

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

黑朦、恶心、出汗……这是怎么了？ 急诊医生揭开晕厥背后的真相

厕所蹲久了突然起身眼前发黑,甚至出现恶心、出汗的症状……你是否有过这种经历?近日,医院120上演了一场“厕所救援记”。

经了解,一位大爷在养老院的卫生间“奋斗”时,突然感觉天旋地转,眼前一黑就晕了过去。这可把养老院的护理人员急坏了,赶紧拨打120。在飞驰的救护车上,接诊医生立刻指导护理人员让大爷的头偏向一侧,防止他万一呕吐,把呕吐物吸进气管里。救护车到达现场后,医护迅速查看患者情况,发现患者意识已恢复,询问病史,意识丧失持续时间约一分钟。经检查,生命体征平稳,完善心电图检查、快速血糖检查,同时开放静脉通路,将患者安全转运至医院进

一步诊治。

大爷的这次症状表现为一过性意识丧失,即突然短暂地失去意识,随后又能迅速恢复,我们称之为晕厥,是一种常见的临床症状。其特点包括突然发作、短暂性、自限性,并且意识能够迅速恢复。在晕厥前,患者常有头晕、乏力、面色苍白、恶心、出汗、黑朦等前驱症状,持续数秒至数十秒不等。它的发生往往伴随着多种潜在病因。因此,了解晕厥的相关知识,及时识别和处理显得尤为重要。

晕厥的分类与病因

晕厥的病因复杂多样,涉及多个系统,主要包括以下几类:

1. 心源性晕厥:由心脏问题引

起的晕厥,如急性心肌梗死、心源性休克、心律失常等。这类晕厥危险性较高,患者的心脏输出量突然减少,导致脑部供血不足,进而引发晕厥。心源性晕厥的患者6个月内死亡率超过10%,必须高度重视。

2. 脑源性晕厥:由脑部血管功能障碍导致,如脑血管痉挛、脑血管狭窄等。患者虽然暂时无生命危险,但如果频繁发作,常常是急性脑血管病的先兆。

3. 神经介导的反射性晕厥:由交感神经或迷走神经反射异常,引起周围血管扩张或心动过缓造成,主要原因包括咳嗽、排尿、排便时,或者由坐位、卧位突然转成直立位时。

4. 其他原因:包括低血糖、贫

血、精神障碍、药物相关因素。例如,糖尿病患者,在饥饿、长久站立时可能出现低血糖,发生晕厥。

晕厥的急救与处理

晕厥的急救处理原则是尽快查明病因、消除诱因、尽早治疗、防止意外伤害。如果患者有恶心、呕吐症状,应将头偏向一侧,防止呕吐物误吸入气管或肺,导致吸入性肺炎或窒息。定期进行体检,及时发现并治疗潜在的心血管疾病、贫血等可能引发晕厥的疾病。常用的辅助检查包括心电图、心脏彩超、脑电图、颅脑CT或MRI等,有助于明确晕厥的病因及诊断分类。

晕厥的预防措施

1. 保持健康的生活方式:合理饮食,适量运动,控制体重,禁烟酒,劳逸结合。

2. 定期体检:及时发现并治疗潜在的心血管疾病、贫血等疾病。

3. 注意体位变化:避免长时间蹲坐后突然起身,起身动作要缓慢。

4. 遵医嘱用药:对于已知的疾病,如高血压、糖尿病等,要遵医嘱按时服药,控制病情。

晕厥虽然是一种常见的临床症状,但及时识别、正确处理和预防晕厥,可以大大降低其带来的风险和不适。

通过了解晕厥的相关知识,我们可以更好地保护自己和家人的健康。

生吃 VS 蒸熟,哪种吃水果方式更健康?

想象一下,你手中拿着一个红彤彤的苹果,是“咔嚓”一口咬下去,感受那清甜的果汁和脆脆的果肉呢?还是把它放在小蒸笼里,让它变得软软的、暖暖的,加点糖再吃?

没错,这就是我们今天讨论的主题——孩子吃水果:生吃还是蒸熟?哪种方式更健康?

生吃水果的三大优势

1. 维生素C满满
生吃水果能够保留更多的维生素C,这是一种重要的抗氧化剂,有助于增强孩子的免疫力,保护细胞免受自由基的损害。

2. 口感清新爽口
生吃水果的口感通常更加爽脆,风味清新,更符合孩子的口味偏好。

3. 携带方便
无论是在学校还是外出游玩,生吃水果都是方便携带的好选择,随时都能享受到新鲜的美味。

蒸熟水果的三大好处

1. 易消化
对于消化系统尚未完全发育的孩子来说,蒸熟的水果更容易消化,减少胃肠负担。

2. 风味独特
蒸熟后的水果口感软糯,风味

独特,通过加入适量的糖或香料,可以制作出美味的甜品,增加孩子的食欲。

3. 提高营养吸收率
蒸熟水果可以提高一些营养素的吸收率,例如β-胡萝卜素,这是一种重要的维生素A前体,对眼睛健康非常重要。

特定情况下的最佳选择

消化不良
如果孩子有消化不良的问题,蒸熟的水果是更好的选择。

牙齿问题
对于牙齿发育不完全或有牙齿问题的孩子,蒸熟的水果更容易

咀嚼和吞咽。
补充维生素C
如果孩子需要更多维生素C,生吃水果是最好的选择。

实用建议:平衡之美

可以根据孩子的口味和健康需求,同时尝试生吃和蒸熟的方式,享受不同风味的同时也能获得更全面的营养。
尊重个人喜好
根据孩子的个人喜好选择食用方式,不必拘泥于一种。
专业指导
对于有特殊健康需求的孩子,

建议在医生或营养师指导下选择合适的食用方式。

注意事项:安全健康双保险
卫生第一:确保水果新鲜并彻底清洗干净,避免食物中毒。

适量原则:美味虽好,可不要贪吃哦,避免过量摄入糖分。

均衡饮食:水果只是健康饮食的一部分,还需要搭配其他蔬菜、肉类和谷物,保证营养均衡。

总的来说,无论是生吃还是蒸熟,水果都是孩子健康饮食的重要组成部分。

选择最适合孩子的食用方式,让他们在享受美味的同时也获得最佳的健康效益。