

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

加入我们吧

彩虹这头是您期待已久的幸福

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

视力下降、视物模糊是老花眼加重了? 也可能是“梗”了!

清晨推开窗,眼前突然蒙上了一层挥不散的灰雾,本应清晰可见的楼宇轮廓,此刻却像被水泡过的水墨画。

很多患者误将这种早期症状当作“老花眼加重”,没有及时就医。

其实很可能是眼底血管发生了阻塞、梗死。

让我们从视网膜上那根“堵死的静脉”说起。

视网膜位于眼球壁内层,是一层柔软而透明的膜,是感光、感受外界图像的一个神经组织,就像照相机的底片一样。当图像落到视网膜上时,形成感光,传给大脑,我们就能看到东西了。

视网膜上布满了血管,有动脉和静脉,给视网膜提供营养物质。

视网膜静脉发生阻塞,俗称“眼梗”,主要和血液流动性、血液粘稠性和血液聚集性等有关。

视网膜静脉阻塞分两种,一种是中央静脉阻塞,也就是主干堵了;还有一种是分支静脉阻塞,就是一个侧支阻塞了。

中央静脉阻塞分为缺血型和非缺血型。缺血型组织水肿、出血

比较严重,视力下降明显,看东西模糊;非缺血型视力下降不是很明显,看东西有一点模糊。

分支静脉阻塞会出现视野缺损。正常情况下挡上一只眼睛后会有余光,某一个分支堵塞以后,在它管辖的范围内余光范围缩小了,看不清了。如果影响到了中心视力,也会出现视力下降。

总的来说,视网膜静脉阻塞主要的症状是视力下降和视野缺损。

积极治疗可以保住视力,防止失明;延迟治疗会引起一些不可逆的并发症,导致永久失明。

主要并发症

玻璃体出血、黄斑水肿、新生血管性青光眼,是视网膜静脉阻塞的主要并发症。

视网膜静脉阻塞以后组织缺氧,组织有修复的能力,它会长出一些新的血管来修复缺氧的组织,新生血管很脆弱,很容易破裂出血。当血出到玻璃体时,光线就打不进来了,感光细胞没法接收到图像,眼睛就看不见了。

视网膜静脉阻塞后因为回流受阻,会导致组织水肿,引起黄斑水肿。黄斑是视网膜上的一个感

视网膜静脉

分支血管 (分支静脉)

主干血管 (中央静脉)

光部位,是感光最敏锐的区域,这个区域一旦发生水肿,就会导致视力下降。

视网膜静脉阻塞后,新生血管除了会在视网膜上长,还会往前长,长到房角。如果新生血管把房水流出通道堵死了,眼压就会高,就会导致新生血管性青光眼。眼压高了还会压迫血管,引起视神经缺血,视神经一萎缩就失明了。

视网膜静脉阻塞主要是会引起这三个并发症,尤其是中央静脉阻塞,引起新生血管性青光眼的几率很大,黄斑水肿和玻璃体积血的发生率更高。

所以,当出现视力下降、视物

模糊时要提高警惕,及时就医,尤其是以下这些人群。

高危人群

随着年龄增加,视网膜静脉阻塞发生率越来越高。一般50岁以后,血管弹性就开始变得不是很好了,尤其是缺乏运动的情况下,血液流动性差,容易发生视网膜静脉阻塞。

三高人群,即高血压、高血脂、高血糖。高血压会导致血管硬化,血管弹性不好;高血脂导致血液粘度增加,血流缓慢;高血糖会导致血管内皮细胞受损,血管内皮不光

滑,血小板就会聚集,形成血栓。

吸烟人群。烟草中的尼古丁会破坏血管内皮细胞,内皮细胞被破坏变得不光滑以后,容易引起血小板聚集。

大量水分流失。比如剧烈运动后,大量水分流失,没有及时补水,血液粘度升高,也会形成血栓。

视网膜静脉阻塞治疗的目的就是控制并发症的发生,等待侧支循环形成,保住视力。因为视网膜静脉跟头发丝一样细,溶血栓的药是很难打到那儿的,现在医学上还没有办法去做溶栓治疗。目前主要用药物和激光来防止并发症的发生。

6类食物千万别热第二遍! 剩饭剩菜的正确处理方式在这

一些老年人非常勤俭节约,坚持吃已经不适合食用的剩饭剩菜,认为这样不浪费粮食,却给自己的身体带来很多健康隐患。

那么,勤俭节约和饮食健康之间的边界在哪儿? 如何科学处理剩饭剩菜?

6类食物不宜“二次加热”

绿叶蔬菜 如菠菜、芹菜等硝酸盐含量高的蔬菜,二次加热后亚硝酸盐含量飙升。浙江大学学者进行的研究证实,反复加热的绿叶菜中亚硝酸盐含量可达新鲜菜的5~8倍,长期食用可增加胃癌风险。

海鲜类 虾蟹贝等海产品富含蛋白质,加工后隔夜存放易产生降解物,食用后可能造成肝肾功能损伤。有临床案例显示,食用隔夜存放的海鲜,可能引发急性胃肠炎,患者体内组胺超标率达82%。

菌菇类 菌菇类食物含较多硝酸盐,二次加热易生成亚硝胺。有检测显示,隔夜银耳汤的亚硝酸盐含量从0.5毫克/千克上升至4.2毫克/千克,远超安全标准。

溏心蛋 未完全煮熟的鸡蛋隔

夜存放后细菌暴增。沙门氏菌在20~37摄氏度环境下放置2小时即可大量繁殖,且二次加热难以彻底灭菌。

土豆 二次加热后,土豆中的龙葵素含量升高,可能引发中毒。有数据显示,在食用土豆导致中毒的病例中,70%与食用隔夜存放的土豆菜肴有关,患者常见症状包括呕

吐、腹泻等。

牛奶 牛奶被反复加热会破坏其中的B族维生素和活性物质,形成难消化沉淀物,降低营养价值。

上述6类食物尽量现做现吃,剩余部分应及时冷藏并尽快食用。特殊人群(如老年人、儿童)应尽量避免食用二次加热食物,以免诱发疾病。

剩饭剩菜如何科学冷藏

“等饭菜凉了再放冰箱还是趁热放好?”这个问题看似简单,实则暗藏玄机。有研究表明,细菌在20~40摄氏度繁殖最快,冷藏(4摄氏度以下)能显著降低其活性。大家可以用保鲜盒或保鲜膜密封食物,避免其与冰箱内其他食材接触,减少细菌滋生。大份菜可分成小份冷藏,按需加热后食用,避免反复加热造成营养流失和口感变差。

需要注意的是,冷藏不是“保险箱”,绿叶菜冷藏不超过24小时,肉类最好在48小时内食用完毕。趁热放冰箱虽然多耗些电,但健康成本远低于食源性疾病导致的治疗成本。

如何从源头减少剩菜剩饭

精准采购 根据家庭成员食量采购食材;叶菜类现买现吃,瓜果类可适量储备;使用纸笔或食物管理App记录食材保质期。

分量控制 使用厨房秤称量主食,按每人50~75克生重准备;采

用“分餐制”,用小号餐具控制每餐总量。

创意再利用 不得不食用剩饭时,可尝试以下更安全的改造方案。将米饭做成蔬菜粥或蛋炒饭,将馒头做成蒜香烤馍片,将肉类做成蔬菜汤底。

智能储存 使用有时间标记的密封保鲜盒;冷藏室使用温度计监控温度(推荐4摄氏度以下);冷冻区采用“真空分装+日期标签”进行管理。

真正的节俭不应以牺牲健康为代价,而是需要科学的饮食管理。请您记住以下这些实用准则:

叶菜不过夜,海鲜不过餐。热菜密封藏,二次加热透。冰箱非万能,定期要清理。身体是本钱,健康最值钱。

从今天开始,让餐桌上的每一口食物都成为滋养生命的能量,而非健康隐患。毕竟,最好的节约,是让科学的饮食理念守护家庭的幸福,让每个家庭成员都能拥有健康未来。