

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

警惕五征兆、做好四细节

助你打赢生活“保胃战”

俗语说“十胃九病”，胃病在日常生活极其常见。那么，胃病是否会转变为胃癌？转变时，又是否有征兆？平时，我们又该如何对胃好一些呢？

胃病向胃癌转变有五个征兆

重庆大学附属肿瘤医院胃肠肿瘤中心副主任医师张寿儒和张光倩介绍，胃病向胃癌转变，会有五个征兆。

一是疼痛性质改变。无论是胃炎还是胃溃疡，发病时的腹痛都有各自特点。以胃溃疡为例，正常来说，患者在饭后一小时左右会出现痛感，一旦这种疼痛持续且毫无规律，就应该警惕癌变的发生。

二是上腹出现肿块。平时，大家一定要多留意腹部情况。如果在心窝能摸到质地坚硬、挤压疼痛的包块，就要引起注意。否则随着包块增大，会累及背部、胸部甚至是胸骨后，导致不适感加剧。

三是烧心泛酸。烧心一般在胸骨下部的的位置，也就是常说的心窝有烧灼感。众所周知，胃里会分泌胃酸，胃酸“跑”到食管后，就会腐蚀食管黏膜，严重者可形成反流性食管炎、食管溃疡或食管狭窄，甚至癌变。

四是体重骤降。胃病患者的消化能力减弱，易出现食欲减退、腹泻、乏力等症状。但如果在短期内体重快速下降，又有明显消瘦，而且吃药也无法缓解病情，就有可能是在癌变的信号。

五是大便发黑。一些食物、药物或便秘都会改变大便颜色，这些是有迹可循的。如果发现无法解释的黑便，说明胃溃疡正在发生癌变，需要及时到医院检查确诊。

别做这七件伤胃的事

如今，有不少人担心自己会突然得上癌症。实际上，胃癌是在长期过程中演变而成的。因此，一定要做好日常防护，别再做这些伤胃的事了。

一是边吃边说话。吃饭时，一定要细嚼慢咽。吃得过快容易造成食物烫伤口腔和食管黏膜，会造成口腔癌和食管癌的隐患。而且，如果边吃边说话或大口吞咽，则会咽下很多气体，容易有嗝气等消化不良的表现。所以，吃东西时少说话，不但能护胃，还能防止呛到。

二是偏好重口味饮食。高盐食物会损伤胃黏膜，其中“咸菜和烧烤”除含盐量高外，还可在体内产生大量亚硝基化合物，增加胃癌发病率。所以，饮食尽量避免咸菜、烤制以及其他高盐加工食品，适当多吃新鲜蔬菜和水果。

三是吃水果不讲究。吃新鲜水果对身体有益，但有些水果也会伤胃。例如柿子、山楂、枣等水果含丰富的鞣质，鞣质会在胃内形成胶冻样物质。如果有胃排空障碍的情况，这种胶冻在胃内会形成胃石，进而导致胃溃疡甚至大出血。因此，对于胃排空较慢的中老年人，不要空腹吃大量的柿子、山楂和枣。

四是爱喝酒，尤其是高度酒。酒精作为一级致癌物，会对身体多方面造成伤害。饮用酒精后，会损伤胃黏膜，还可能导致急性腹痛和胃出血。所以在喝酒时应尽量选择低度酒，并且不要过量。

五是常服胃刺激药物。非甾体消炎药、布洛芬等药物都会对胃有刺激性。所以，若因病情需长期服用阿司匹林，记得同时要衡量胃是否耐受，必要时联合使用胃保护性药物。

六是饮食不注意卫生。食用带有病原体的食物后可能导致急性胃肠道炎症，甚至还可能感染幽门螺杆菌。因此，切记不饮生水，不吃生食。

七是胃疼、腹胀时吃止痛药。很多人对胃部隐痛、腹胀等状况不重视，认为能忍就忍，实在忍不了就吃上一片止痛药救急。但需要注意的是，任何胃部不适都可能是身体在报警，一定要及时就诊，别把小病拖成大病。

七类人最易“招”胃癌

上海市第一人民医院分院胃肠镜门诊主任申玉翠提出，胃肠道肿瘤虽是常见的恶性肿瘤，但并不是不治之症，早期诊治可使5年生生存率超过90%。胃癌一般会经过“幽门螺杆菌感染→慢性萎缩性胃炎→肠上皮化生→异型增生→胃癌”这一演变过程。如今，可以通过胃镜直接夹取活体组织进行病理检查，早发现、早诊断、早治疗，从而阻断胃癌发生。

申玉翠提醒七类“胃癌高风险人群”，在做检查时一定要留意。

- 一是胃癌或食管癌家族史者；
- 二是接受过胃部分切除手术、有胃息肉和有胃癌前病变(如慢性萎缩性胃炎等)者；
- 三是感染幽门螺杆菌者；
- 四是有不良饮食习惯者，如饮食不规律、吃霉变食物、吃饭速度快、喜食腌制和熏制食品、高盐饮食、少食新鲜蔬菜者；
- 五是恶性贫血的患者；
- 六是长期酗酒、吸烟者；
- 七是精神受刺激和爱生闷气者。

养胃最该做好四个细节

养胃需要长期坚持，规律生活、减缓压力、戒烟限酒、不滥用药物、少吃路边摊等生活方式都可以保护胃部。所以，注意以下细节能让您的胃更健康。

一是细嚼慢咽。胃喜欢细碎的食物，如果每口食物都能反复咀嚼，坚持几十年，您的健康状况会明显好于同龄人。建议最好每口达到30下左右，有助于消化。

二是忌生、忌冷、忌撑。生冷的食物，如各种冷饮、生的蔬菜水果等，会将寒气带入身体，容易伤及脾胃；饥一顿、饱一顿也会伤害脾胃，为减少胃部负担，晚餐一定不要吃太晚、不要吃太多。

三是平时备点苏打饼干。苏打饼干可

中和胃酸，在不能按时吃饭时，吃上两块既能缓解饥饿，还能防止胃酸伤害。

四是吃辣、喝酒前来杯牛奶。牛奶可在胃里形成一层保护膜，防止酒精或辣食直接接触胃壁，从而降低伤害。

常吃五种食物可养胃

中国中医科学院研究生院教授杨力提出，当今，由于压力大等问题，胃是人体最容易出现问题的器官之一。我们的祖先在很早就意识到了养胃的重要性，并记载下了一些能够养胃的食物。随后，她重点介绍了5种食物。

南瓜性温，味甘，入脾、胃经。它不仅含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙和磷等成分，而且其中的果胶可保护胃肠道黏膜免受粗糙食物的刺激，适合患有胃病的人食用，其他含有的物质还能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。

小米味甘性平，入肾、脾、胃经。它的铁和维生素B1含量优于小麦、大米和玉米，适合孕妇、哺乳期女性食用。它的膳食纤维含量在粗粮中属于偏低，口感细腻容易消化。

红薯。据《本草纲目》《本草纲目拾遗》记载，红薯可“补虚乏，益气力，健脾胃”。其含有大量膳食纤维，能帮助刺激肠胃蠕动和消化液的分泌，保护肠胃。此外，它还富含大量的胡萝卜素、钾、铁和维生素B6等。

山药性平、味甘，归肺、脾、胃、肾经。《本草纲目》中提到，山药益肾气、健脾胃。含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，能促进消化、改善胃肠功能。

姜汁味辛、性温，入肺、胃、脾经。《食疗本草》说它“止逆，散烦闷，开胃气”；《本草拾遗》记载它可“去冷除痰，开胃”。在中药中常用以治疗恶心、呕吐，对胃病患者很有帮助。

姜富含的姜辣素能刺激消化道的神经末梢，引起胃肠蠕动，增加唾液、胃液和肠消化液的分泌，从而健脾胃、增食欲。