

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

口腔溃疡总不好？ 这6招自救指南，让你告别反复发作

“救命！又双叒叕长溃疡了！”
“吃火锅痛、刷牙痛、连呼吸都痛……”明明没吃辣，怎么溃疡还赖着不走？”
你有没有经历过这样的痛苦？口腔溃疡（俗称“口疮”）是90%的人都会遇到的“小恶魔”，但它的“威力”可不容小觑！

口腔溃疡：看似小问题，实则“暗藏玄机”

口腔溃疡是口腔黏膜上出现的圆形或椭圆形伤口，表面常有黄白色假膜，周围红肿，疼痛感强烈。虽然它看似普通，但频繁发作却可能暗示身体隐藏的健康问题！

你知道吗？

· 全球超 1/4 人群受其困扰：我国约有 10%~25% 的人群患有复发性口腔溃疡，10~30 岁青壮年是高发人群，女性患病率高于男性。

· “自限性疾病”的双面性：大多数溃疡 7~10 天可自愈，但若反复发作、面积过大或伴随其他症状（如发热、淋巴结肿大），可能是白塞病、系统性红斑狼疮等免疫性疾病的信号！

你的溃疡，可能不是“上火”那么简单
溃疡≠上火，盲目降火可能越治越糟

90% 的人一长溃疡就狂喝凉茶、啃苦瓜，结果发现：溃疡不仅没好，反而越长越频繁！医生敲黑板：
口腔溃疡在医学上称为“阿弗

他溃疡”，80% 属于复发性阿弗他溃疡（RAU），它的本质是免疫系统“自残”——免疫细胞误把口腔黏膜当成敌人攻击，导致黏膜破损。

口腔溃疡的“元凶”有哪些？

为什么偏偏你总被“选中”？其实，口腔溃疡的成因复杂，往往是多重因素共同作用的结果！

1. 免疫系统“罢工”

压力山大：熬夜、焦虑、过度疲劳导致免疫力下降，口腔黏膜防御力降低。
疾病干扰：感冒、发热、化疗等疾病期间，免疫系统紊乱，溃疡更易“趁虚而入”。

2. 营养“缺口”

维生素家族叛逆：缺乏维生素 B12、B2、叶酸、铁、锌等，黏膜修复能力减弱。
偏食节食陷阱：长期不吃蔬菜水果、节食减肥的人群风险更高！

3. 机械刺激“暗箭伤人”

“无心之失”：咬伤、刷牙过猛、佩戴不合适的牙套或假牙，都会划伤黏膜。
硬核饮食：啃坚果、吃炸串时，尖锐食物可能直接“破坏防线”。

4. 激素波动“捣乱”

女性“特殊时期”：经期、孕期激素水平变化，可能导致溃疡高发。

5. 遗传与感染因素

“家族诅咒”：研究发现，口腔溃疡可能有遗传倾向。
病毒细菌“助攻”：某些病毒感染（如单纯疱疹病毒）或真菌感染也可能引发溃疡。

口腔溃疡分级：别拿“小问题”不当回事！

根据严重程度，口腔溃疡可分为三类：

1. 轻度溃疡

特点：单个溃疡，直径小于 1 厘米，疼痛轻微，7~10 天自愈。
应对：无需特殊治疗，但可使用含麻药成分的溃疡贴或喷雾缓解疼痛。

2. 中度溃疡

特点：多发溃疡，直径 1~2 厘米，疼痛明显，可能影响进食。
应对：局部使用抗炎凝胶（如地塞米松含片）、含漱液，必要时短期服用糖皮质激素。

3. 重度溃疡

特点：溃疡深大（超过 2 厘米），疼痛剧烈，可能伴随发热、淋巴结肿大。
应对：需全身治疗，补充维生素和微量元素，必要时使用免疫调节药物（需医生指导）。

加速愈合的 6 大“神操作”

当溃疡“发威”时，试试这些方法让它快速“熄火”！

1. 温和清洁，减少刺激

盐水漱口：每天用温盐水（1 杯水+半勺盐）漱口 3~4 次，杀菌消炎。

避开“雷区”：忌辛辣、过烫、酸性食物（如辣椒、柑橘、碳酸饮料），避免二次损伤。

2. 局部用药，精准打击

“贴贴更健康”：使用含利多卡因的溃疡贴，既能隔离刺激，又能止痛。
中药派对：西瓜霜、冰硼散喷剂，清热解暑效果显著！

3. 营养补给，从内而外修复

维生素 B 族：鸡蛋、糙米、瘦肉是天然“修复神器”。
维生素 C：猕猴桃、草莓、彩椒加速愈合。
锌元素：牡蛎、瘦牛肉增强免疫力。

4. 放松心情，调整作息

“睡个好觉”：每晚 23 点前入睡，睡眠不足是溃疡复发的“加速器”。
减压神器：每天深呼吸 5 分钟（吸气 4 秒→屏息 2 秒→呼气 6 秒），降低焦虑值。

5. 医疗干预，精准治疗

频繁复发者：补充维生素 B12、铁剂，或在医生指导下使用免疫调节剂。
顽固溃疡：激光治疗促进黏膜再生，缩短愈合时间（研究显示，激光照射可使溃疡恢复时间缩短近

一半！）。

预防复发：从“源头”斩断“小火山”

想让口腔溃疡不再“卷土重来”？记住这几点：

1. 饮食均衡，拒绝“重口味”

多吃“绿色食物”：深绿色蔬菜（如菠菜）、全谷物、豆类富含 B 族维生素。
少吃“刺激党”：远离辣椒、咖啡、酒精，避免黏膜“火上浇油”。

2. 口腔护理，细节决定成败

换把软毛牙刷：刷牙动作轻柔，避免用力过猛。
检查牙套/假牙：及时调整不合适的设计，减少摩擦。

3. 管理压力，做自己的“情绪管家”

运动解压：每天 30 分钟快走、瑜伽，释放内啡肽，提升免疫力。
冥想练习：每天 10 分钟静心冥想，降低压力激素水平。

4. 定期体检，警惕“隐藏疾病”

如果出现以下情况，立即就医：单次溃疡超过 3 周未愈合；每月复发 3 次以上，且伴随生殖系统溃疡、眼红、关节痛等症状；有发热、体重下降等全身表现。

口腔溃疡虽常见，但反复发作绝非小事。通过科学护理、合理饮食和良好作息，我们可以有效减少它的“侵袭”。