


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

彩虹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

9个可能伤害前列腺健康的不良习惯,你中了几条?

一旦养成不良生活习惯,比如长期高脂高蛋白饮食、过度饮酒、过度肥胖、熬夜、憋尿,都有可能引发前列腺疾病。年轻人往往容易得前列腺炎,老年人则有可能患上前列腺增生或前列腺癌。

南方医院泌尿外科主任谭万龙表示,前列腺癌的高发人群是50岁以上的男性,60至70岁是发病的高峰期。

前列腺癌的发病率有了明显增长,甚至成为了男性肿瘤里发生率增长最快的肿瘤之一。

1、长时间的挤压

久坐不动或经常骑自行车,会使前列腺长时间受到挤压,导致局部血液循环不畅,形成被动充血。特别是在骑自行车时,车座与会阴部产生摩擦,刺激尿道上段和前列腺

等处,促使皮下组织慢性增生、发硬、肿大,甚至发炎,压迫尿道和前列腺,容易造成前列腺疾病。

2、经常性憋尿,不及时排尿

经常人为地憋尿,可使膀胱充盈胀大,导致排尿无力,加重前列腺增生的症状。

3、吸烟

调查发现,吸烟者患前列腺疾病的风险比不吸烟者高1~2倍,而且吸烟量越多,前列腺的受害程度就越大。

4、饮食不节

经常食用辛辣、酸性食物及长期饮烈性酒,可引起血管扩张,促

使前列腺充血,从而诱发前列腺炎。

5、裤子过紧

穿着紧身内裤或裤子,会限制前列腺的血液循环。如果不及时更换内裤,或经常穿合成纤维材料的内裤,容易造成病原体感染。

6、经常熬夜,睡眠不足

长时间的熬夜和睡眠不足会导致人体免疫系统的功能下降,增加了前列腺发炎的风险。熬夜还会强制大脑皮层兴奋,使其分泌更多的激素,导致内分泌失调,可能会诱发前列腺增生等问题。

7、经常处于高压状态 缺乏情绪调节

情绪不稳定和高压状态可能导致血管收缩,影响前列腺的血液循环。长期血液循环不畅可能导致前列腺组织的缺血、缺氧,从而诱发前列腺疾病。而焦虑、抑郁等负面情绪可能会使患者对前列腺症状的感受更加敏感,从而放大症状的严重程度,形成恶性循环。

8、缺乏规律的体育锻炼

因为缺乏锻炼的话,会影响身体的血液循环,包括前列腺部位的血液供应。而良好的血液循环能够确保前列腺得到充足的营养和氧气,有助于维持其正常功能,并减少发生充血、水肿等问题的风险。

9、忽视定期体检

前列腺癌的症状具有隐蔽性,男性若是等到症状严重再去检查,可能为时已晚。事实上,当身体出现排尿困难、尿频尿急、血尿、血精等症状时,就要提高警惕,有可能已经患上了前列腺癌,应该及早进行检查。南方医院泌尿外科主任谭万龙建议,50岁以上的男性至少每年做一次PSA检测和直肠指检。但如果是有前列腺癌家族史的男性,最好45岁就开始定期检查。

那么该如何进行前列腺癌的筛查呢?谭万龙表示,目前筛查前列腺癌的方法有两种,第一种是找专科医生做一个简单的直肠指诊,另一种则是PSA检测,它的检查方法非常的简单,平时我们体检抽血时添加这个项目就可以了,不用再另外抽血。

九大坏习惯养出一身癌! 4种癌症都跟吃有关、医揭睡觉1习惯也上榜

第一名:吃太甜、太咸

癌细胞爱吃糖!癌症名医和田洋已的临床经验也发现,罹患癌症的女性患者多喜欢吃甜点、甜食。肾脏科医师洪永祥医师说明,食用精致碳水化合物,如高GI食物、精制糖。高GI食物(70以上):白饭、吐司、马铃薯、巧克力、山药、西瓜、香瓜、榴槤、荔枝、龙眼、洋芋片、松饼等。GI越高的食物,通常消化越快速,越容易使血糖快速上升,导致体内出现一连串作用而有促癌风险。营养师张诗宜曾为文解释,癌细胞为了快速生长增殖必须大量摄取葡萄糖,有70%的癌细胞是使用葡萄糖作为能量来源。

世界癌症研究基金会(WCRF)近期也发表报告指出胃癌与摄取高盐食物关系密切。

若每天吃高盐分、腌渍类、酱菜等食物,再加上有幽门螺旋杆菌,便会大增胃癌风险。建议民众少吃高钠、高GI食物,品尝天然食物的美味。

第二名:久坐

久坐行为是指,除了睡觉外,每天坐着、躺着6个小时及以上,是非常确定致癌危险因素。2022年一篇发表于知名期刊《欧洲流行病杂志》的研究,以超过200,000个癌症病例为对象进行分析,发现久坐行为会让乳腺癌发病率增加8%、结肠癌增加25%、前列腺癌增加8%、直肠癌增加7%、子宫内膜癌增加29%、卵巢癌增加29%。洪永祥医师建议,民众减少坐沙发的时间,工作时最好每隔30分钟起身伸展、活动筋骨。

第三名:喜欢吃加工红肉

培根、香肠、火腿、热狗等加工红肉商品虽然常见,不过加工肉品已被国际癌症研究总署列为一二级致癌物,摄取过多不仅增加罹癌风险,还会导致心血管疾病、糖尿病。由于每天吃50g加工肉品就会增加18%大肠癌风险,洪永祥医师建议远离加工肉品,多吃天然蔬果,维持肠道健康。

第四名:不喜欢刷牙漱口

头颈部癌症的发生率节节升高,其中以口腔鳞状细胞癌占多数,除了与抽烟、喝酒或人类乳头状病毒(HPV)有关外,洪永祥医师说明,近年研究发现,口腔中的细菌也可能引起胰脏癌、大肠癌及口腔癌,建议每天都要漱口、刷牙,养成清洁口腔的习惯。

第五名:经常做电脑断层检查

一篇刊登于美国权威期刊《循环》(Circulation)的研究指出,常重复接受复杂影像检查者会增加罹癌风险。其中,电脑断层和心脏导管检查是主要的辐射来源,占了81%。洪永祥医师分析,照一次头部电脑断层所接受的辐射量相当于照100次胸部X光;胸部电脑断层则相当于照350次胸部X光,建议民众除非必要否则不要照电脑断层,而胸部X光一年内也最好不要超过50次。

第六名:睡觉不关灯

一篇刊载在《癌症》(Cancer)期刊上的研究发现,睡眠中长期暴露在光线下的民众,会增加55%甲状腺癌风险,而女性比男性更危险。另一篇发表于《美国医学会杂志》的研究则指出,睡觉开灯的光线越强、体重增加的比例就越高,而肥胖是导致多种癌症的危险因子!因此建议还是养成关灯睡觉的习惯为佳。

第七名:喜欢吃烤焦的食物

烤肉、烤面包、焦锅贴、锅巴等食材虽然焦香美味,但肉类脂肪和蛋白质烧焦会产生一级致癌物多环芳烃;淀粉烧焦会产生丙烯酰胺等致癌物质,建议少吃为妙。

第八名:保丽龙碗装泡面并用书本重压

塑胶、保丽龙制品不耐热恐会释出致癌物质!洪永祥医师提醒,许多泡面碗使用6号塑胶(聚苯乙烯)、保丽龙,6号塑胶的标准耐热度为95度、持续30分钟,正确使用下可以不必过度担心,但如果用滚烫热水冲泡面,又在铝箔盖上再压一本书泡好几分钟,高温闷烧下超过耐热使用范围,长期累积恐产生致癌风险,建议泡面时应使用陶瓷碗泡较安全。

第九名:喜欢喝会烫口的热汤

世界卫生组织(WHO)将超过摄氏65度的热饮定为食道癌可能的致癌因子,卫福部提醒,只要觉得食物烫口,其温度就可能伤害食道!洪永祥医师说明,口腔通常能耐至摄氏60度左右,即便粘膜被烫伤,约3天即能修复。然而,若反复不停伤害粘膜,来不及修复,就会提高食道癌、口腔癌风险。建议民众,只要觉得烫口,就要放凉一点再饮用。

