



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



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

- 💡 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

15种简单妙招助你远离癌症

癌症是世界上最可怕的疾病之一。然而,英国科学家和医生指出,每10个癌症病例中有4个可以预防。最近的研究表明,每周喝两罐含糖饮料可以使患癌症的风险增加18%,但不仅仅是少喝两罐含糖饮料就能降低我们患某些癌症的风险。

1、忽略甜食

天气炎热可能会让你伸手去拿冰淇淋,但试着忽略你对甜食的渴望。研究表明,高糖容易导致细胞生长异常。根据世界卫生组织的数据,甜食还会让你发胖——这是导致癌症的主要原因之一。

2、控制体重

在英国,至少每20个癌症中就有一个与超重有关。减肥被认为是继戒烟之后最重要的、可避免癌症的因素。这是因为,超重者的脂肪组织会产生过高的激素,如雌激素和胰岛素,这会增加患某些癌症的风险,包括乳腺癌、结肠癌和胰腺癌。然而,胖了也没有必要害怕。因为只要你足够投入进行减肥,研究表明,减掉20磅就可以使你患癌风险降低10%。

3、搞清洁时使用橡胶手套

你可能会认为,保持房子干净整洁,是预防疾病和抑制细菌的关键。但别忘记,一些家用清洁产品包含有毒化学物质,可能导致癌症——包括邻苯二甲酸盐、石油溶剂和甲醛。因此,最好避免使用强溶剂,排水清洁剂或清洁剂,因为如果不戴橡胶手套,这些清洁剂很容易被皮肤吸收进入人体。相反,尝试使用更多的天然产品,如小苏打和醋,这样既环保又健康。

4、每天喝咖啡

确保你有足够的水果和蔬菜,这很重要。但研究表明,与不喝咖啡的人相比,每天喝咖啡或者含咖啡因饮料的人,患脑癌的风险降低了40%。除此之外,咖啡的摄入也降低患口腔癌和喉癌的风险。

5、在完全黑暗的环境中睡觉

是时候放下夜光灯,把窗帘放下来了。因为,在完全黑暗中睡眠,可以增进睡眠激素——褪黑素的健康水平,有益于阻止某些癌症的生长。这一点尤为重要:许多研究发现,在夜间,如果长时间暴露在人造光下,会增加患乳腺癌和前列腺癌的风险,因为压力荷尔蒙皮质醇的含量越高,免疫系统就越会

受到抑制。所以,夜班工作者面临的患病风险最大。

6、多喝水

多喝水有很多好处,从减肥到清洁皮肤,喝水益处多多。研究表明,多喝水也有助于降低患膀胱癌的风险——通过稀释尿液中致癌药物的浓度,能使其更快地从膀胱中排出。你可以通过检查你是否规律地去厕所,检测尿液颜色,来测试你是否饮用了足够的水。

7、吃坚果

每天吃一些坚果,可以帮助你降低膀胱、肺和肠的患癌几率。坚果是硒元素的重要来源,也是一种抗氧化剂,可以降低患癌风险。

8、冷藏水果

研究表明,相比室温下的水果,冷藏的水果含有更多的抗癌物质。例如,冰箱中储存的番茄和辣椒往往含有双倍的甜菜色素和高达20倍的番茄红素,这两者都与较低的癌症发病率有关。

9、去看牙医

良好的口腔卫生是预防头颈

癌的关键,所以每天刷牙和使用牙线非常重要。定期检查可以帮助你发现口腔或喉咙里发生的任何异样。如果你的口腔疼痛无法治愈,喉咙痛或嘶哑不能消失,或者吞咽困难,建议你去看牙医或其他医生。

10、保护头部

仅仅靠防晒霜并不足以保护你免受阳光伤害。因此,重要的是要确保你穿着合适的衣服,尤其是戴一顶帽子。黑色素瘤容易出现在身体的任何地方,但研究人员发现,头皮或颈部的皮肤癌患者,其死亡率几乎是身体其他部位患者的两倍。

11、少吃红肉

如果想避开对肠道有害的致癌物,建议少吃红肉。红肉指的是在烹饪前呈现出红色的肉,牛肉、猪肉、羊肉、鹿肉等哺乳动物的肉都是红肉,不包括禽类和鱼类。

12、适当活动

你不需要当运动超人,只要30分钟的适度锻炼,就很容易使患癌风险减半。不管多忙,多做些容易实施的运动,哪怕是步行去上班还是打扫房子。

13、四处走走

我们中的许多人常常坐在电脑前工作,一坐就是一天。研究表明,长时间坐着,会增加患癌症的风险——特别是子宫、肠道和肺。令人震惊的是,每多坐两个小时,风险就会上升10%。即使是那些活跃的人,也无法弥补他们长时间坐带来的坏处——因为不管他们做了多少运动,久坐的影响还是无法避免。

14、晒太阳

每天接触10-15分钟的阳光,有助于帮助摄入维生素D。晒太阳不仅可以有效改善情绪,而且研究人员还发现,血液中维生素D含量高的妇女,患癌风险比含量低的妇女少67%。当然,要注意防晒。

15、笑一笑

常说笑是最好的药。研究表明,这是真的——因为咯咯笑可以增强免疫系统,并能缓解压力,释放荷尔蒙。另外,笑还被证明能刺激人体产生富有杀伤力的细胞,这有助于对抗癌症。笑,就是最好的借口,你可以狂看自己喜欢的喜剧表演了。

对待高血糖的十大误区

1、不思其害

有的人明知道自己血糖高,却自以为没事儿,不去控制和治疗。其实,糖尿病的危害绝不仅是血糖高那么简单,长期高血糖控制不好,就会导致心梗、脑梗、肾衰、截肢、失明,严重者可以直接要命。所以,只要发现糖尿病,必须及早有效地治疗。

2、不知其情

许多糖尿病人,到医院看过医生、吃上降糖药后就以为万事大吉了。其实,应用降糖药治疗一定要遵医嘱,科学合理用药,定期监测血糖,治疗一段时间后,到医院复查,必要时及时调整治疗方案。

3、不控体重

对于肥胖或者超重的糖尿病患者,减轻体重至关重要。一些轻度高血糖者,通过减体重就可以使血糖恢复到正常水平,甚至不用吃降糖药。有些患者,虽然必须用药控制血糖,但减轻体重后,可以减少降糖药物的种类和用药剂量。

4、不节饮食

控制饮食,对于平稳控糖至关重要。饮食不规律、不节制,暴饮暴食,胡吃海喝,再高明的医生也难以帮助调好血糖。所以,高血糖患者,必须节制饮食、合理饮食、科学饮食。宁可锅里放坏,不可肚里硬塞;宁可锅中存放,不可肚子饱胀;宁可少吃一口,不让肠胃难受。

5、不善运动

出入平衡、动静平衡、能量平

衡,是控制血糖的关键。吃进肚子的食物,可以转化为葡萄糖进入血液。人体通过规律性的中等强度的运动,可以有效地把这些葡萄糖消耗掉,起到明显的降糖作用。如果吃饱了不运动,血糖自然就会升高。

6、不戒烟酒

喝酒,会加重血糖紊乱,既会诱发高血糖,又会引起低血糖;吸烟,会使心梗、脑梗和截肢的风险增高数倍。因此,糖尿病人一定要趁早戒烟戒酒。

7、不愿打针

如果通过服药、运动、节食等方式,血糖仍然控制不好,就要通过打针注射降糖药。然而,有的人嫌打针麻烦,不愿用注射药物。要

知道,控制不好血糖会引起一系列严重后果,该打针的时候一定在医生指导下注射降糖药,不要等着出了严重后果再追悔莫及。

8、不知低险

有人认为,血糖降得越低越好。其实,高血糖和低血糖都可以导致严重后果。一次严重的低血糖事件,就可以抵消多年良好控制血糖的益处。应用降糖药物治疗的患者空腹血糖一般不要低于4.4毫摩尔/升,这样可以减少发生低血糖的风险。

9、不顾共管

只关注血糖,不关心血压血脂是不对的。“三高”共管,才能最大程度降低发生心脑血管并发症的风险。请记住,要把血压控制在130/



80毫米汞柱以下,把低密度脂蛋白胆固醇控制在2.6毫摩尔/升以下,有的人还需要控制得更严格。

10、轻信传言

有病不能乱投医,不可轻信所谓的偏方、秘方。面对各类虚假广告,不要轻易上当,不要相信什么“祖传秘方”、能根治糖尿病之类的谎言。