

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

半夜腿抽筋？ 缺钙可能只是“替罪羊”

近日，医院神经内科来了两个睡觉时腿“抽筋”的阿姨，都是半夜里小腿肌肉剧烈收缩，疼痛难忍，持续几分钟后又莫名其妙地消失了。

阿姨们赶紧补钙、喝牛奶、晒太阳，可这恼人的半夜腿抽筋却不见好转，苦不堪言。阿姨们也到医院辗转过好几个科室，做骨密度、下肢血管超声、腰椎磁共振成像等检查也没发现问题，最后被推荐到了神经内科睡眠障碍门诊。

经过详细的病史回顾和查体，阿姨们被确诊为睡眠相关腿痉挛，经过一周的对症治疗和康复指导，两个阿姨的症状得到很好的控制。

很多人都有过半夜腿抽筋的经历。其实，看似普通的腿抽筋，背后可能藏着更复杂的原因。

先说说肌肉本身的“小毛病”。白天久坐不动的人，腿部肌肉长期缺乏伸展和锻炼，到了晚上就容易“闹脾气”——突然抽筋。

这就像机器长时间不用会生锈，肌肉“懒”惯了也会变得敏感。随着年龄增长，肌肉会自然萎缩，连接肌肉和骨骼的肌腱也会逐渐变短、僵硬，协调性下降，抽筋的概率也会随之增加。

另外，如果白天运动过量或干了重体力活，肌肉过度疲劳，夜间也会用抽筋来“抗议”。

还有些情况可能是身体在发“信号”。

比如身体脱水，或者缺乏钾、镁等电解质(出汗多、腹泻，或是吃了利尿剂等药物都可能导致)，会让肌肉神经变得异常敏感，容易引发抽筋。

一些慢性病，像糖尿病、内分泌紊乱、肝硬化、肾病、周围血管病变，甚至渐冻症，都可能引起腿抽筋。

还有些常用药，比如降压药的利尿剂、降血脂的他汀类药物、口服避孕药、静脉用铁剂等，有时也会引起抽筋。

另外，当控制肌肉的神经信号出现短暂的异常兴奋，比如脊髓或运动神经元的调控出了问题，肌肉就会不受控制地强烈收缩。抽筋时的剧烈疼痛，往往是因为肌肉收缩太猛烈，导致局部暂时缺血，或是堆积了乳酸等代谢废物。

要是半夜腿抽筋频繁发作，严重影响正常生活，可别硬撑，也别想吃钙片解决问题。

正确的做法是赶紧去医院就诊，找出“真凶”。

医生会仔细询问你的身体情况和病史，再做些如肾功能、血管超声、核磁、肌电图等检查，找到腿抽筋的真正原因，针对性地治疗。

在用药方面，医生可能会开一些营养神经或改善代谢的药物，如复合维生素B、维生素E、硫酸镁、加巴喷丁等药物。对于特别顽固的抽筋，医生还会通过局部肌肉注射肉毒素来缓解症状，不过这些都得在医生的指导下进行。

除了药物治疗，物理方法和康复锻炼也很

有用。平时可以规律地做些小腿肌肉拉伸练

习，睡觉前用温水泡脚，再按摩腿部，促进血液循环，都非常有帮助。

当半夜被抽筋痛醒时，别慌！记住这三招，能快速缓解。

反方向拉伸：抽筋时小腿肌肉会痉挛缩成一团，此时忍痛将抽筋的腿尽量伸直，同时用力把脚背往上勾，小腿绷直，坚持十几秒到半分钟，通常能迅速缓解疼痛。

轻柔按摩：抽筋缓解后或拉伸的同时，用手掌或指腹顺着小腿肚从下往上力度适中地揉捏、按摩疼痛部位，可帮助肌肉放松，促进代谢。

热敷舒缓：用40摄氏度的热毛巾敷在抽筋的小腿上，配合轻柔按摩10分钟左右，能加速血液循环，并帮助肌肉彻底放松，减少抽筋复发。

半夜腿抽筋别再只怪缺钙，它可能是一个信号，提醒我们关注肌肉健康。了解背后的多种原因，学会正确的快速缓解方法，及时就医并进行针对性处理，才能真正告别被痛醒的夜晚。



什么是基孔肯雅热？

什么是基孔肯雅热？人感染后有什么症状？应该如何防范？

感染基孔肯雅热后有什么症状？

佛山市卫生健康局发布提醒，基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起，通过伊蚊(俗称花斑蚊)叮咬传播的急性传染病，各年龄段人群都有可能感染发病。健康人被带毒蚊子叮咬后，病毒将在人体内潜伏1到12天，一般为3到7天。

感染后，患者可能会短时间内出现高烧，体温可升至39℃或以上，并伴随明显的关节疼痛，尤其集中在手指、手腕、脚踝和脚趾等小关节，部分患者的疼痛可能持续数天至数月。

此外，患者还可能出现皮疹、头痛、肌肉疼痛、乏力、恶心、呕吐等症状。

基孔肯雅热的多数患者为轻症，大约一周可治愈，重症及死亡病例较为少见。

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾，他介绍，“基孔肯雅病毒是1952年在坦桑尼亚发现的，我国曾有输入病例，一般症状不重，病死率小于1/1000，危害相对较小。它不会在人和人之间直接传染，而是通过蚊子叮咬传播。”

如何预防基孔肯雅热？
做好这几步

目前基孔肯雅热尚无可用的疫苗，专家提醒，有效防控基孔肯雅热的方式主要是防蚊、

灭蚊。

■ 个人防护：不给蚊子开“饭局”

穿衣“武装”：户外活动，尤其是清晨和傍晚(伊蚊活跃高峰)，穿浅色长袖衣裤，减少皮肤暴露。

驱蚊“护盾”：暴露的皮肤及衣物上喷涂驱蚊剂，并按说明书要求足量、定时补涂。居家安装纱门纱窗，睡觉使用蚊帐。

避免“高危地”：减少在草丛、竹林、积水等蚊虫孳生地附近长时间停留。

■ 环境清理：截断蚊子“生命链”

无积水就无蚊虫！建议每周彻底清理家中及周边各类积水。

翻盆倒罐：彻底清空、倒置或妥善遮盖闲置的盆、罐、桶、缸、轮胎等容器。

清淤疏堵：清理房前屋后沟渠、天台排水槽淤塞，保持水流畅通；填平洼地。

勤换勤清：家中水养植物每周至少彻底换水一次，并清洗容器内壁和植物根部。宠物饮水碗、接水盘等同样需勤换勤洗。

严密加盖：必须使用的储水容器(如水缸、水池)务必严密加盖或投放安全的灭蚊幼缓释剂。

垃圾管理：妥善处理垃圾，特别是废弃的瓶、罐、塑料袋、一次性饭盒等，避免其成为小型积水容器。