

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,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

咽喉疼痛、咳嗽带血,5类病况或是咽喉癌预兆,需重视

咽喉癌是近些年来较为常见的新发癌症类型,其具体病况分为咽癌、喉癌以及食管癌三类,具体类型依据恶性肿瘤的实际位置进行判断。

在咽喉癌早期,其症状往往表现为咽喉不适与咳嗽不停,同慢性咽炎具有高度相似性,部分案例即便经过体征排查、影像学检查等多种途径判断后,仍旧难以分辨,因此许多医师建议,将诊断性治疗作为判明咽喉癌的辅助途径实施,以免对患者产生不利影响。

因此,当感到咽喉不适后,患者应当及时关注自身体质的变化情况,如果出现这5种变化,或许就是咽喉癌的前兆,此时应尽早就医

排查,切莫拖延。

1.长时间发声异常

位于咽喉位置的肿瘤在增殖过程中,会对气管与声道产生持续性压迫,这会极大影响气流的自由进出,并表现为患者发声嘶哑、声音轻小。

一般认为,如无特殊原因,持续三周以上的发声异常现象可能会与癌细胞增殖有关,此时应采取电子喉镜检查技术,对增殖组织进行观察。

2.咳嗽不止

引起咳嗽的原因有很多,像是急性炎症、免疫应答、异物进入都可能带来持续的咳嗽症状,相较于其他类型,由癌细胞增殖诱发的咳嗽,由于坏死细胞以及癌细胞本身的破裂,其产生的痰液较少,但血细胞含量会增加,因此,频繁咳血是咽喉癌变的典型症状之一,需要保持警惕。

长时间咳嗽不仅影响生活与工作效率,还可能给身边人带来危害,切莫硬撑。

3.咽喉功能异常

除了发声外,咽喉状况还会影响患者的吞咽动作与进食状况,当

发现吞咽口水变得较为困难,或是摄取食物后,总感觉到食物糜淤积在食道同咽喉连接位置时,要当心是咽喉癌在“作祟”。

除了此类机理功能外,吞咽时产生梗阻感与疼痛感也是较为明显的症状,如有发生,不可忽视。

4.综合性的疼痛感

咽喉位置同呼吸道紧密相连,当咽喉出现癌变后,随着癌组织的扩散,有可能会诱发头部出现综合性的阵痛感。包括头痛、耳道痛、神经阵痛等。此类疼痛表现多出现在患者情绪激动,或是头部运动过程中,较为强烈,刺激性很强,需

要小心。

5.颈部出现肿块

咽喉癌早期往往会向颈部的淋巴结进行转移,并通过淋巴的运输能力逐步扩散。

因此,癌细胞增殖后,会在颈部形成硬质包块,且多出现于上脖两侧位置。当感到咽喉出现长期不适时,要注意多摸摸自己的脖子,确认是否有类似硬质块的形成。

归根结底,咽喉癌虽然危害性强,但若早发现早针对,仍有不低的治愈概率,这需要患者自身引起重视,并积极配合才能实现。

糖尿病患者越来越多!

医生提醒:早饭宁可不吃,也别碰这几种早餐

“我也不知道为啥血糖飙那么快,我早饭就喝点甜牛奶、吃两块饼干。”这是内分泌科一位医生从门诊患者记录里看到的一句话。

很多人对早餐的态度是随意的,甚至不如对零食认真。赶时间、没胃口、不饿,成了跳过早餐的理由,而真正吃的那些东西,往往是当“凑合”用的。

可问题正出在这份凑合里。尤其是那些看起来没什么负担的早餐类型,实则对血糖系统构成连续性冲击。

表面上没有刺激性,但它们对胰岛功能的累积影响,比一次大餐更难察觉。

饼干是其中最容易被误解的一种。商超货架上琳琅满目,几乎每一种包装上都写着“粗粮”“谷物”“代餐”“高纤”,但多数这类产品的核心成分是小麦粉+糖+油脂,主打口感,结构单一。

进入体内分解速度极快,很短时间就让血糖拉高。很多糖尿病前期的人早晨吃了两块饼干,觉得没吃什么,其实血糖已悄悄攀升。

胰岛素释放需要应对突然的糖分冲击,消耗更多储备,不仅加重胰腺负担,还让午餐前出现低血糖反跳,让人更容易吃多、吃急。

甜牛奶的核心问题也不在于“甜”,而在于它的糖形式多为添加蔗糖或果葡糖浆。

这种类型的糖进入血液速度比乳糖快几倍。而乳糖本身就能被快速分解,叠加甜味剂后更是加剧高峰效应。不少人以为牛奶是高营养食品,忽略了糖分处理的问题。

一旦摄入时空腹状态,血糖波动更剧烈。长期下来,这种早餐搭配等于在一天刚开始时就制造血糖低谷反复,对调节能力差

的人群是个慢性刺激源。

血糖一高一低,就会出现反复疲劳、情绪不稳、午后困倦这些不典型症状,很容易误以为只是没睡好或压力大,真正的病理起点反而被掩盖。

蜂蜜水常被当作健康饮品看待,不少人早起空腹就一杯热蜂蜜水,以为润肠通便、养胃护脾。

实际蜂蜜的结构中绝大部分是果糖和葡萄糖,是游离态的,不需要太多消化就能直接被吸收。

尤其在空腹状态下,血糖反应极快,不像淀粉类食物需要缓慢分解,这种直达血液的糖分,最容易形成血糖飙升。

而高果糖摄入长期存在,还会引起肝脏代谢压力增大,激活脂肪生成路径,使得内脏脂肪沉积。这对糖尿病本身的管理是致命干扰,不仅加重胰岛素抵抗,还让降糖药效果越来越不稳定。

白粥的问题更隐蔽。很多老年人认为白粥清淡、易消化,是最温和的早餐。

但精米在打磨过程中已经丧失了大部分膳食纤维与微量元素,剩下的就是容易消化吸收的碳水结构。

粥熬得越烂,升糖速度越快。特别是早上空腹时喝白粥,哪怕只是一小碗,都可能导致血糖迅速上升,再因为没有蛋白质或脂肪缓冲,血糖又会在一两个小时内快速回落,诱发饥饿感。

这种波动,不仅影响一天的血糖稳定,还使得胰岛素分泌被反复拉扯,加速胰岛细胞的衰退。

而很多人误以为白粥是养胃的,天天吃,实则让糖代谢系统始终处于高压状态。方便面算是公认的垃圾食品,但很多人

还是会在早上时间紧张、来不及准备早餐时选择它,甚至以为只吃半包或者只吃面不喝汤就能规避风险。

实际上,方便面本身的面饼就含有大量的淀粉,油炸过程中又吸收了大量反式脂肪。调料包中高钠和增味剂更会引发内分泌紊乱。

最关键的是,方便面结构极其简单,几乎没有膳食纤维,血糖升得快、消化也快,让人更容易进入高血糖—低血糖反跳状态。

而这种状态正是糖尿病病情恶化的一个加速器。它不是偶发,而是节奏性的打乱,长期下来,不只是血糖控制不住,连血压、血脂都可能跟着波动。

香肠作为加工肉制品,虽然不是碳水主力,但早上摄入会对胰岛素反应造成阻碍。

其高脂、高盐结构导致体内的脂肪代谢路径开启,使得血糖敏感性降低。大量研究指出,加工肉制品摄入与胰岛素抵抗存在直接关联。

再加上香肠常被搭配其他高碳水早餐一同食用,形成双重代谢负担。脂肪在清晨吸收速度慢,会与中午食物的脂肪叠加,导致血脂上升。

糖尿病人本就存在代谢综合症倾向,一旦摄入这类早餐组合,代谢系统很快失衡,不光血糖,连血脂、肝酶、尿酸也都开始出问题。

这些早餐类型的共同特征是:吸收快、波动大、营养密度低、调节负担重。

短期内可能没什么特别不适,但长期下来,整个胰岛系统被频繁激活与抑制交替,结构性受损就很难逆转。

尤其是在早上,胰腺功能相对脆弱,这

时给它过重负担,是饮食行为上最常见却最致命的错误。

很多人宁可吃这些,也不能空腹。但这在糖尿病人群中并不成立。

研究发现,与吃高升糖早餐的人群相比,轻度空腹、等到下一餐再适量进食的人,其整体血糖波动更小,胰岛功能下降速度更慢。

真正的空腹并不会对糖尿病造成伤害,前提是能掌控整体饮食节奏。而高升糖早餐会立即刺激胰岛素高峰,这个刺激常常是没必要的。

很多人吃完后立刻坐着,没运动消耗,结果就把血糖推上去了,身体被迫应对,从而打乱全天代谢平衡。

结构才是关键,而不是摄入本身。早餐是否有价值,不是吃没吃,而是吃了什么、什么时候吃、怎么组合。

高糖、高精加工、高脂肪的早餐只会加剧代谢混乱,而糖尿病的本质就是节律崩塌,越是开始一天就打乱节律,控制就越困难。

很多人习惯早上随便吃点就算交差了,结果是血糖高了、药加了、运动也不起效了。

