

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

## 关节痛≠关节炎! 看看你的关节痛属于哪一种

当我们感到关节疼痛、肿胀或活动不便时,常常会想到“关节炎”。但关节炎究竟是什么?它的种类又有哪些呢?

什么是关节炎?

关节由骨头、软骨、滑膜、韧带等精密结构组成。关节炎是因创伤、感染、老化磨损、代谢问题等,引起的关节内部结构病变的统称。典型症状是关节的红、肿、热、痛、活动困难,严重时可导致关节变形。

关节痛≠关节炎,鉴别是关键

并非所有的关节部位疼痛都是真正的关节炎。医生诊断第一步,判断疼痛根源:

1. 是真性关节炎吗? 疼痛可能来自关节内部结构本身,或者关节周围的组织;

肌腱炎(如网球肘)  
滑囊炎(如肩周炎)  
神经痛  
骨质疏松等代谢性骨病  
肌肉拉伤等软组织损伤  
纤维肌痛症  
甚至心理因素(如抑郁)或甲状腺问题也可能引起关节部位不适

2. “发炎”or“磨损”? 真性关节炎,要核心区分这两类:

一旦排除上述情况,确定疼痛来自关节内部后,真性关节炎核心的鉴别,核心在于区分是“炎性关节炎”还是“非炎性关节炎”:

(1) 非炎性关节炎:最常见的就是骨关节炎,俗称“老寒腿”。这主要是由于关节软骨长期磨损、退化引起的。创伤(如扭伤后遗症)或关节内肿瘤也可能导致非炎性疼痛。

(2) 炎性关节炎:这类关节炎的核心是,关节内存在明显的炎症反

应。原因复杂多样,主要包括:

感染:细菌(如化脓性关节炎、莱姆病关节炎)、病毒(如乙肝、丙肝、细小病毒等感染相关关节炎)。

自身免疫/结缔组织病:身体的免疫系统错误地攻击自身关节组织,包括:类风湿性关节炎、脊柱关节炎(如强直性脊柱炎)、银屑病关节炎(PsA)、系统性红斑狼疮(SLE)、系统性硬化症(SSc)、系统性血管炎、炎性肌病(皮肌炎、多肌炎)、其他如风湿热、白塞病、复发性多软骨炎等。

晶体性关节炎:关节内沉积了异常晶体引发剧烈炎症,最常见的是痛风(尿酸钠晶体)和假性痛风(焦磷酸钙晶体)。

反应性关节炎:身体其他部位(如肠道、泌尿生殖道)感染后,免疫系统“反应过度”攻击关节引起的炎症。

其他少见类型:如家族性地中海热等。

医生如何判断?

面对关节炎患者,医生会像侦探一样收集线索:

疼痛是突然发生(急性)or慢慢加重(慢性)?

少数几个关节疼or全身多关节疼?

左右对称痛or不对称?

有无晨僵(早上起床关节僵硬像生锈的门轴)? 僵硬持续多久?

有无关节以外的症状,如发烧、皮疹、眼红、口干、眼干等?

这些线索结合详细的体格检查,能帮助医生初步判断关节炎的可能类型。

确诊需“组合拳”

仅凭症状和查体往往不够。医生通常需要借助血液检查(查炎症指标、自身抗体、感染标志物、尿酸等)、影像学检查(X光、超声、MRI看关节结构破坏和炎症)、有时甚至需要抽取关节液检查或进行组织活检,才能最终明确关节炎的具体病因。

关节炎是一个涵盖多种疾病的统称。理解它的定义和不同类型,尤其是区分“炎性”和“非炎性”关节炎,对于寻求正确的诊断和治疗至关重要。

别把关节痛当小事! 若出现关节不适,尽早就诊,找到根源,才能精准治疗。

## 还在靠冷饮续命? “透心凉”正在偷走你的健康

炎炎夏日,没有什么比喝一杯冰冰凉的果茶或饮料更让人身心舒畅的。

但是它们正在不知不觉中偷走你的健康,会引起腹泻、头痛、冬季怕冷,特别是脾胃本来就不好的人,叹凉也要克制呀。

为啥我们喝冷饮会觉得不爽? 这是因为冷饮会刺激口腔黏膜和舌头上丰富的冷觉感受器,向大脑传输一种快乐的感觉。人在天热时会食欲不振,适当摄入冷饮,可以避免身体过热,促进消化液的释放,达到刺激胃肠道蠕动、增加食欲的效果。

喝了冷饮为何有时会引起头痛、腹泻? 广东省名中医、中山大学附属第一医院中医科陈泽雄主任医师解答,天气炎热,人体阳气就像“沸腾的开水”,冷饮直冲脾胃,如同往滚水中投入冰块,经脉容易瞬间凝结。而5℃左右的冷饮则会让胃黏膜瞬间收缩,长期饮用,不仅肠胃炎风险会飙升,还会引发头痛。

陈泽雄主任医师建议,最好喝常温饮品,如果实在想喝冷饮,最好能细细品味,慢慢饮下,这样对胃肠刺激较小。吃固态冰块,入口后可先含在嘴巴前端,等冰融化、接近体温再慢慢吞下,这样才不会过猛刺激脑血管、咽喉、呼吸道。

饭前空腹、刚吃完饭后都不宜喝冷饮,否则易伤胃。一般可

选在饭后30分钟或午睡后喝为宜,带冰块冷饮宜中午12时左右喝为好,此时人体阳气最旺,不易伤害人体。冷饮摄入要控制好量,不要连续吃雪糕、冰棍超过2支;喝冷料每次以150毫升左右为宜,瓶装饮料1次别超过半瓶。

这里要特别提醒,大汗后别马上喝冷饮。刚外出回家,或因活动出汗较多时,不要立即喝冷饮,否则易导致“汗闭”,导致汗毛孔宣泄不畅,机体散热困难,余热蓄积,极易引发中暑。

老年人消化道功能已明显减退,对冷饮的耐受力也大大降低,如喝了过多的冷饮,不仅会引起胃肠道消化功能紊乱,还可能诱发更为严重的疾病。特别是体质虚弱的高龄老人,最好禁用冷饮。

对于部分慢性病患者也要慎喝冷饮。比如,鼻窦炎、鼻过敏的人,喝冷饮可能会加重病情。患支气管炎、慢性咽喉炎的人,喝冷饮会使气管痉挛,气管黏膜上的纤毛活动减缓,导致咳嗽、咽痛加剧,且使痰不易排出。哮喘病患者喝冷饮,会使气管痉挛,诱发哮喘的发作,或是加重病情。胃溃疡患者喝冷饮,会使消化道的血液循环不良,不利于溃疡的愈合,且含糖的饮料会增加胃酸的分泌,使胃溃疡更加严重。冠心病、高血压患者大量食用冰品,可能会因为血管收缩而引起血压增高,造成危险。

## 适度运动,大脑更年轻

运动对于健康也会“过犹不及”。我国的一项最新研究发现,身体活动和大脑健康相关,运动过多和过少都会加速大脑衰老。

与适度锻炼的人相比,极限运动爱好者和不爱动的人一样表现出大脑加速衰老的迹象。新研究发表在我国学术杂志《健康数据科学》上。

适度运动的人大脑最年轻

杭州师范大学与天津医科大学联合团队对1.6万余名37~73岁参试者进行了大脑扫描和健身数据追踪。为确定“大脑年龄”,研究人员对1400多种测量数值进行了复杂计算,若计算出的“大脑年龄”高于实际年龄,表明大脑衰老加速。参试者佩戴腕式设备7天,以记录运动数据。

对比结果显示,所有类型运动与大脑衰老之间都呈现出相同的U形关联:适度运动的人大脑最年轻,很少运动和过量运动均会加速大脑衰老。研究还发现,最有益大脑的运动包括:1.散步和做家务等轻度运动,每周约34小时。2.快走和骑自行车等中度运动,每周约8小时。3.慢跑和做健身操等中高强度运动,每周约8小时。4.跑步等剧烈运动,每周约1小时。

研究人员分析指出,身体活动与大脑健康呈U形关系的生物学机制可能包括两方面,一是缺少运

动使大脑血流量减少,脑源性神经营养因子(保持健康神经元的重要蛋白质)随之减少;二是过量运动可能引发大脑中的氧化应激和炎症反应,进而加速大脑衰老。不过,相关细节有待进一步研究。

运动太多与太少都不利于健康

运动对大脑健康有益。一项美国的研究显示,中年人每天仅进行10多分钟的中高强度体育锻炼,就有助于保养大脑。研究显示,与那些不进行中高强度运动的中年人相比,休闲时进行中高强度运动的中年人,晚年发生腔隙性脑梗死的风险降低32%,而且脑白质更为完整。那些中年时没有进行中高强度体育锻炼的人,25年后大脑发生病变的风险高出47%。研究者指出,中年人每周至少进行75分钟的中高强度体育锻炼,对于促进大脑健康及保持大脑结构非常重要。而且,如果中年人每周能进行150分钟的体育锻炼,与脑部疾病迹象较少相关。

澳大利亚昆士兰大学学者进行的研究也表明,运动有助于保护中老年人脑功能,预防痴呆。

一项来自弗明翰心脏研究者的分析显示,每增加1小时轻体力活动,就有助于让大脑年轻1.1岁。

但运动过度不可取。此前,华南师范大学、北京师范大学联合开

展的孟德尔随机化研究显示,长期进行中度至剧烈的体力活动,可能会导致认知能力下降,中到到剧烈的体力活动,与认知能力降低42%相关。

运动也讲究“剂量”适度

那么,怎样科学运动呢?《心血管运动医学指南》指出,“运动是医药”,运动也需要像药物一样看待。适度运动有助于预防疾病,而不恰当的运动也会引发包括猝死或疾病进展在内的多种问题。因此,身体活动或运动的选择以及“剂量”也必须像药物一样个性化定制,以获得最大化效益和最小化风险。

指南认为,从增加或维持心肺功能、降低慢性病发病率或改善身体机能的角度而言,最好保持至少10~15分钟的有氧运动,但30分钟的有氧运动更有效。刚开始运动者,30分钟以上的有氧运动几乎无额外益处,且运动持续≥45分钟后,关节韧带受损的发生风险可能增加。力量训练、抗阻运动或肌肉力量和耐力练习均为肌肉强化运动。对于抗阻运动,同一肌肉群的力量训练频率以隔天1次为佳,2~3天/周。

《中国人群身体活动指南》建议,成年人每周应进行150~300分钟有氧运动并配合力量训练,老年人和慢性病患者可弹性调整方案。