

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,积累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



从鼻开始,了解你的“过敏世界”



科普
经常鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕,你可能得了过敏性鼻炎哦!

从鼻开始,了解你的“过敏世界”

春天像一首轻快的歌曲,唤醒了沉睡的大地,带来了生机与希望,也带来了弥漫在空气中的各类花粉、粉尘,尤其是柳絮,更是让“老鼻炎”闹心。这些“不速之客”一过敏原,让鼻子陷入一场突如其来的“敏感风暴”。今天,我们就来聊聊一过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎,又称变应性鼻炎,是特异性个体接触变应原(过敏原)后由IgE介导的鼻粘膜非感

染性慢性炎症性疾病,导致鼻腔黏膜充血、水肿、分泌物增多等症状。过敏原种类繁多,包括花粉、尘螨、动物皮毛、真菌,甚至是某些食物,都可能成为引发过敏性鼻炎的“罪魁祸首”。它们悄无声息地入侵,让鼻子的防线瞬间崩溃。

一、临床表现:

1. 鼻塞:鼻腔黏膜肿胀导致鼻腔狭窄,影响呼吸。
2. 水样鼻涕:鼻腔黏膜分泌物增多,多为清水样鼻涕。
3. 阵发性喷嚏:鼻腔受到刺激后,产生自我保护性的反射动作,通常呈阵发性发作,每次少则3~5个,多则十几个。

4. 鼻痒:鼻腔黏膜受到过敏原刺激,产生瘙痒感。

此外,部分患者还可能出現嗅觉减退、咳嗽、眼部症状(如眼睛痒、流泪、结膜充血)等。这些症状不仅影响患者的日常生活质量,还可能引发一系列并发症,如咽喉炎、鼻窦炎、中耳炎、支气管哮喘等。

二、发病机制及诊断

过敏性鼻炎的发病机制复杂,简而言之就是当过敏原进入鼻腔后,与鼻腔黏膜上的IgE抗体结合,引发肥大细胞脱颗粒,释放组胺、白三烯等炎性介质。这些炎性介质作用于鼻腔黏膜的血管、神经和腺体,导致鼻腔黏膜充血、水肿、分泌物增多等症状。于是,鼻塞、流涕、打喷嚏、鼻痒等症状接踵而至,让鼻子陷入了水深火热之中。此外,过敏性鼻炎的发病还与遗传、环境、免疫调节等因素密切相关。诊断主要依据患者的症状、体征和过敏原检测结果。医生会进行体格检查,观察鼻腔黏膜的充血、水肿、分泌物等情况,并可能建议患者进行过敏原检测,如皮肤点刺试验、血清特异性IgE检测等。

三、如何区分感冒和过敏性鼻炎?

首先,病因不同,普通感冒是由病毒感染引起,过敏性鼻炎则是由过敏原引发,是免疫状态失衡导致的;其次,普通感冒有一定的传染性,能够通过飞沫或直接接触等途径传染,而过敏性鼻炎不具有传染性,但有一定的遗传倾向和家族聚集性;再者,虽然他们的症状类似,但是普通感冒全身症状比较重,会伴发热、肌肉酸痛,食欲减退,过敏性鼻炎无发热等全身症状;最后,病程长短不一样,普通感冒病程较短,病程7~10天,一般不会超过2周,而过敏性鼻炎病程一般会大于2周,病史可能长至纪念甚至几十年,且容易反复发作。

四、治疗及预防措施

治疗过敏性鼻炎主要包括药物治疗、免疫治疗和手术治疗等。药物治疗是最常用的治疗方法,包括抗组胺药、鼻用糖皮质激素等,这些药物能够缓解鼻腔黏膜的充血、水肿和分泌物增多等症状。免疫治疗是一种针对过敏原的特异性治疗方法,通过逐渐增加患者对过敏原的耐受性,从而达到减轻症状、减少用药甚至根治的目的。手

术治疗主要用于治疗伴有严重鼻塞、鼻息肉等病变的过敏性鼻炎患者。

面对过敏性鼻炎的困扰,药物治疗可以快速缓解症状,而免疫治疗则是从根本上提高鼻子的“抗过敏能力”。当然,预防才是关键。预防过敏性鼻炎的重要措施包括:

1. 避免接触过敏原:了解并尽量避免接触已知的过敏原,如花粉季节减少外出,出门戴口罩,对宠物皮毛过敏者避免接触宠物。
2. 保持室内空气清新:定期通风,保持室内清洁,减少尘螨、霉菌等过敏原的滋生。
3. 增强体质:通过体育锻炼提高身体免疫力,增强对寒冷的耐受力。
4. 鼻腔护理:经常使用生理盐水冲洗鼻腔,保持鼻腔湿润,有助于清除鼻腔内的过敏原和分泌物。

综上所述,过敏性鼻炎是一场持久的“战役”,我们需要时刻保持警惕,为鼻子筑起一道坚实的防线。过敏性鼻炎虽然无法完全根治,但通过规范化的综合防治和积极配合医生的治疗方案,注意日常生活中的防护措施,减少过敏原的接触,可以有效控制病情,提高生活质量。

别让“痔”愈演愈烈,摆脱混合痔其实并不难!

你是否在生活中被这些症状困扰:便血、疼痛、肿物脱出……如果是,那你很可能正遭受混合痔的折磨。

混合痔作为肛肠科的常见疾病,发病率可不低,它同时具备内痔和外痔的特点,给患者带来双重痛苦。便血让每次如厕都提心吊胆,严重时甚至出现喷射状出血;疼痛在排便时尤为剧烈,坐立难安成为日常;肿物脱出不仅影响生活,还可能引发感染,进一步加重病情。

在治疗混合痔的道路上,许多人走了弯路。有人依赖药物,却只能缓解一时症状,无法根治;还有人害怕手术,一直拖延,结果病情越来越严重。其实,现在医学发展迅速,混合痔的治疗手段多样且高效。比如先进的微创手术,具有创伤小、恢复快的优势,大大减轻了患者的痛苦。手术中,医生借助微创手术器械,精准

处理痔核,出血少,术后并发症也少,能让你更快回归正常生活。

早发现、早治疗是关键。当出现便血、疼痛等疑似混合痔症状时,尽快到专业的肛肠科门诊就诊。医生会根据你的具体情况,制定个性化的治疗方案。日常生活中,也要养成良好的习惯来预防混合痔。饮食上,多吃蔬菜水果,少吃辛辣油腻食物;避免久坐,定时起身活动;保持规律的排便习惯,减少如厕时间。

别让混合痔偷走你的生活质量,勇敢面对,积极治疗,轻松生活并不遥远!



“春捂”捂多久有讲究

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,尽管气温日渐回暖,但早晚仍比较冷。“春捂”具体要捂到什么时候?温度、时间、部位各有讲究。

春季温度起伏是正常现象,虽然有所回升,但并不稳定。中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师樊芙蓉表示,在忽冷忽热的气候状况下,人体调节功能尚未完全适应,如果过早地把厚衣服脱掉或者骤减衣物,突然遭遇“倒春寒”时,人体容易受寒着凉,从而引发感冒、咳嗽等呼吸道疾病。

首都医科大学附属北京积水潭医院心血管内科主任医师王佐岩说,波动的气温会激活人体交感神经系统,导致血管痉挛、血压剧烈波动,增加心绞痛、急性心梗及脑卒中的发生风险。

再加上春季呼吸道感染疾病高发,心血管病患者一旦患病,可发生炎症反应,加重心脏负担,诱发心力衰竭。

因此,“春捂”十分必要,部分慢病人群对温度变化的耐受力差,

更需重视“春捂”。

一般来说当气温稳定在15摄氏度以上,且昼夜温差小于8摄氏度时,就可以逐渐减少衣物了。气温波动剧烈,比如昼夜温差大于8摄氏度,或气温在15摄氏度以下时,不建议减衣。可以视气温“捂”到清明前后,心血管病患者尤其要注意。

由于各地的气候条件不同,“春捂”更应该因人、因地制宜,通常以自身感觉温暖又不出汗为宜。本身体质虚弱或怕冷的人群,即使在气温稍高于15摄氏度时,也不必急着脱掉秋衣秋裤;但如果“春捂”时经常出汗,就说明“捂”过头了,出汗后吹风不仅容易感冒,从中医的角度来说,汗多伤津,还可能伤及阳气,影响人体健康。

“春捂”不是盲目多穿,日常建议采用“洋葱穿衣法”,并遵循“下厚上薄”的原则,上身可以穿得薄一点,但秋裤、厚袜子都不要着急脱。

举例来说,内层可以穿排汗功

能好的衣物,中层穿毛衣、绒衫等保暖性强的衣服,最外层穿防水防风材质的衣服,以应对天气变化。“洋葱穿衣法”的优势在于保证温暖的同时,还方便穿脱,在春季这样温差变化大的环境下可随意切换,不至于着凉或出汗。

樊芙蓉提醒,除了像洋葱一样层层穿搭、叠加,“春捂”还应注意关键部位,头颈部、腹背部以及膝足部,都是人体“怕冷”的部位,对温度变化也格外敏感。

头部血管、神经密集,是人体散发热量最大的部位之一,戴薄帽可减少热量流失。脖子也有丰富的血管与神经,受到寒冷刺激后会影响局部血液循环,还可出现肩颈僵硬、头痛等各种不适,外出时可戴上围巾,但注意不要系太紧。腹部的血管比较多,而且腹部还有胃、肠等重要器官,也比较容易受凉,肚脐还是腹壁最薄的地方,屏障功能最弱,需要重点保护,建议别穿太短的上衣,怕冷的人可以试试高腰长裤。