

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



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

出门满脸“毛”、回家螨虫“绕”！容易过敏的春季怎么熬？

忽如一夜春风来，到处都是过敏原；春风十里不讲理，从头到脚痒痒你；咳嗽不断，喷嚏不停，吃药不灵，日夜不宁，一提出门就不行……

这句来自央视主持人朱广权的调侃，可以说是绝佳地映照出了“过敏星人”的痛苦。尤其是北方地区，此时此刻，他们还在遭受着漫天杨柳絮的“暴击”。春天，过敏人群怎么就这么难熬？老人和小孩等呼吸道疾病高发群体，如何做才能不让呼吸道“遭殃”？

花粉、温差、飞絮……过敏buff叠满了

春天原本是万物复苏的季节，为什么对容易过敏的人这么不友好？

对此，春季各类植物、生物开始蓬勃生长，空气中的花粉浓度也随之显著升高。季节交替带来的环境温度变化显著，以北京为例，早晨与中午的气温差值可达十度

左右。呼吸道在冷热交替的刺激下，气管频繁出现收缩与舒张的反应，大幅增加了过敏等呼吸道疾病的发病概率。此外，漫天飞扬的杨柳絮以及湿度增加导致的居家环境尘螨浓度升高等，都是重要的诱发因素。

“一老一小”容易被春季呼吸道疾病盯上，所以要特别关注老人和儿童的“咳、痰、喘”症状。

“从生理特点上来看，儿童正处于生长发育阶段，身体机能尚未完全成熟，相较于成年人，更易受到呼吸道疾病的侵袭，而且感染后也更容易引发过敏反应。老年人群因基础疾病较多、免疫功能下降。老人、孩子一旦感染，往往病程较长、反复发作，不仅影响生活质量，更给家庭照护带来沉重负担。”洪建国说。

除螨虫、躲花粉和飞絮……过敏这样防

从过敏机制来看，规避过敏原

是预防过敏的关键所在。洪建国指出，对于家庭环境中常见过敏原尘螨，首先，控制室内湿度至关重要。当空气湿度降至50%以下时，尘螨会因逐渐脱水而难以生存。在气候湿润的南方，使用除湿机已成为许多家庭的常规做法，且效果显著；其次，定期除尘不可或缺，选择功能多样的吸尘器即可满足日常需求；沙发套等织物也应增加清洗频率，减少尘螨附着。此外，高温也能有效杀灭尘螨，一般而言，温度达到55℃以上，就能极大限制尘螨的存活。

对于花粉和杨柳絮，防护需做到全方位、多维度。建议大家密切关注花粉浓度报告，在浓度较高时段尽量减少外出。若必须外出，务必规范佩戴口罩；回家后，除常规洗脸外，更要认真漱口、清洗鼻腔，及时清除附着在口腔和鼻腔内的过敏原。当然，杨柳絮的治理还需要通过科学规划城市植物种类，从根源上减少其产生。

咳、喘、痰……居家雾化来帮忙

过敏来袭，呼吸道感染高发，哮喘等多种急、慢性呼吸道疾病对老人和孩子发起“攻势”时，如何有效缓解他们的不适症状成为关键。在众多手段中，雾化治疗或许能带来有效帮助。

雾化治疗是呼吸道疾病的有效治疗手段之一，是一种便捷的给药方式。其原理是通过雾化器将药液雾化成极其细小的微粒后，患者在呼吸的过程中，顺着气流进入气道，直达肺部，从而起到治疗的作用，因此雾化治疗不仅能够快速缓解症状，其局部给药的方式还能减少药物用量，降低全身不良反应，并且可以满足居家外出等不同使用场景。

现在，很多健康意识强的家长，都会选择在家中备一台雾化器，进行居家雾化，在保证及时治疗、足疗程治疗的同时，缓解家庭治疗陪护压力。洪建国表示，家庭

雾化可以实现疾病的及时、规范管理，避免频繁往返医院，节省时间和经济成本，同时实现病情的及时稳定，当出现哮喘急性发作或者咳嗽在夜间加剧等突发情况，可以及时干预，避免病情进一步恶化。在家做雾化还可以减少心理压力，提高儿童治疗的依从性。

“雾化治疗的效果并不取决于场所，只要选择合适的设备并正确掌握操作方法，在家雾化可以实现和医院一样的治疗效果。家长可以在家常备雾化器及常见的雾化药物，包括祛痰药、支气管舒张剂、吸入性糖皮质激素等，同时要通过学习家庭雾化知识，正确、规范地开展家庭雾化。”周薇说，家长们也不用担心雾化治疗对激素的使用会影响孩子生长发育。

即使对某些病症使用激素雾化治疗，其用药量也很少，身体吸收量更少。只要在医生指导下正确、合理用药，并不显著影响孩子的生长发育，也不用担心会导致药物依赖性。

同样是咳嗽，过敏性鼻炎和感冒的咳嗽有啥区别？

春季到了，阳光明媚、微风拂面、花香怡人……大自然是那么的美好！可是，在这美丽的季节，有的人却感受不到美好，无缘无故出现不断的咳嗽，凭空增添了许多烦恼。

最近刘大妈就遇到了这闹心事。六岁的孙子乐乐（化名）最近总是断断续续咳嗽，尤其是睡前、起床时和运动后咳嗽加重，严重时还会咳嗽到吐。孩子除了咳嗽其它什么症状都没有，到医院检查也没查出什么问题。按照感冒治疗了好几天，也没见好转，直到听了儿科医生的建议就诊于耳鼻喉科，按照过敏性鼻炎治疗后才终于缓解。

怎样区分过敏性鼻炎咳嗽和感冒咳嗽呢？

顺义妇儿医院耳鼻喉头颈外科专家杨书勋指出，当前过敏性鼻炎和普通感冒均处于高发季，并且两者都会引发咳嗽，很容易造成误诊误治，生活中我们可以从以下四个方面来鉴别。

首先，从起病原因上区分。过敏性鼻炎的本质是过敏反应，发生于接触过敏原之后。有的人会有明确的接触史，但有的则无，像对草类、树类花粉过敏的患者，因为大气流动会让花粉广泛弥散于室外空气中，日常呼吸就会接触花

粉。普通感冒的本质是病毒或细菌感染，多发生于受凉、淋雨、过度疲劳或饮酒之后，身体免疫力下降引起呼吸道感染。

其次，从临床表现上区分。过敏性鼻炎引起的咳嗽多为刺激性咳嗽，表现为浅在咳嗽、清嗓子或回吸涕，可能是干咳无痰，也可能是有痰音但无法咳出或咳出少量白色泡沫痰，以睡前、起床时或运动后明显。感冒引起的咳嗽多为阵发性咳嗽，大多表现为有痰咳嗽，会咳出白色粘痰或黄痰，以日间咳嗽为主。

再次，从伴随症状上区分。过敏性鼻炎引起的咳嗽往往伴有鼻

塞、频繁打喷嚏，鼻子痒揉鼻子、清水样涕或白粘涕等鼻腔过敏表现，甚至伴有眨眼睛、揉眼睛、挠耳朵、皮肤瘙痒等。但也有一部分患者没有鼻部、眼部、皮肤等过敏表现，仅表现为咳嗽。感冒早期也会有打喷嚏，但量较少；开始为水样鼻涕或白粘涕继而转成黄涕；鼻塞症状较过敏性鼻炎要重，还常伴有咽痛、头疼、发热、乏力及全身不适等症状。

最后，从病程上来区分。过敏性鼻炎常常是一个持续的过程，在过敏原消失前会持续存在，随过敏原数量的变化而症状时轻时重。感冒初期多表现为鼻塞、鼻干、鼻

痒或异物感，有打喷嚏、流清水样涕，咽喉干痒不适，可伴干咳。感冒中期表现为鼻干、鼻痒和打喷嚏消退，鼻部症状以鼻塞和多粘涕为主，出现咳嗽、咽痛、发热、全身酸痛等症状。感冒后期鼻塞、咳嗽、咽痛等逐渐减轻，鼻涕先以黄粘涕为主，继而消失。病程一般7-10天。

通过上面的介绍，相信大家能够对过敏性鼻炎和感冒引起的咳嗽有了大体认识。但病情往往是复杂多变的，可能过敏性鼻炎合并感冒，甚至合并鼻窦炎、气管炎、肺炎等。当经过治疗无效或病情加重时，一定要及时到医院就诊。