

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,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

老人摔跤防不胜防? 从自身到环境五大措施“稳住”晚年生活

跌倒导致的骨折及其并发症,是老人致残、致死的最大威胁。跌倒易引发骨折、颅脑损伤,增加长期卧床风险,严重影响老年人的生活质量。老人跌倒受生理功能、疾病、药物、环境、疾病多个因素影响。如何预防老年人跌倒?

1. 补充营养,锻炼身体

为了预防跌倒,老年人需要从多方面入手,强化身体机能。

(1) 营养筛查与补充

定期检测骨密度,遵医嘱补充钙剂。中国营养学会推荐50岁以上人群每日钙摄入1000毫克,蛋白质摄入约1.2克/千克,维生素D800IU,预防肌少症。

(2) 改善关节灵活性

每日20次踝泵运动可有效预防足部僵硬,瑜伽或拉伸运动时重点活动髋、膝、踝关节可有效改善关节灵活性。

(3) 平衡力锻炼

太极拳、八段锦等健身功法是比较适用于老年人,坚持每周3次,每次30分钟,可以有效增强平衡能力,降低跌倒风险。

(4) 力量锻炼

靠墙深蹲、弹力带抗阻练习可以增加老年人的肌肉力量。重点训练下肢肌群,进行平衡训练,如单腿站立,扶椅背,每侧从10秒逐渐延长至30秒。

2. 警惕因病增加跌倒风险

(1) 控制慢性基础疾病

身患高血压、糖尿病的老年人,应定时监测血压、血糖,避免波动过大引发头晕。帕金森或脑卒中的老年人,使用科学的康复方法制定步态等训练计划并遵照实施是非常重要的,必要时需使用助行器。老年人应定期检查视力,花眼、白内障等情况较为多见,发现

异常及时处理,同时要避免在昏暗环境活动。

(2) 预防低血压

老年人起床或久坐后起身,遵循“三部曲”,躺30秒、坐30秒、站30秒再行走,谨防体位性低血压步态不稳导致跌倒。长时间站立的人群可穿戴弹力袜改善血液循环,保证心脏、脑部供血。

3. 保障环境安全

(1) 居家环境改造

卫生间地面铺设防滑垫,马桶旁安装扶手。

老人起夜次数较多,可在房间、卫生间等墙角安装声控小夜灯,并移除通道上的障碍物,保障夜间视野清晰行走安全。

家里选用带扶手、稳固性好的椅子,老人坐下或起立时有坚固的支撑物。

将床的高度调整到和膝盖一样高,这样,上下床的时候就会坐

得更稳。

将常用物品放置在易于拿取的位置,勿放置过高或角落等处。

(2) 注意出行安全

外出避开湿滑、不平整路面,上下楼梯抓牢扶手。

步态不稳可酌情使用助行工具如四脚拐杖、步行车等。

穿合脚、防滑的鞋(鞋底沟纹深、后跟包覆性强),避免穿拖鞋或高跟鞋。

4. 正确用药

一些药物使用后可能导致头晕或失衡等副作用,易引发跌倒。药物管理可遵循“2—3—4”法则:

“2”是指服用易致晕眩药物后,2小时内避免独自活动。

“3”是指每3个月整理药箱,由医生评估药物服用的必要性及相互作用,同时查看药品的有效期,近效期药品做好醒目标识,避免过期服用影响药效。

“4”是指避免同时使用4种及以上药物,尤其慎用镇静安眠药(如地西洋)、降压药。

5. 心理调适

正确且适当的心理调适能够让老年人正确面对自身身体变化和实际情况,避免出现过度自信或恐惧跌倒的两极化心理反应。其最终目标在于让老年人接受身体变化,主动使用拐杖、助行器等辅助工具。同时应让老年人主动参与社交活动,避免因恐惧跌倒而长期卧床。

家属支持也是助力老年人健康心态的关键,鼓励老人适度活动,避免过度保护或指责,建立积极生活心态。

预防老年人跌倒需多管齐下,通过锻炼强健体魄,改造环境消除隐患,规范用药减少风险,定期进行跌倒风险评估,做到早发现、早干预,共同守护老年人的安全与健康。



医生提醒:中老年科学补钙3大关键,别让钙“堵”了血管

随着气温回暖,人体新陈代谢加快,骨骼对钙的需求显著增强。

然而,我国中老年群体普遍存在钙摄入不足的问题,骨量流失导致的骨质疏松、骨折风险逐年攀升。

人体30岁左右骨量处于平衡状态,到40岁左右骨骼里的钙就开始逐渐流失,随着年龄增加流失的钙会越来越多。年轻时“存钙不足”者更易面临骨骼健康危机。

骨骼中90%以上的成分是钙,钙流失后容易导致骨质疏松,这也就是老年人容易缺钙、骨质疏松的原因。

那么,缺钙就要补钙。

吃进去的钙怎样能补到骨头上?

钙在自然界中是合成的状态,比如硫酸钙、碳酸钙等。

我们补充、吃进去的是合成钙,碳酸钙分解成碳酸根离子和钙离子,吸收的是离子钙,钙离子在血清里游走,然后进入到需要钙的地方。

钙离子进入到骨骼后要重新合成,变成合成钙,所以钙在骨骼里是以碳酸钙的形式存在的。

血清里的钙一部分进入到骨头中,一部分参与人体代谢用,会代谢掉一部分,然后排出体外,所以首先人体要不断地摄入钙,才能满足机体需要。

第二,我们要让血清中的钙离子转移到骨头中,把血钙降下来;第三,不让骨头里的钙流失到血清中。

很多人没有重视第二个环节,钙离子从血清转移到骨骼是最重要的过程,这个过程需要很多东西来帮助。

人们常说“补钙不补镁,补了

就后悔”,缺镁影响钙吸收;钙和磷也是一对好朋友,单纯补钙,没有磷,也会影响钙的吸收。

还有一种很重要的物质,就是维生素D,维生素D可以帮助钙离子转移和吸收,可以让钙离子转移到骨头中去。

很多人说,我一直补钙,为什么还缺钙,还会骨质疏松?

一种情况,可能是补钙的方式不对,认为缺什么补什么就行,没有促进钙转移,吃进去的钙要进入骨头才有效。

第二种情况,患有某些疾病,比如胃肠道疾病、消化道溃疡、代谢性疾病,导致钙吸收障碍、钙合成障碍、钙流失大于吸收,也同样补不上去。

高血钙有什么危害?

骨质疏松患者由于骨骼中的

钙流失,分解变成离子钙进入到血液循环中,导致血钙升高,处于一种“高血钙”状态。

如果仅单纯补钙,通过胃肠道分解后的钙离子也将进入血液循环,会增加高血钙。

如果血钙过高,变成合成钙在血管壁上沉积,会导致血管壁钙化。心血管堵了,导致动脉粥样硬化性心脏病,也就是冠心病;脑血管堵了,也就是形成了脑血栓,导致脑梗死,这就是高血钙的危害。

抽血检查血钙高,第一要把血钙降下来,让血钙进入骨头中去。如果只是单纯补钙,不促进钙转移,血清中的钙会越来越高,补钙就失去了意义,还会带来危害。

所以不正确补钙,过量补钙,对人体是很不利的。

骨质疏松比较严重的患者,补

钙的同时,要同时使用促进钙吸收转移的药物。至于选择什么药物,最好到医院,让医生根据自身情况给你选择。

睡前补钙效果更好吗?

睡前吃钙片一般是不利的。

因为晚上睡觉的时候是不运动的,吃进去钙以后,在不运动的情况下,容易导致钙提前合成,出现胃肠道反应,钙容易沉积到血管壁上,导致血管硬化,所以最好是白天补钙。

单纯的葡萄糖酸钙,比较容易分解,容易吸收,空腹的时候,有胃酸的情况下,到胃里可能跟胃酸结合、沉积,吸收得就少了。

现在很多都是复合钙,跟一些有机化合物合在一起,吃进去后钙会缓慢吸收,空腹下可以吃,饭后也可以吃,影响不太大。