

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。



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

洗手最易漏掉哪? 洗手液和肥皂选哪个? 湿纸巾能代替洗手? ……专家揭秘10大手部健康真相

正值初夏,气温攀升,一些传染病也进入高发期。诺如病毒、手足口病、肠道感染等均可能通过“脏手”入侵人体,正确洗手能降低很多疾病传播风险。如何让洗手真正成为健康的“防火墙”?北京大学人民医院感染管理—疾病预防控制处(以下简称感控处)、皮肤科、检验科和儿科专家,一起揭秘10个颠覆认知的手部健康真相。

1、洗手要专门洗大拇指和指尖! 标准洗手流程怎么做?

指尖和拇指是手污染的重灾区,很多人洗手都漏掉了这个动作。洗手时的常见误区有:

- (1)简单用清水冲一下,无法有效去除细菌和病毒。
- (2)洗手时间过短,揉搓过程不足15秒。
- (3)洗手不用洗手液或肥皂,仅用水清洗。
- (4)忽略指尖、指缝、拇指等部位。
- (5)共用擦手布不及时清洗,导致擦手后二次污染。
- (6)盆接水洗手等于“细菌循环”,也就是洗干净又污染了。流动水冲洗是最好的。

正确洗手,要遵循“内-外-夹-弓-大-立-完(腕)”的流程,整个过程揉搓时间至少15秒。

2、如何科学选择家用洗手液?

洗手液抑菌率99%?不要被市场宣传误导。家用洗手液的主要成分是表面活性剂,部分产品含有抗菌、抑菌成分,洗手的过程主要是清洁去污作用,不必过分追求抗菌或抑菌作用。选择洗手液应关注其执行标准为国家或地方标准、保质期在有效期内,选择正规厂家生产的产品。

3、显微镜下洗手液是如何消灭病菌的?

例如,将含有对氯间二甲苯酚(PCMX,一种低毒抗菌剂)的洗手液滴入大肠杆菌样本,通过4K显微镜可以看到,PCMX可以穿透细菌细胞膜脂质双层,导致细胞膜结构崩解,内容物(如离子、酶、ATP等)外泄,细胞失去渗透压平衡而

死亡。

含75%浓度酒精的免洗手消毒液,对革兰阳性球菌(金葡萄)效果更好。

4、不爱洗手,会发生什么?

研究显示,接触污染物后不洗手,污染的手部会藏匿大量的病原体,包括大肠杆菌、金黄色葡萄球菌致病菌和各种病毒。俗话说“病从口入”,污染的手接触口鼻增加呼吸道、消化道疾病的感染率,儿童更容易出现肠道寄生虫。

专家建议,饭前、便后、处理食物前、外出回家后,处理垃圾后、接触公共物品后(如电梯按钮、电梯扶手等),用手遮挡打喷嚏、咳嗽或擤鼻涕后,照顾病人后等等,用流动水+肥皂/洗手液正确洗手,可以最大限度减少疾病传播风险。

5、洗手液和肥皂,哪个洗手效果更好?

洗手液主要通过表面活性剂和机械摩擦的作用来清洁手部。表面活性剂能够降低水的表面张力,帮助去除手上的油脂和污垢。此外,部分洗手液还含有抗菌成分,如三氯生、苯扎氯铵等,这些成分能够有效杀灭细菌和病毒。

肥皂的主要成分是脂肪酸和碱性化合物,具有较强的碱性及脱脂性,能够有效去除手上的油脂和污垢。肥皂在碱性条件下,会破坏细菌的细胞壁,从而达到除菌效果。肥皂在使用过程中可能会因潮湿而滋生细菌,造成二次污染和交叉感染的风险。在不能保证肥皂保持清洁干燥的情况下,建议使用洗手液和流动水洗手。

6、儿童户外玩耍,需要每次都摸地面都洗手吗?

不一定。应评估环境风险,按具体情况进行处理。

研究表明,过度清洁会破坏儿童免疫系统。儿童早期接触自然环境中的微生物(如泥土中的母牛分枝杆菌,可刺激Th1型免疫反应),反而能降低过敏风险。

有研究显示:农村儿童哮喘发病率比城市儿童低30%,与其接触土壤微生物有关。每天洗手超8次

的孩子,湿疹风险反而增加25%。这可能与频繁使用抗菌产品,破坏了皮肤菌群平衡,导致了免疫耐受缺陷(免疫细胞敌我不分)有关。

专家建议,接触自然土壤、落叶等(无动物粪便/化学污染物);空地玩耍后手部仅有尘土,无明显污渍或伤口的,用清水冲洗即可,保留皮肤表面有益菌群。

而遇到这些情况,比如:触碰动物粪便、腐烂植物;手部有明显污渍、血迹或化学残留(如农药);进食前或触碰口鼻黏膜前;接触了生病小朋友的口鼻分泌物(鼻涕、唾液)后;手部有伤口……需要正确洗手。

7、手有小伤口时,如何正确洗手?

生活中难免小磕小碰,手部或四肢出现小的浅表伤口时,科学洗手需兼顾“清洁”与“防护”,避免感染风险。

可以通过“标准洗手法-流动水冲洗-伤口护理”三步法,有效去除病原体,具体做法如下:

(1)标准洗手法:在流动水下充分淋湿双手,取适量洗手液或肥皂,均匀涂抹至整个手掌、手背、手指及指缝,冲洗双手时,如伤口在手上,避免污水倒流污染伤口。

(2)流动水冲洗:先用流动清水冲洗伤口,去除表面污物,再使用洗手液或肥皂揉搓并用大量流动水冲洗,彻底清除污染。用一次性干净纸巾或无菌纱布轻轻按压吸干水分,避免用力擦拭。

(3)伤口护理:用干净棉签蘸取碘伏消毒液,从中心向外螺旋消毒伤口及周围皮肤,如伤口过大或过紧,建议到医院请专业人员处理。

专家提示,小伤口的关键在于用大量流动水或清洁剂冲洗伤口,去除污染,切忌不要用“土方”撒香灰、抹牙膏等方式增加感染风险。

8、手经常起倒

刺,该怎么护理?

手部倒刺(医学称“甲周逆刺”)是角质层干燥剥离所致。通常与皮肤屏障受损、营养缺乏、导致皮肤修复能力下降有关。

指甲周围皮肤缺乏皮脂腺,频繁接触水、清洁剂或物理摩擦(如美甲、做家务、儿童啃咬)会破坏角质层结构,导致干燥开裂;还有一些长期偏食者、糖尿病或免疫抑制的人群也容易出现。

倒刺不是缺维生素,专家强调,倒刺的护理需遵循“三步法”——保湿、修剪、防护,而非盲目补充维生素。即温水泡软后剪除,涂抹护手霜并按摩甲周,并在做家务时佩戴橡胶手套,避免直接接触洗洁精、消毒液;纠正咬指甲、撕倒刺等习惯。

若倒刺周围出现红肿、疼痛,需修剪后涂抹碘伏消毒。若倒刺周围红肿超过1厘米、伴脓性分泌物,需及时就医,避免延误病情。

9、如何养护出一双健康美丽的手?

手部健康需兼顾“清洁”与“养护”,二者缺一不可。

洗手,日常使用一些含有保湿成份的洗手产品和刺激性小的产品,尤其是对于过敏性皮肤。

除了洗干净手,还要注重手部养护,包括做家务戴橡胶手套;洗手后涂抹护手霜,手干明显者

可以采用夜间厚敷凡士林,佩戴棉质手套过夜;做好防晒,避免紫外线导致色斑和老化;定期去角质、做手膜,促进新陈代谢;修剪指甲等。

只要遵循“科学洗手-深度保湿-防晒防护-定期护理”四步法,可有效减少手部问题,让您拥有一双健康且美丽的手。

不要频繁用含酒精的免洗手液(速干手消毒液)过度清洁,高频洗手人群勤涂护手霜,当手部皮肤持续干燥、脱屑、红肿,需就医排查湿疹、银屑病等皮肤病问题。

10、湿纸巾能直接替代洗手?

不能完全替代。

洗手是洗手液里的表面活性剂通过在指缝、指尖的物理摩擦后,利用流动水去除污垢和微生物的。日常生活中用于手部的湿巾包括卫生湿巾和消毒湿巾两种,可以在外出洗手不方便时起到快速清洁手部卫生和部分杀菌的功能。

而依赖湿巾中的擦拭动作和有限成分,仅能清除部分细菌,且无法彻底清除油脂和附着性污垢。且不同类别的湿巾(酒精类、非酒精类)添加的一些成分,长期使用可能破坏皮肤屏障,有引发接触性皮炎的风险。需要特别注意的是,消毒湿巾不适用于婴幼儿皮肤及婴幼儿用产品的消毒。

所以,湿纸巾作为便携清洁的补充手段,在无水源时应急使用,正确洗手仍是预防疾病传播的“金标准”。

