成因, 如腹部突出有可能是大肚臍也可能是卵巢癌。

有几项不容忽视的身体警讯, 兹整理如下, 供读者参考。当身体有一些不寻常的异状出现, 或是感到不舒服、精神不继时, 也许就是看医生的时候了。

暴瘦

过高的“身体质量指数”(body mass index, BMI)并不是件好事, 但是不明原因的暴瘦更令人担忧, 暴瘦的起因可能为抑郁症、肝病、肠胃疾病或是吸收不良症(malabsorption syndrome), 甚至有可能是癌

症。甲状腺疾病也会造成体重骤减, 甲状腺疾病的症状是干燥和易断的毛发, 易断的指甲与体重骤增或骤减。暴瘦是指一个月内少掉体重的5%, 或是半年到一年内少掉体重的10%。

高烧不退

通常当身体遭受外来病菌侵袭时, 体内的免疫系统都会启动并自行修复。但是, 当体温持续一周超过摄氏38度(或是华氏100.4度)时, 就要小心。假如高烧上升至摄氏39.4度(或是华氏103度)并有寒颤现象, 就必须马上就医。持续高烧有可能是泌尿道感染, 也有可能是结核病前兆, 致命的淋巴瘤也会有类似的状况。

呼吸急促

这里的呼吸急促并不是指因鼻塞或是因激烈运动过后所产生的现象, 而是指呼吸障碍与困难, 只要有呼吸障碍时就必须立即就医。造成呼吸困难的原因可能是慢性阻

塞性肺部疾病、慢性支气管炎、气喘、肺炎、心脏病、肺动脉栓塞、肺纤维化、焦虑、重大打击或是原发性肺动脉高血压。

肠胃异常

当你以下的任何一种症状时建议立即就诊: 超过两天的严重腹泻、持续一周拉肚子、超过两周便秘、肠胃痉挛、便血或是大便颜色呈深黑或沥青色。

通常肠胃不适多是由细菌(如弯曲杆菌或是肠道沙门氏菌)、病毒或是寄生虫感染引起。

腹部突出的大肚臍是糖尿病、高血压、中风、心脏病、胆囊疾病以及众多癌症的危险信号。假如男性的腰围大于臀围或是女性的腰围是臀围的五分之四时, 说明其腹部器官正被内脏脂肪所包围住。另外, 如果只吃一点食物就容易有饱足的感觉, 并并发呕吐的现象就可能是胃癌、卵巢癌或是胰脏癌的前兆。

精神状态异常

当有负面思考、徬徨迷惘、侵略性行为以及妄想症状产生时, 建议应立即看医生, 因为这有可能是脑部受损、中风或是血糖过低的前兆。

严重头痛

有时候中风、动脉炎、动脉瘤、脑膜炎、脑瘤或脑出血都会引起以下症状, 如: 突发性头部剧痛, 医学上称做雷击头痛(thunderclap headache)常伴随发烧、颈痛、虚弱等现象。

暂时性视觉或语言能力丧失或是无法自由行动

中风或是暂时性缺血性中风(TIA)会引起上述的症状, 表现是突然间身体无力或麻

痹、眼前一片模糊、丧失语言或说话的能力、雷击头痛或是头昏眼花站不稳。

指甲的变化

指甲上若出现横向纹路, 医学上叫做“博氏线”(Beau's Lines), 多是因为患者遭遇严重疾病或是承受巨大压力, 此时指甲停止增长, 事过境迁后再继续生长。

通常从指甲的变化也能嗅出疾病的征兆。如果甲床(nail bed, 指甲下方的皮肤)颜色苍白, 很可能是患贫血。假如指甲护膜附近呈白色、指尖附近是红色或棕色, 那有可能是得了肾脏病。甲床上如果有不规则棕色或蓝色的斑点则可能是黑色素瘤。

许多发生在指甲上的信号也会出现在脚趾甲上, 不过脚部的症状更多是与循环系统的健康有关, 通常血管疾病发生初期会在离心脏最远、最细微的血管处产生。

足部麻木与刺痛

通常当脚部有麻木或刺痛的感觉时, 常意味着循环系统有问题, 末梢神经障碍或是神经受损, 而这些都是糖尿病的症状。当体内循环系统出现问题时, 腿部的小伤口或是溃疡很容易就会被感染。因为足部麻木常会让糖尿病患者忽略感染的伤口, 进而溃疡而导致截肢。所以, 糖尿病患者必须每日检查双足, 看看是否有伤口或是溃疡。

关节肿胀

关节肿胀可能是因为关节发炎引起的, 为了维护关节健康并避免病菌再散播至身体他处, 应立即就医。另一个引起关节肿胀的原因可能是痛风或是类风湿性关节炎。

虽然对一位训练有素的护理人员而言, 从头到脚详实检视病患的健康讯息是必要的。但是, 身体是自己的, 更应该学习对自身异状提高警觉, 对自己的身体状况做好追踪。

