

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,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

这4种病,多晒太阳就能预防,转告家人!

老李年轻时是个货车司机,常年奔波在路上,作息不规律,饮食也随意,身体渐渐落下了不少毛病。

尤其是关节,一到阴雨天就疼得厉害,严重时连下床都费劲,去医院检查被诊断为类风湿性关节炎。

他试过各种药,也做过理疗,可效果都不太理想,整个人被病痛折磨得没了精气神,整天唉声叹气。

偶然一次,老李回乡下老家休养。那是个阳光明媚的小村庄,他每天午后都会坐在院子里晒太阳。起初,他只是觉得晒着太阳身上暖乎乎的,很舒服。没想到,一段时间后,他发现关节的疼痛减轻了不少,活动也灵活了些。

老李特别惊喜,后来坚持每天晒太阳。慢慢地,他走路不再一瘸一拐,脸上也有了笑容。现在,老李逢人就说:“多亏了这太阳,让我又有了好身体!”从那以后,晒太阳成了他生活中不可或缺的一部分。

01

这4种病,多晒太阳就能预防,

转告家人!

多晒太阳对健康益处显著,以下4种疾病可通过合理日晒有效预防:

1. 佝偻病与骨质疏松

阳光中的紫外线B(UVB)可促进皮肤合成维生素D3,经肝肾代谢后转化为活性维生素D,增强肠道对钙、磷的吸收,维持骨骼密度。儿童缺乏维生素D易患佝偻病,成人则增加骨质疏松风险。每日15-30分钟日晒可满足90%的维生素D需求,显著降低骨折概率。

2. 抑郁症

阳光刺激视网膜分泌血清素(5-羟色胺),该神经递质与情绪稳定、睡眠调节密切相关。缺乏光照时,血清素水平下降可能引发抑郁、焦虑等症状。季节性情感障碍患者通过增加日晒可显著改善情绪。

3. 自身免疫性疾病

维生素D可调节T细胞分化,抑制炎症因子释放,降低类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等疾病的发病风险。紫外线还能刺激皮肤释放抗菌肽,增强局部抗感染能力。

4. 风湿关节炎(如类风湿性关节炎)

维生素D可通过调节免疫细胞功能降低风湿关节炎风险。其活性形式可抑制T辅助细胞(Th17)过度活化,减少促炎细胞因子(如IL-6、TNF- α)分泌,同时促进调节性T细胞(Treg)生成,维持免疫平衡。

此外,维生素D可抑制滑膜细胞增殖及基质金属蛋白酶(MMPs)表达,减轻关节软骨破坏。临床研究发现,血清25(OH)D水平低于30ng/mL者,类风湿性关节炎发病率增加2-3倍,且症状严重程度与维生素D缺乏呈正相关。适度日晒可提升维生素D水平,辅助缓解关节炎炎症及疼痛。

02

晒太阳好处不少,但要注意这几点

晒太阳对身体益处颇多,像能促进维生素D合成,助力钙吸收,让骨骼更健康;还能调节情绪,缓解抑郁焦虑。不过晒太阳时,有些要点可得留意。

时间上,并非晒得越久越好。一般上午10点前、下午4点后比较适宜,此时紫外线相对温和。要是中午阳光正烈时出去暴晒,皮肤很容易被晒伤,出现红肿、疼痛,甚至可能引发皮肤癌。

时长也得把控,每次晒15到30分钟即可。对于皮肤敏感、老年人或小孩,时间还要适当缩短。若长时间暴露在阳光下,身体水分流失快,容易中暑,出现头晕、恶心等症状。

另外,防晒措施不能少。即便晒太阳有益,也不能让皮肤毫无防护地暴露在阳光下。可以涂抹防晒霜,戴上帽子、墨镜,穿上轻薄的外套,避免皮肤直接被紫外线过度照射。

总之,晒太阳虽好,但只有掌

握正确的方法,注意这些要点,才能真正收获健康。

03

可以隔着玻璃晒太阳吗?

隔着玻璃晒太阳补钙的效果并不理想。晒太阳补钙的原理是阳光中的紫外线B(UVB)能促进皮肤合成维生素D3,维生素D3经肝肾代谢后转化为活性维生素D,进而促进肠道对钙的吸收。

然而,普通玻璃会阻挡大部分UVB,导致到达皮肤的紫外线量大大减少。虽然仍有少量UVB可能穿透玻璃,但补钙效果会大打折扣。

研究表明,普通平板玻璃对UVB的阻挡率约为90%,这意味着只有约10%的UVB能抵达皮肤。

因此,若想有效补钙,最好直接在户外晒太阳,让皮肤充分接触紫外线。

当然,晒太阳时也要注意适度,避免长时间暴露在强烈阳光下,以免对皮肤造成伤害。此外,还可以通过合理饮食和补充钙质来辅助补钙。

什么? 伤口“晾”着不一定好得快? 湿性愈合了解下



生活中你通常如何处理伤口? 好。

如果没有伤得不严重,没有伤到血管、神经、肌腱、骨骼等,许多人都习惯于让伤口保持干燥,认为这样更有利于伤口愈合。

顺义妇儿医院整形美容外科朱海介绍,在充分清创的前提下,选择让伤口保持在药膏覆盖下的湿润环境中,愈合效果会更

好。尤其在伤口较深的情况下,湿性愈合能够有效减少疤痕产生。

湿性愈合需要什么样的前提条件?

1、明确无其他严重损伤,如果有肌腱、骨骼等损伤需要及时处理。

2、充分清创。擦伤表面常常有一部分组织已经坏死,会随着时间慢慢溶解脱落,及时清除坏死组织非常重要,否则湿性环境会成为细菌滋生的温床。

湿性愈合有哪些优势?

1、加快伤口愈合

湿润环境更接近细胞组织生长环境,能够缩短愈合时间。

2、自溶性清创

湿润环境能软化坏死组织和痂皮,自然溶解坏死组织。

3、减少炎症和疼痛

湿润敷料降低外界刺激,减轻

疼痛,抑制炎症因子过度释放,减少红肿和疼痛。

4、降低感染风险

密闭的湿润环境可阻挡细菌侵入。

5、减少瘢痕形成

湿润环境减少胶原过度沉积,抑制瘢痕增生。

如何让伤口湿性愈合?

1、暴露治疗

暴露治疗就是不用任何敷料。维持湿性愈合需要用到油性的、保湿性强的药膏,比如湿润烧伤膏、红霉素、多粘菌素B软膏等。这些药物含有大量油性成分或者

凡士林,维持时间较长,药物被吸收或被擦去之后需要及时补充。

2、半暴露治疗

半暴露治疗需要在使用上述药物的同时用薄层敷料覆盖,一般使用生物材料或者其他防粘连的敷料。在渗出比较多的时候,可以让液体有效渗出,同时这层敷料可以减少药物的丢失,对伤口也有一定保护作用。

3、包扎治疗

包扎治疗通常使用无菌敷料覆盖伤口,建议内衬防粘连的敷料,一般联合外用药物使用,使伤口达到湿性愈合。

如果伤口2周还未愈合,或者有明显的红肿,建议前往专业医疗机构进行处理。