

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

## 肾功能不及格的10大征兆,多注意可预防洗肾

肾脏具有清除体内尿酸、尿素氮、肌酐等有害物质,以及代谢药物的功能。此外,肾脏亦负责调节任务(调整体内水分与血压),并维持电解质与酸碱度平衡,使人体机能正常运作。肾脏也会合成维护骨骼健康的活性维生素D,以及产生红血球、预防贫血的荷尔蒙—红血球生成素。

超过九成的人需要洗肾的原因是「慢性肾衰竭」,而慢性肾衰竭的患者从肾脏开始损坏到洗肾,通常有20~30年的时间。到底哪些征兆/症状出现你就要小心了呢?当这10大症状如雨后春笋一个接一个出现时,大概就离洗肾不远了。

### 1、严重疲累感

因为尿素持续累积,贫血、酸血、电解质异常导致人体处在严重疲累的状态。这种疲累类似那种持续重感冒时的疲累,你休息也无法恢复。头痛、头晕、脑雾不清爽,严重的还会嗜睡昏迷。疲累感跟我们肾功能衰退的程度成正比,有严重贫血、糖尿病,或年龄较大、大脑退化、活动力差的肾友较容易发生。这种疲累感会随着尿素增加越来越严重。

### 2、恶心呕吐

恶心和呕吐是末期肾病变普遍都有的尿毒症症状,也是很多不想洗肾的肾友最后不得不洗肾的原因。若没有洗肾把尿素洗掉,可能会一直出现恶心呕吐,最后连一口饭都吃不下去。当我们吃进去

的食物代谢产生的废物排不出去时,尿素就开始在体内累积,累积太多的时候,身体就不准你再继续进食了。有严重贫血、糖尿病及一些肠胃疾病的患者,很容易出现恶心呕吐的症状,而且会更早出现。

### 3、贫血头晕无力

贫血、头晕、无力几乎是每个慢性肾衰竭患者都会出现的症状。肾脏会分泌一种红血球生成素,它会刺激骨髓造血,所以肾脏是人体生产红血球非常重要的器官之一。当肾脏功能衰退时,体内红血球生成素浓度就会降低,骨髓生产红血球的能力也会下降,加上血液中的尿素会破坏成熟的红血球,缩短红血球的寿命,进而引起肾因性的贫血。这种症状女性通常会比男性更早出现,在第三期就会出现,男生则大多在第四期才会出现。要矫正肾因性贫血,补充铁剂或维生素B群效果有限,注射红血球生成素会比较有效。

### 4、高血压

高血压是慢性肾衰竭很常见的症状,有些甚至在第三期就已出现。肾脏是调节血压非常关键的器官之一,肾脏经由调控水分、电解质与肾素血管张力素系统,来调控我们的血压。当肾脏功能受损时,就会影响身体调控血压的能力,这叫肾因性高血压。高血压是肾功能出现障碍时极为常见的症状,也是导致肾脏病恶化的重要因素。

### 5、下肢水肿与泡泡尿

下肢水肿合并泡泡尿,通常出现在各种严重慢性肾丝球炎的肾友,因为长期肾丝球炎,导致蛋白质流失。除了泡泡尿外,也容易造成血液中的白蛋白降低,这时即使肾丝球过滤率分数还很高,也可能很早就出现严重下肢水肿。当然,有些非肾丝球炎的肾友,像糖尿病、高血压、痛风引起的慢性肾衰竭,通常肾丝球过滤率低于30分时,因肾丝球已严重受损,也会出现泡泡尿与水肿。

### 6、肌肉抽筋

肾功能衰退会引起肌肉抽筋的症状,这种情况通常是由于身体中的电解质不平衡,以及肾脏病限制饮食导致的营养不足(如低血钙、低血镁),加上贫血,导致肌肉供氧不足,还有尿素造成的血液偏酸,都容易造成肌肉抽筋,好发于一些老年人和有糖尿病的肾友。

### 7、气喘胸闷

肾功能衰退会引起呼吸困难、气喘胸闷的症状,原因通常是身体中的水分与尿素无法正常排出,导致心肺功能衰退,比如常见的肋膜积水、肺水肿、心脏衰竭、心律不整、心包膜积水,进而引起呼吸困难的状况。

### 8、夜间频尿

夜间频尿的定义是:睡前跟起床的尿尿不算,睡眠期间如果起来尿尿超过一次,就算夜间频尿。小腿肌肉无力且下肢水肿的慢性肾衰竭患者,比较容易出现夜间频尿。白天时,身体的水积在下半身,而睡觉躺平时,下肢会抬高,因此下肢的水就大量回到上身,进入血液循环。这就类似你睡前喝了大量的水,于是晚上就一直起来上厕所。夜间频尿又导致睡眠质量下降,由于睡不好,身体的抗利尿激素就分泌得少,无法浓缩尿液,夜间频尿就更加严重,因而陷入恶性循环。

### 9、皮肤骚痒与变黑

肾功能衰退时,会引起皮肤骚痒与变黑的症状。这种症状通常是由于身体中的一些代谢废物无法正常排出所导致的,往往是肾衰竭晚期的症状,比较常见于糖尿病、血磷或副甲状腺过高的患者,

或者吃了过多加工食品与重金属也会引起。

有研究显示,肾功能衰退的人常出现这种皮肤剧烈骚痒的症状,尤其容易出现在晚上,甚至会出现一颗颗,像青春痘般奇痒无比,称为尿毒症,学名是穿透性毛囊炎。擦一般药膏通常无效,必须使用肾脏专用的乳液来保养,或是到皮肤科诊所做照光治疗。透过洗肾把尿毒洗掉之后,这种骚痒症状通常会减轻很多。

### 10、腰部酸痛

肾脏位于腰部两侧,当肾脏出现问题时,通常会导致腰部出现酸痛症状,但列在第10名表示这并不是很常见的症状。它比较容易出现在多囊肾泌尿道感染,或泌尿道结石,或一些先天性的肾脏病导致的肾水肿,或者一些自体免疫的肾脏病,像红斑性狼疮、类风湿关节炎、僵直性脊椎炎等。

