Sevita RAINBOW Adult Day Health Care Center

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

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。

加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!
在新的一年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

“肠胃风暴”让你又拉又吐 对付诺如正确护理更关键

近期儿科门诊以呕吐、腹泻表现就诊的患儿持续增多,接下来我们就来聊聊这个让人“又吐又拉”的小坏蛋——诺如病毒。别看它名字听起来挺温柔,折腾起人来可是一点都不客气。不过别担心,只要掌握了正确的护理方法,你就能在这场“肠胃风暴”中笑到最后。

一、诺如病毒:肠胃界的“捣蛋鬼”

诺如病毒是个“急性子”,感染后12-48小时内就会让你体验一把“上吐下泻”的酸楚。它的典型症状包括如下5点。

1.腹泻:水样便,仿佛打开了“水龙头”;

2.呕吐:可能是“喷泉式”表演。

3.腹痛:像是有个小人在你肚子里打拳击。

4.发热:偶尔客串一下“小火炉”。

5.乏力:感觉自己像被掏空。

二护理宝典:轻松面对“肠胃风暴”

1.补水大法:别让自己变成“人干”。腹泻和呕吐会让你失去大量水分,所以补液是关键。

(1)口服补液盐(ORS):这是你的“救命水”,既能补水又能补充电解质。

(2)清淡饮品:米汤、淡盐水、稀释果汁都是不错的选择,但千万记住别喝奶茶,那只会让你更“酸爽”。

(3)少量多次:如果呕吐严重,可以像小仓鼠一样,每隔几分钟喝一小口水。

2.饮食调理:肠胃的“温柔乡”

(1)感染期间:此时你的肠胃就像个“玻璃心”,需要温柔对待。

(2)推荐食物:米粥、面条、馒头、蒸苹果、香蕉,这些都是肠胃的“好朋友”。

(3)避免食物:油腻、辛辣、生冷食物,以及奶制品和高糖食物,它们只会让你的肠胃更“暴躁”。

(4)逐步恢复:症状缓解后,可以慢慢恢复正常饮食,但别急着吃火锅,肠胃会抗议的。

温馨提示:如果你发现自己口干、尿少、精神萎靡,别硬撑,必须赶紧去医院报到。

3.卫生防护:别让病毒“四处串门”

诺如病毒是个“社交达人”,传染性极强,所以要做好防护。

(1)勤洗手:用肥皂和流动水洗手至少20秒,尤其是饭前便后。记住,洗手比抢红包还重要!

(2)消毒环境:感染者用过的餐具、毛巾、衣物等要单独清洗,并用含氯消毒剂清洁环境。

(3)隔离措施:感染者尽量别到处溜达,尤其是别靠近老人和小孩,他们可是“高危人群”。

4.休息为王:记住,此时的躺平也是一种战斗力。

(1)感染期间,你的身体正在和病毒“打架”,所以要多休息。

(2)保证睡眠:每天至少睡7-8小时,让身体充满能量。

(3)避免剧烈活动:别急着去健身房,先让肠胃休息好再说。

5.对症处理:缓解不适的小妙招

(1)退热:如果发热,可以吃点退烧药(如对乙酰氨基酚),但别自己乱吃药。

(2)止泻:一般不推荐用止泻药,因为腹泻有助于排出病毒。

(3)针对腹泻患儿:在腹泻非常严重的情况下,可选择肠黏膜保护剂蒙脱石散控制腹泻症状,避免脱水,抗生素使用要在医生指导下用药。

(4)臀部护理:宝宝频繁排便期间,小屁屁可是受了不少委屈,尽量用柔软的湿巾进行清洁,千万别用粗糙的纸巾“硬钢”,那样只会让宝宝哭的更惨。一定要用温水“洗白白”,用柔湿巾轻轻把水分擦干,要像“蜻蜓点水”一样,擦完之后稍微晾一会,让屁屁上的水分自然蒸发,最后为宝宝涂上专用的护臀膏,就像给宝宝穿上了一层“隐形的小裤衩”。

三何时需要就医?别硬撑

大多数诺如病毒感染患者可在1-3天内自愈,但以下情况需及时就医:

持续高烧不退;严重呕吐或腹泻,无法进食;明显脱水症状(如口干、尿少、精神萎靡);婴幼儿、老年人或免疫力低下者症状加重。

四预防措施:别让病毒“找上门”

预防诺如病毒感染的关键在于切断传播途径:

1.注意饮食卫生:食物要彻底煮熟,尤其是海鲜类;别喝生水,除非你想体验一把“肠胃冒险”。

2.勤洗手:特别是在处理食物、进食前以及如厕后。洗手比刷手机还重要!

3.避免接触感染者:如果家中有感染者,做好隔离和消毒工作,别让病毒“四处串门”。

4.增强免疫力:保持健康的生活方式,如均衡饮食、适量运动、充足睡眠。

诺如病毒感染虽然让人“又吐又拉”,但通过科学的护理和预防措施,你可以轻松应对这场“肠胃风暴”。

记住,补液、饮食调理、个人卫生和充分休息是护理的核心。如果症状严重或持续不缓解,别硬撑,赶紧去医院!

减脂、护脑、抗衰老! 经常喝这种饮料的好处真的不少…

咖啡,作为全球最受欢迎的饮品之一,成为不少人的提神醒脑“利器”,也已经是很多人日常生活中不可或缺的一部分。除了提神醒脑,经常喝咖啡,会给身体带来什么变化呢?

经常喝咖啡,身体会发生哪些变化?

1. 帮助减脂肪

2023年发表在《临床营养》上的研究指出,适量喝咖啡或可减少全身脂肪和内脏脂肪。其中,与保持低咖啡摄入量的参与者相比,适量增加咖啡摄入量,即一个月最多喝3杯增加到一周喝1到7杯,全身脂肪、躯干脂肪和内脏脂肪容量都明显减少了。

2.心脏更健康

2024年发表在《现代医学》上的一篇研究指出,适量饮用咖啡可以降低冠心病、心肌梗死和心力衰竭等心血管疾病的发病风险。

数据分析显示,与不喝或几乎不喝咖啡的人相比,喝咖啡的人得心血管疾病的风险能降低5%。

3.血糖更稳定

2025年在《美国临床营养学杂志》上发表的一篇研究显示,每天喝杯咖啡,会降低2型糖尿病的风险。即使加了糖,也会降低风险。

具体而言,在不加任何咖啡添加剂的情况下,每多喝一杯咖啡(约240毫升),糖尿病风险降低10%;在加糖(平均每杯1茶匙,约5克)的情况下,每多喝一杯咖啡,糖尿病风险降低5%;在加人工甜味剂的情况下,每多喝一杯咖啡,糖尿病风险降低7%。

4.皮肤衰老慢

2024年发表在《美容皮肤病学杂志》上的研究揭示,经常喝咖啡的人,面部皮肤衰老的风险更低,看起来会更年轻。

研究人员分析了喝茶、喝咖啡、喝酒精饮料和含糖饮料与面部皮肤老化之间的关系。结果显示,只有咖啡能明显降低面部皮肤衰老的风险,数据显示,咖啡摄入可以降低15%的面部衰老概率。

5.对大脑更好

2022年发表在《临床研究杂志》上的研究显示,习惯性咖啡因消耗会从表观基因组、蛋白质组、代谢组学等多水平上对海马体产生影响,从而提升认知能力,增强记忆力和学习效果。简单点说,就是喝咖啡真的能让大脑变好!

6.心情更美好

2024年发表在《中国食物与营养》期刊上的文章指出,单次摄入200毫克的咖啡因有助于改善精神或体力疲劳相关的不良情绪。咖啡因摄入70~400毫克/天,能降低抑郁症发生风险。

健康喝咖啡,记住这4点

1. 注意适量饮用

凡事过犹不及,咖啡也不例外。推荐健康成年人每日摄入不超过300 ~400毫克咖啡因,即一天饮用不超过两杯(一杯约200 ~300毫升)。

2. 别太晚喝咖啡

睡前摄入咖啡因会延迟入睡时间、减少深度睡眠,长期可能导致睡眠障碍。建议最晚在午后2 ~3点前饮用,以免影响睡眠。

3. 特殊人群慎喝

咖啡虽香,但并非人人适合。部分人群,包括青少年儿童、孕妇和哺乳期妇女、高血压和心脏病患者、胃食管反流和胃溃疡患者、焦虑症和失眠患者等,建议饮用前咨询医生,控制摄入量。

4.要关注糖含量

如今,具有丰富口感的风味咖啡往往更受到年轻人的喜欢,伴有香草、榛果或焦糖风味的咖啡,更易带来情绪 价值和体验乐趣。然而需要注意的是,在如今的咖啡店中,风味和糖浆都是融为一体的,在满足口感的同时大量糖分也被喝到体内,导致肥胖;而如果选择少糖版,口感也就随之寡淡。

自2024年6月开始,国家卫健委会同多部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动。咖啡中糖含量的问题也引起了商家的关注。例如,最近星巴克中国宣布推出“真味无糖”系列,将原有风味糖浆中的风味与糖分完全分离,这让大家在喝风味咖啡时,可以选择不同甜度。

无论甜度如何变化,饱满风味体验绝不会打折扣,从此让这一杯“风味加满不加糖”。

中国工程院院士、中国营养学界泰斗陈君石表示:“饮料减糖是当前的重点,需要龙头企业带头开展技术创新。”中国营养与慢性病领域学科带头人赵文华也表示:“‘真味无糖’系列的推出,使顾客一目了然地看到一杯咖啡的组成,也提供了更多无糖风味咖啡的选择,这符合当下潮流消费趋势,对推动餐饮行业‘控糖’也起到了引导性的作用。”