

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

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

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

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

平时好好的突然生病？10种疾病背后的坏习惯。

1. 消化性溃疡——不规律吃饭

不按时吃饭，胃酸没有及时被食物中和，高酸状态容易导致消化性溃疡出现。肠胃最怕不守时、不规律的情况。若平时都是大概晚上6-7点吃晚饭，但某几天因为各种原因改到八九点才吃，过两天又提前到5点吃，没几天又变成了九点十点吃，这样就会造成胃的守时混乱。此时，胃液已经分泌了很多，但是胃里面却并没有食物，导致胃液会直接侵蚀胃黏膜，时间久了就容易引发胃溃疡。

◎建议：早上7点-8点吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛；早餐与中餐以间隔4-5小时左右为好；晚餐时间最好放在晚上6点-8点，晚上9点后避免进餐。如果实在没办法按时吃，稍微晚一点，也还是要吃点容易消化的食物。

2. 心律不齐——熬夜晚睡

女孩偶尔心脏感觉到一抽一抽的，做24小时心电图抓到了几次发作。询问情况后发近半年来她持续熬夜，从下午三点开始工作到第二天凌晨五六点。工作压力也比较大。虽然白天也有时间补觉，但是怎么也缓不过来。给女孩开了调节心率的药物，不过对她来说，最关键的还是调整好自己的生物钟。这种夜以继日的工作节奏就像原地倒时差，我们能倒过来，心脏却倒不过来，最后就乱了、坏了。

◎建议：有些心律不齐不是病，它没有器质性心脏病，而是因为不适当的生活行为方式诱发了心律不齐，只要作息规律、劳逸结合，戒烟、咖啡，就能好转。

3. 干眼症——总看手机、过度用眼

过度依赖手机带来的危害不容忽视。手机屏比较小，手机离眼睛距离较近，使用时间过长，容易让眼睛产生疲劳，加上因为眨眼次数减少，导致泪液大量蒸发，容易导致干眼症。需要注意的是，除了用眼习惯不好以外，睑板腺功能不良、激素分泌异常、瞬目减少、药物使用、结缔组织病、维生素A缺乏症、环境因素等都是引发干眼症的病因。

◎建议：一般看手机30分钟就需要远眺；日常可以选择多吃一些黄色蔬菜；不要在光线太强或太暗的地方玩手机；提醒自己多眨眼睛，让眼球获得滋润；眼睛疲倦时可以按摩眼眶骨以帮助泪腺的分泌；或是用一条温毛巾热敷一下眼睛，大概5分钟就好。

4. 高血压——吃得太咸重口味

大约50%的高血压和33%的脑卒中是高盐饮食导致的，高盐(钠)饮食可导致高血压、脑卒中、胃癌、骨质疏松等多种疾病。减少食盐摄入是最简单的降压方法。

◎建议：成人每天食盐摄入量不超过5克。除了家庭烹调用盐外，加工食品中的隐形盐要格外引起重视，挂面、薯片、薯条、豆制品等零食中的钠含量不容小觑，适当少吃。适当多吃富含钾的新鲜蔬菜水果。

5. 痔疮——久坐不动

这两年，来门诊看痔疮的多了很多白领年轻人，长时间久坐处于一个姿势，会导致肛门局部血液回流减慢，血液循环受阻，直肠部位的静脉丛易发生扩张，血液淤积，形成痔疮。久坐、熬夜、饮食不节制的人群是痔疮的高发人群。

◎建议：每半小时站起来活动下，运动是预防痔疮的最佳方法之一；不要憋便；便后及时清洗肛门，防止残存大便污染；忌辛辣烟酒等刺激性食物。

6. 肺癌——吸烟

吸烟是导致肺癌高发的首要因素，吸烟造成的肺部问题或者其他慢性病，会在大量吸烟后的20、30年才显示出来。吸烟与小细胞肺癌、鳞癌关系密切，小细胞肺癌95%以上与吸烟有关。肺癌死亡的患者中，80%以上由吸烟引起。当然，空气污染、精神因素、厨房油烟等也存在一定的影响。

◎建议：戒烟，拒绝二手烟。

7. 肝癌——发霉食物

近几年，肝癌的发病率越来越高，并成为严重威胁人类健康的一大杀手。一般情况下，肝癌的发生跟日常饮食脱不了关系，长期食用保存时间过长或者发霉变质的食物容易诱发肝癌，因为食物发霉之后，微生物代谢会产生一种毒性非常大的强致癌物质——黄曲霉毒素，它是一种毒性极强的物质，进入人体以后主要对肝脏组织进行破坏。

一旦食物开始霉变，还没有完全变质的那部分也已经进入到微生物新陈代谢的过程中，已经产生了大量肉眼看不到的细菌和毒素。如果我们吃下去，很可能会出现急性中毒。发烧、腹痛、呕吐、厌食等身体上的不适至少得折磨我们三五天，严重的甚至会在几个月后发生中毒性肝病表现，黄疸、肝肿大、肝区疼痛、脾大、腹水、下肢浮肿及肝功能异常，还可能出现心脏扩大、肺水肿，甚至痉挛、昏迷等症状。

◎建议：花生米有“哈喇油”味道时扔掉，因为一旦被黄曲霉毒素污染就非常难被清除；大米也建议随买随吃，不要长时间、大批量的在家储存，一旦受潮就非常容易发霉；洗完的筷子小头朝上大头朝下，让它晾干，以免潮湿发霉。

8. 牙周疾病——不好好刷牙

不好好刷牙，甚至不刷牙，24小时口腔就会附着致病性的菌斑，牙菌斑在口腔内是不断生成的，成长速度非常快，24小时之内就可以成长为成熟的菌斑形态，也就是说一天一夜不刷牙，在牙面上附着的菌斑就已经有致病性了。而口腔疾病中最常见的两大疾病——龋齿和牙周疾病都与牙菌斑有关。

◎建议：最好早晚各刷牙一次。正确的刷牙方式是顺着牙齿的缝隙竖着刷，或者小范围震颤刷。具体采用巴氏刷牙法，刷牙面面俱到，刷够3分钟。坚持刷牙也可能有牙结石，最好每年一次到正规医院做口腔检查，除去牙结石。

9. 食管癌——烫食、趁热吃

有些人爱喝热茶、吃生滚粥，食道黏膜正常耐受温度在40℃-50℃，超过这一范围就容易发生损伤，造成破损、溃烂等机械损伤。虽然黏膜上皮有增生和修复功能，损伤后会自行恢复，但长期反复刺激会导致黏膜慢性损伤，可能诱发癌变。此外，烧烤、熏制食品、油炸食品等含有很多亚硝酸盐，吃太快、吸烟喝酒等习惯也与食管癌的发生有关。

◎建议：不要常吃滚烫及辛辣生冷等刺激性食物；不吸烟少喝酒；清淡饮食，少吃腌制食品；细嚼慢咽对食道的保护很重要。

10. 腰肌劳损——长时间跷二郎腿

跷二郎腿会导致骨盆倾斜，腰椎承受压力不均，造成腰肌劳损，同样也会导致腰椎间盘突出，长时间这个姿势是腰椎间盘突出危险因素。特别是青少年处于生长发育期，常跷二郎腿容易形成驼背和脊柱弯曲。

◎建议：平时尽量不要跷二郎腿，坐下时保持骨盆端正，使腰椎受力均匀。