

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

做好四件事防肾衰、八个信号说明肾脏病了

做好四件事防肾衰

北京大学第一医院肾脏内科主任医师、北京大学肾脏病研究所副所长陈昱：肾脏病变起病隐匿、不易察觉，若能早期发现、早期干预，可以显著减少患者的并发症，明显提高生存率。糖尿病、高血压患者是肾脏病变的最高危人群，这类人除了要积极控制血糖和血压，还需要定期关注肾功能，定期检测尿蛋白水平和血肌酐水平。即使是健康人群，也要做好以下几点，呵护娇嫩的肾脏。

不要暴饮暴食。一次性摄入过多食物不仅会在短时间内加重消化系统负担，还会产生过多代谢废物，加重肾脏负荷。长期暴饮暴食还会诱发高血压、糖尿病等，都会导致继发性肾病。建议适当吃些苹果等新鲜果蔬，有益肾脏健康。

避免反复脱水。高温环境导致的反复性脱水与慢性肾损害风险增加相关。脱水时，血管紧张素、抗利尿激素分泌增加，肾血管收缩，尿液浓缩。如果不及时补充水分，脱水严重，血容量不足，使肾脏缺氧、血流量减少，最终导致肾脏损伤。

关注尿液情况。肾脏问题最直观的表现就是尿液变化，例如颜色明显加深、有明显泡沫、突然夜尿增多等。出现这些情况要及时就医，尤其是伴随体重明显增加、水肿的人，很有可能已经患上了肾病。

重视定期体检。45岁及以上人群每年都要接受体检。有肾脏病家族史者，或自身有糖尿病、高

血压、蛋白尿、痛风病史，经常服用抗生素、肾毒性中药的人，最好每半年检查一次，警惕出现肾衰。

晚上九点泡脚最护肾

天津中医药大学第二附属医院心内科副主任医师江海涛：在晚上9点到11点这个时间段用温水泡脚一下脚最合适，这样能够把我们的精神吸引到下肢，精神对气血有引领的作用，精神集中于下则气血也下行。对于一些脑力劳动的人来说，气血精神的下行很有用，因为思考了一天的问题，精神都集中在上面，再加上大脑比较兴奋，整体都是阳不入阴的现象，夜间入睡就比较困难，温水泡脚以后精神和气血就比较容易回归了，回归也就是返回它们的大本营，肾主藏精，所以收藏以后补的是肾脏。

人体的肾经是起于足下的，温水泡脚以后对肾经起到温养的作用，对肾经是一种良性的刺激，肾经自然也会对肾脏形成好的作用。因此虽然没有对肾脏采取什么措施，通过经络也能起到补肾的作用。

需要注意的是，泡脚的水温一定要适度，不能过热或过凉。如果水温过热，因为热性宣散，不但不能帮助肾脏收藏，反而使人更加兴奋，这样就加大了肾精的消耗；如果水过凉，寒性凝滞，会导致经脉闭塞不通，并且寒气会顺着经络入腹，其危害也是不言而喻的。

这两种情况可引起急性肾衰竭

1、过度运动。北京积水潭医

院肾脏内科学科副主任医师门雯瑾：过量运动可能导致急性肾衰竭。这是因为突然剧烈运动很有可能造成肌肉损伤，肌肉损伤致横纹肌溶解，进而引发肌红蛋白升高。肌球蛋白本身也会在体内被分解成有肾毒性的成分，对肾小管产生进一步的伤害，进而引发急性肾衰竭。

酱油色常见原因有横纹肌溶解和泌尿系统感染。运动时会造成肌肉损伤很正常，但过量运动造成横纹肌溶解，细胞里的肌红蛋白进入血液，尿液就会呈现出异常的深褐色。肌红蛋白溶解过多，不能迅速排出去，在肾脏里造成堵塞，就会引发急性肾衰竭。

2、高压电击。北京市昌平区医院急诊科王博医生：高压电击伤常有肌肉大片烧毁，甚至累及骨骼，失液量大，比一般热力烧伤更易发生休克，加之大量的血红蛋白和肌红蛋白的释放，造成严重的血红蛋白尿和肌红蛋白尿，会导致急性肾衰竭。而严重的急性肾衰竭，根据病情常需要进行血液透析。

八个信号说明肾脏病了

1. 眼睑或下肢浮肿：肾脏会导致水电解质调节功能受损，引起体内水钠增多，水分常积聚在最疏松的组织或身体最低部位，如眼睑或下肢。

2. 头痛、乏力、记忆力下降、睡眠不佳：肾病表现为头痛、乏力、记忆力下降、睡眠不佳等，多是合并高血压所致，特别是年轻人出现不明原因血压升高应该警惕肾脏疾患。

3. 泡沫尿：当尿中蛋白、尿糖增多可以出现泡沫尿，尿液表面漂浮着一层细小泡沫状，不易消失，应警惕蛋白尿；如果是泡沫较大，消失得非常快，应警惕是否尿糖升高。

4. 尿量变化：正常人入睡后代谢缓慢，夜尿显著少于白天尿量，夜间应不排尿或仅排1次，夜尿量约为24小时总量的1/4~1/3，如果经常超过2次以上，夜尿多于白天尿量，可能预示肾功能不全。

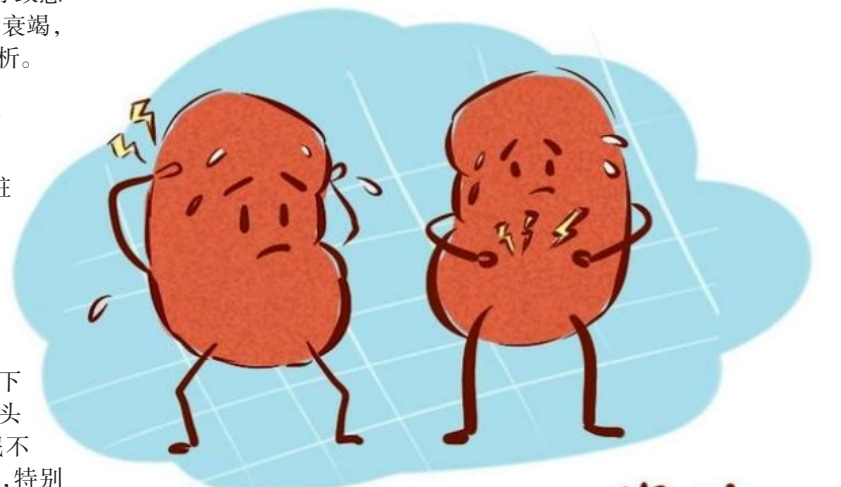
5. 尿液检查异常：常规尿液检查如果出现蛋白或潜血阳性，可能是无症状性蛋白尿或无症状性血尿，应及时做尿蛋白定量或尿位相镜检查。

6. 合并其他疾病：许多疾病容易出现肾脏损害，如高血压、糖尿病、痛风、多囊肾，已经有这些疾病患者应定期做尿液检查。

7. 贫血：中度以上的慢性肾功能不全患者常常合并贫血，乏力、头晕、面色苍白等症状，这往往是肾功能不全导致肾脏分泌促红细胞生成素减少所致。因此，出现不明原因贫血，除了考虑血液系统疾病外，应检查有无肾脏疾病。

8. 食欲不振：早期尿毒症患者经常出现食欲减退、恶心、皮肤瘙痒等表现。因此，有这些症状，特别是合并高血压、贫血的患者一定要查肾功能。

这里需要强调的一点是，腰痛不一定是肾脏病。老百姓常说的腰痛，是泛指整个腰背部，甚至腰骶部的疼痛。肾实质并无感觉神经分布，是无痛感的，而患者感受到的肾区痛，多是由肾被膜、输尿管及肾盂等受牵扯发生的疼痛。部分肾炎、肾病综合征患者仅有腰部轻微不适呈腰酸感，很少出现明显腰痛。



肾脏