

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

Sevita RAINBOW Adult Day Health Care Center 彩虹老人日间健康护理中心

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

- 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,累积了十七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

加入我们吧

彩虹这头是您
期待已久的幸福

冬季护肤,5个“不可”

冬季,随着气温骤降和空气干燥的不断加剧,皮肤面临着严峻的考验,干燥、紧绷、敏感等问题接踵而至。因此,科学合理护肤尤为重要。

皮肤是人体最大的器官,具有保护、调节体温、感知外界刺激等多种功能。它由表皮层、真皮层和皮下组织构成,每一层都有其特定的功能和作用。每个人的肤质都是独一无二的,通常来说,肤质包括干性、油性、混合性、敏感性和中性等多种类型。了解自己的肤质,是选择适合自己护肤产品的关键。

不同的肤质,需要不同的护理方式和产品配方。科学护肤的方法包括日常清洁、保湿、防晒、去角质等多个步骤。每个人都可以根据自己的肤质、年龄、季节和生活环境等因素综合考虑,选择合适的方式和产品。例如,干性肌肤需要

加强保湿和滋润,而油性肌肤则更讲究控油和清洁;在夏季,防晒和清洁是重点,而在冬季,保湿和滋润则成为护肤必修课。

洁面不可过度

洗脸时,选择温和无刺激的洁面产品,避免使用含有强效表面活性剂或碱性成分的产品破坏皮肤屏障。

水温不宜过高,以免烫伤皮肤并加速水分蒸发。适当减少洗脸次数,避免过度清洁导致皮肤油脂流失过多。

使用柔软的毛巾或一次性洗脸巾,轻轻擦干面部水分,避免用力擦拭。

保湿不可不足

选择含有透明质酸、甘油、海

藻提取物等保湿成分的面霜、乳液或精华素。

保湿面膜能在短时间内为皮肤提供大量水分和营养,迅速缓解皮肤干燥、紧绷的状态。建议每周使用2~3次。

成年人每天饮水2000毫升左右,具体饮水量可根据个人体重、活动量及气候等因素适当调整。使用加湿器或放置水盆等方法,可以帮助增加空气湿度,也有助于皮肤保湿。

防晒不可不做

虽然冬季阳光不如夏季强烈,但紫外线依然存在,会对皮肤造成伤害。选用SPF值适中的防晒霜,并在出门前15~30分钟涂抹于面部及身体暴露部位。同时,使用遮阳帽、墨镜等物理防晒工具,也能有效减少紫外线对皮肤的伤害。

去角质不可频繁

冬季皮肤新陈代谢减缓,容易导致角质堆积。但要注意,角质层对皮肤有保护作用,不可盲目去除。

不要频繁去角质,过度去角质会破坏皮肤屏障。去角质频率不宜过高,一般建议每周去角质1~2次。最好在晚上去角质,因为此时皮肤处于修复状态,可以更好地吸收护肤品中的营养成分。

去角质时要轻柔地按摩皮肤。去角质后避免立即使用过于刺激的护肤品或化妆品。

保暖不可忽视

冬季气温低,皮肤易受寒冷刺激出现冻疮等问题。因此,外出时应做好保暖,如佩戴围巾、手套、帽

子等,避免皮肤长时间暴露在寒冷环境中。此外,使用含有防冻成分的护肤品,也能在一定程度上增强皮肤的抗寒能力。

此外,冬季饮食应多摄入富含维生素及Omega-3脂肪酸等抗氧化物质的食物,如坚果、鱼类等和西兰花、胡萝卜、猕猴桃等。这些食物有助于促进血液循环、抗氧化和减少皮肤炎症,从而提高皮肤的水分含量。

良好的睡眠是皮肤健康的重要保障。睡眠不足会导致皮肤血液循环不畅,新陈代谢减缓,从而影响皮肤的修复和再生能力。

肌肤的状态会随着时间、环境和生活习惯的变化而变化。因此,定期进行护肤评估和调整也是科学护肤的重要环节。通过观察和记录肌肤的变化,及时调整护肤产品和护肤方法,可以更好地满足肌肤需求,实现科学护肤的目标。



案例回顾

据说今年冬至是近128年以来最早的一次冬至,伴随冬至而来的是波又一波冷空气,这下是“冻”真格了。

有多年慢性阻塞性肺疾病病史的81岁王伯,平时在家经常吸氧,这一天气温骤降,王伯觉得不够气,气促,整个人精神疲倦,痰也变得很多,王伯不想家里人担心,便自行调大吸氧的量,自己口服一些阿莫西林,想着多休息可以好一些。

然而第二天下午,家人发现王伯昏迷在床上,怎么喊都喊不醒,家人立马拨打120,广东省中医院的120出车医生到现场看见王伯已呼之不应,血氧饱和度仅73%,心率130次/分,血压76/58mmHg。当即行气管插管接呼吸机辅助通气,

泵入血管活性药维持血压,并将病人带到医院抢救。进一步排查,结合血气分析结果,考虑诊断为“肺性脑病”,将患者转入ICU进一步监护治疗。

转入ICU后,医师用纤维支气管镜清除了阻塞气道的大量分泌物,以及药物抗感染、化痰、解痉平喘等一系列治疗措施。经过数天的治疗,王伯的生命体征逐渐平稳下来,人也恢复了意识,成功拔除了气管插管,改用无创呼吸机辅助通气,后续还需进一步康复治疗。

什么是肺性脑病?

冬季的严寒不仅带来了刺骨的寒风,更可能悄然引发一系列健康问题,尤其是肺性脑病这一严重并发症。肺性脑病,作为由肺部疾病引发的大脑功能受损疾病,其发

气温骤降,慎防肺性脑病

病率在寒冷季节显著上升,对人们的健康构成了严峻挑战。

肺性脑病是由肺部疾病导致的大脑功能受损的严重并发症。其发病机制主要涉及肺部功能的异常及其对大脑供氧和代谢的影响。当肺部疾病(如慢性阻塞性肺疾病、肺气肿等)发展到一定程度时,会影响肺部的正常功能,导致氧气摄入不足和二氧化碳排出障碍。这种情况下,体内氧含量下降,二氧化碳滞留。由于大脑高度依赖充足的氧气供应来维持其正常功能,因此,氧气不足会直接影响大脑的新陈代谢和正常运作。同时,二氧化碳的积累也会干扰大脑的酸碱平衡和神经传递,从而对大脑产生进一步的负面影响。

为什么天气骤变时候容易诱发肺性脑病?

呼吸道收缩与呼吸障碍:在寒冷天气下,呼吸道受到冷空气的刺激,容易引发收缩和狭窄。对于慢性阻塞性肺疾病、肺气肿等肺部疾病患者而言,这种收缩无疑加剧了呼吸不畅的问题。呼吸道狭窄不仅减少了氧气的摄入,还阻碍了二氧化碳的排出,导致体内氧含量下降,二氧化碳滞留,进一步影响大脑的正常功能。

血液循环的改变:为了应对寒冷环境,人体会调整血液循环,使

血液更多地流向核心部位以维持体温,而四肢和末梢的血液循环则相应减少。这种调整对于肺部疾病患者来说,可能加剧肺部的血液循环障碍,导致大脑氧气供应不足,从而增加肺性脑病的风险。

气温变化容易感染:冬季是感冒、流感等呼吸道疾病的高发季节。这些疾病不仅会加重肺部的负担,还可能成为肺性脑病发病的诱因或加重因素。在寒冷季节,免疫系统功能往往有所下降,使得患者更容易受到感染,进而增加肺性脑病的风险。

肺性脑病的症状复杂多样,早期可能表现为头痛、嗜睡、记忆力减退、注意力不集中等。随着病情的恶化,患者可能出现烦躁不安、定向力丧失、幻觉等精神神经症状。在严重情况下,患者甚至可能出现意识模糊、昏迷等危及生命的状况。因此,对于肺部疾病患者而言,应高度警惕这些症状的出现,及时就医以明确诊断并采取相应的治疗措施。

如何预防肺性脑病?

防风保暖,呵护呼吸:在寒冷季节,要注意加强保暖措施,如穿戴保暖衣物、佩戴围巾和手套等。外出时佩戴口罩可以有效减少冷空气对呼吸道的刺激,预防感冒和流感等呼吸道疾病的发生。此外,

保持室内空气湿润也有助于缓解呼吸道干燥和不适。

科学锻炼,增强体质:适当的锻炼有助于增强心肺功能,提高身体的抵抗力。患者可以选择适合自己的锻炼方式,如散步、慢跑、太极拳等。但锻炼时需注意选择合适的时间和地点,避免在寒冷、污染严重的环境中进行锻炼。同时,锻炼前后要做好热身和放松活动,以避免运动损伤。

良好睡眠,规律作息:良好的作息习惯对于增强免疫力至关重要。患者应保持规律的作息时间,保证充足的睡眠和休息。此外,还可以通过调整睡眠环境、放松心情等方式来提高睡眠质量。如保持卧室安静、黑暗和适宜的温度,避免睡前使用电子设备等。

定期体检,重视健康:对于肺部疾病患者而言,要定期进行肺功能检查和胸部检查。这有助于及时发现并处理异常情况,从而降低肺性脑病的风险。同时,患者还应密切关注自己的身体状况,如出现头痛、嗜睡等症状时应及时就医。

心态良好,积极治疗:一旦确诊患有肺部疾病,患者应积极配合医生的治疗方案,按时服药、定期复查。通过有效的治疗,可以控制病情的发展,降低肺性脑病等疾病的风险。此外,患者还应保持良好的心态和乐观的情绪,以更好地应对疾病带来的挑战。