

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

# Sevita 彩虹老人日间健康护理中心

RAINBOW Adult Day Health Care Center

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

- 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!  
在新的一年里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

## 秋季天气变冷,预防脑中风要做好这些事

立秋以后,早晚温差会逐渐增大,天的变化明显,忽冷忽热,难以把控,这让“脑血管病”再次猖狂起来。对此,专家提醒大家:患有高血压、动脉硬化、高血脂、心脏病和糖尿病的病人,在立秋以后须谨防脑中风,一定要树立疾病预防的意识,根据医学统计表明,温度变化越大,血压波动越大,脑中风的发病率越高!

《入秋后,如何预防脑中风发生?》

- 1. 遵医嘱服用药物,控制好“三高”**  
“三高”可谓是中风的三大“推手”,遵医嘱服用药物,不得擅自停药、换药或者增减药量,规律测量血压、血脂、血糖,了解疾病的控制情况。
- 2. 注意保暖**  
秋季天气开始变化,早晚的温差较大,如果忽视了身体保暖,容易受到很刺激受凉感冒,还可能有血管收缩痉挛的情况。血管收缩之后,血压容易变化,正常的血

液循环受影响,很容易引发脑中风。出入室内外要特别注意头部和脚部的保暖,头部脑血管对于冷气的耐受性差,应该着重保护。

**3. 饮食合理,切忌盲目进补**  
很多人暴饮暴食,秋季到来就过度进补,认为要多吃一些滋补类型的食物来提供营养物质。殊不知热量获取过多,营养过剩除了身体肥胖之外,可能导致胆固醇、脂肪积累,血液粘稠度会增加,甚至还会加速大脑血管的病变。

**4. 适当运动,不要太剧烈**  
很多人秋季到来变得慵懒,基本不活动,身体又肥胖,很多指标容易在缺乏运动的情况下变动。为了避免大脑血管发生病变,还需积极锻炼身体,但要注意的,运动不要太剧烈,可选择有氧运动。

**5. 作息合理**  
很多人作息不规律,睡眠时间不充足,受到影响除了身体老化速度加快,还可能会有精神状态变差,内分泌功能紊乱情况。而通过作息规律,睡眠时间充足这种方式可以养护血管,维持血压,血糖稳定,对脑中风有预防作用。

### 6. 警惕“小中风”

有些患者出现一过性脑缺血现象,表现出中风信号,但是几秒钟后就恢复正常了。其实这是短暂性脑缺血,也是脑卒中的预警信号。“小中风”虽然不会造成明显的脑组织神经功能损害,但也要长期吃药,以防进展为脑卒中。

### 7. 控制情绪

情绪激动时,会造成交感神经兴奋、肾上腺素大量分泌、血管收缩,从而让血压升高,这个过程中容易对血管造成损害。《欧洲心脏杂志》发布的一项研究发现,在愤怒情绪爆发后的2小时,中风的危险会增加3倍,已有心脑血管疾病突发的人风险更高。

《警惕脑中风,留意这七个预警信号》

- 1. 剧烈头痛**  
这种头痛没有明显诱因,很多人开始都是断断续续头痛,但后来转化为持续性头痛。
- 2. 眩晕难受**  
眩晕程度有不同,大致为突然

感到天旋地转,站立不稳,抬脚费力,甚至摔倒在地上。

### 3. 一侧麻木

很多脑溢血发生前都会出现面部、胳膊、手指的麻木,特别是无名指!如果同时出现上肢或者下肢的乏力,情况就更加危急了。

### 4. 眼前蒙黑

突然一过性的眼前蒙黑,或者一只眼睛出现视物不清,看东西模糊,甚至出现重影,这些都是疾病前兆,千万不能大意。

### 5. 舌根发硬

突然感觉舌头根部僵硬,舌头膨大,说话说不清楚,甚至舌头痛、吞咽困难。

### 6. 行走困难

原因不明跌跤,头晕眼花,失去平衡或协调能力差。

### 7. 精神改变

如嗜睡,中老年人出现原因不明困倦嗜睡现象,性格一反常态,如变得沉默寡言,或多语急躁,或出现短暂智力衰退。

脑中风是一种由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,发病率高、致死致残率高,当自己或家人有这样的症状时千万不能大意,早就医一分钟,可能就能给自己或家人争出一条生路!



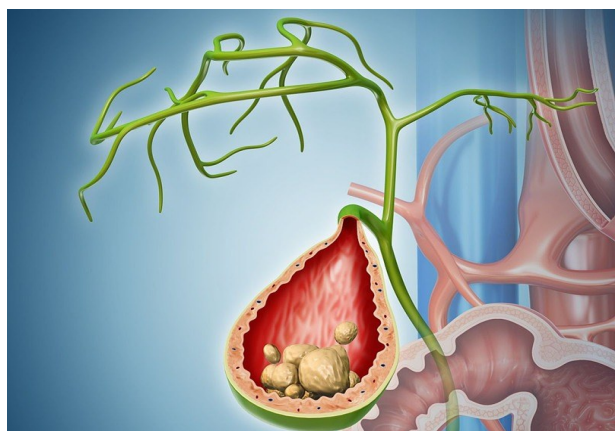
## 7个坏习惯容易得胆结石, 5个妙招护胆更健康

- 1. 酷爱甜食**  
糖摄入过量,会加快胆固醇的积累,造成胆汁内胆固醇、胆汁酸、卵磷脂三者之间的比例失调,而过多的胆固醇又可以形成胆固醇结晶。而且,糖过多还会转化为脂肪,促进人体发胖,进而引起胆固醇分泌增加,促使胆结石的发生。
- 2. 吃完夜宵就睡**  
很多年轻人喜欢熬夜,吃过夜宵后就回家睡觉,餐后产生的尿液就会全部留在尿路中,不能及时排出体外。这样,尿路中尿液的钙含量不断增加,就会形成尿结石。
- 3. 过度减肥**

减肥的人限制饮食,只摄入低热量食物,胆囊收缩功能减弱,胆汁中的胆盐明显增加,黏液浓缩,钙类增加,容易形成胆结石。尤其是快速减肥的2-4个月内,约有四分之一的减肥者会发生胆结石。

- 4. 盲目补钙**  
一般来讲,食品中特别是牛奶里的钙容易被人体所吸收,而添加的钙往往不易被吸收,过多补充,就会造成钙的沉淀。人体无法吸收的钙质就会与草酸发生反应,形成结石。
- 5. 吃得太素**  
很多人以为吃素就不会得胆结石,其实不然。低脂肪会影响机体对营养的吸收,造成胆汁缺乏及营养不良,引起胆结石。当维生素E和维生素A缺乏时,也可能影响胆固醇代谢而导致结石形成。
- 6. 总是饭后喝浓茶**  
饭后喝浓茶有可能增加患结石的风险。茶叶中含有鞣酸和茶碱,这两种物质都会影响人体对食物的消化。如果吃的食物当中含有金属元素,如铁、镁等,鞣酸还有可能与它们发生反应,时间一长就可能形成结石。
- 7. 不吃早餐**  
一般来说,从晚餐到早餐,胆囊已经休息了接近8-10个钟头,胆汁的储存已经达到一定的量。此时进食,早餐的成分刺激肠黏膜,十二指肠可以分泌胆囊收缩素,使胆囊收缩,胆汁可以及时排入肠道,帮助消化。而如果胆汁不能及时排入到肠道,浓度会增加,也就容易导致结石。

- 1. 学会放松,避免久坐**  
保持一个愉快的心情。人的气体通畅,气血调和,肝的疏泄正常,胆汁就不易“滞留”而生石。要经常做一些体力活动,使全身代谢活跃起来,特别是脑力劳动和上班老是坐着不动的中年人,更要有意识地多做体力劳动,防止过度肥胖,因为肥胖是胆囊炎或胆结石的重要诱因。
- 2. 饮食讲究,规律进餐**  
一日三餐、定时定量、饮食有度,是健康生活方式的重要组成部分,不仅可以保障营养素全面、充足的摄入,是实现合理膳食和均衡营养的前提,还有益健康。早餐供能应占全天总能量25%~30%,午餐占30%~40%、晚餐占30%~35%。建议多吃富含维生素A和维生素C的蔬菜和水果,如菠菜、笋、番茄、四季豆、玉米、青椒、南瓜、红皮萝卜、莲藕等。
- 3. 腹部保暖,避免刺激**  
天凉以后要注意保暖,冬天不要因为爱美而少穿衣服,睡觉时也要盖好被子,以免腹部受凉。因为肚子受凉以后会刺激迷走神经,使胆囊强烈收缩。
- 4. 胆囊疾病,及时就医**  
已经证明有胆结石或者胆囊炎的人,要及时就医治疗,以免拖久了加重病情。
- 5. 定期体检,保证健康**  
50岁以后应每半年做一次肝胆彩超筛查,随时监测胆囊健康状况。得了胆囊结石、胆囊息肉,功能尚存的胆囊也可以保存,现代的微创保胆取石技术可帮患者保留胆囊、取净结石。



《5个妙招护胆更健康》