

# CCACC 健康医疗中心每月一讲: 阿兹海默症关注月



2021年6月份是美京华人活动中心健康医疗中心(CCACC Health)阿兹海默症关注月,我们将提倡大众提高对脑部疾病阿兹海默症的认识。

根据疾病预防控制中心(CDC)的报告,阿兹海默症是最常见的一种失智症,伴随着脑功能的退化并使人的日常生活功能受到影响。以下为阿兹海默症四大警讯:包含记忆力衰退、情绪上的变化、性格或行为的改变。阿兹海默症始于记忆丧失,并可能发展到使人无法再进行对话或社交活动的地步。它会导致大脑的认知功能出现问题,如:思想,语言和记忆。

阿兹海默症不是老化的正常现象,但超过550万的美国人患有此疾病。根据美国国立卫生研究院(National Institute of Health)的数据,阿兹海默症患者的脑部扫描会显示出大量异常蛋白质,即斑块和神经纤维缠结。

### 要诊断阿兹海默症,医生可以:

1. 向病患和其家人或朋友询问他的整体健康状况,处方药和非处方药的使用,饮食,过去的健康问题,日常生活的能力以及行为和性格变化的问题;
2. 对病患进行记忆,问题解决,注意力,算数和语言的测试;
3. 对病患进行例行的医学检查,例如血液和尿液检查,以判断造成疾病的其他可能原因;
4. 对病患进行脑部扫描,例如计算机断层扫描(CT),核磁共振(MRI)或正子断层照影(PET),以排除其他可能造成疾病的原因;

目前,尚无可以治愈阿兹海默症的方法。但是,及早发现阿兹海默症可以帮助患者及其家人更好地控制其症状。这是一项快速、简单的测试,您可以咨询医生有关您的脑功能、可能的失智症症状和此疾病

有可用的治疗方法。药物可用于改善失眠、徘徊、躁动、焦虑和攻击性行为。如果您被诊断出患有阿兹海默症,医生会为您开立合适的药物。

阿兹海默症最突出的危险因素是年龄:特别是65岁以上的民众。家族病史是另一个危险因素。幸运的是,疾病预防控制中心(CDC)发现,健康的生活方式可能有助于预防该疾病。美国国立卫生研究院还表明,均衡的饮食,运动和参与社交活动有助于预防阿兹海默症。

在CCACC,我们帮助患者识别危险因素,并提供预防各种疾病的教育和筛查工具,因为筛查是检测和减轻阿兹海默症病状的最佳方法之一。我们的行为健康专家还会与家庭成员一起排查照护者的负担并协助鉴定可用资源。

欢迎致电240-393-5950预约阿兹海默症的筛查和咨询,为您的家人制定护理计划。同时我们特地邀请华人医师Lei Xu,于6月4日下午3点半,举办阿兹海默症的健康讲座,欢迎大家参加!具体会议信息如下:

时间:06/04/2021 下午 3:30 pm - 4:30 pm  
Zoom 链接: <https://us02web.zoom.us/j/85365528713>  
Meeting ID: 853 6552 8713  
或扫以下二维码登录:



# CCACC 中心排舞班开班啦 欢迎报名

美京华人活动中心CCACC自5月份重新开放以来,秉持服务社区的理念,在严格遵守COVID相关规定下,中心社团活动也开始回归正常,其中中心排舞班是最早回归中心场地进行活动的社团之一。

排舞是一种团体舞,由于它的音乐优美,舞步简单,不分男女,没有年龄限制,不需要舞伴,可以独舞也可以和大家排排站一起跳。排舞不需要任何基础,跳起来既有整齐划一的动感,也有团体的归属感。因为排舞练习属于有氧运动范畴,它可以改善脂类代谢,明显提高心血管系统的功能。练习排舞可以使人心情愉悦,不但可以运动健身,又可以训练记忆力,所以近年来风靡全世界,极受大众欢迎。在朋友聚会及婚宴喜庆场合,常常会成为欢聚暖场的重要节目。

排舞除了包括团体舞之外,还有简单的华尔兹、恰恰、伦巴、森巴及探戈等舞步。借跳舞达到运动、健身、交友和同乐的目的是我们的宗旨。在轻松愉快的气氛下

齐跳排舞,是达到运动健身的最好方法。我们是从最简单的舞步教起,并有一系列基本舞步的介绍,随时都欢迎您加入这个健康又快乐的排舞行列。

CCACC场地宽敞明亮、整洁舒适、冬暖夏凉、停车方便、地点适中。目前中心排舞班有三个不同程度班级,欢迎有兴趣的朋友联络安娜老师(Anna),手机(240) 328-3657 或电邮至 aliu513@hotmail.com。

「心动不如行动」,让我们一起开心地舞动出欢乐吧!

CCACC中心排舞班课程及练习时间:  
1. 初级班 (Beginner-Improver) 星期四,晚上 7:30 - 9:30  
2. 晋级班 (Easy Intermediate - Intermediate) 星期日,下午 4:00 - 6:00  
3. 中高级班 (Intermediate - High Intermediate) 星期二,晚上 7:30 - 9:30  
上课地点:  
美京华人活动中心总部- 9366 Gaither Rd, Gaithersburg, MD 20877

# CCACC 免费报税服务(VITA) 义工洛城尼伍湖健行



(CCACC 副会长张丽芳女士跟VITA义工介绍中心在疫情期间的各项服务)

由于疫情的侵袭和蔓延,许多人已许久不曾与朋友们同游健行。随着蒙郡新冠疫苗的持续接种(目前有超过50%的居民已完成接种二剂新冠疫苗),疫情得到了缓和,政府上周于5月28日已经宣布开放,居民生活基本回归正常。

每年美京华人活动中心CCACC免费报税服务义工都会相约户外健行。今年报税服务告一段落,健行活动也不能免俗。中心副会长张丽芳女士与二十多位义工及家属们,相约五月一日到洛城的Lake Needwood Rock Creek Regional Park健走,扫除一年来的隔离之苦,也见面聊聊彼此的生活近况。当天天气极佳,下午二时三十分,大家携带家眷,陆陆续续集合在停车场,相见时虽然都带着口罩,仍难掩快乐的情绪,大家互诉近况后出发,分三批游湖一圈。

健走一圈约需一小时,在树林中呼吸大自然的芬多精,又与朋友们谈天说地,好不畅快。

中心副会长张丽芳女士在谈天中向大

家报告中心在COVID-19期间,中心各部门包括中心办公室、泛亚义务门诊、居家护理中心、欢乐日间保健部门不打烊,常青社发放营养餐及举办线上跳舞、养生运动、电脑课程等各式活动,以及教育部门线上教学等,特别是在疫情期间提供并扩大的各种服务,包括捐赠2万多个口罩及防护用品、设置新冠医疗热线和纾困热线、对耆老每日送餐和电话查访、举办多场网上座谈、协助2020人口普查、CCACC健康医疗中心的泛亚义务门诊每周每日开放以解决社区医疗问题,以及中心作为首家获批的社区机构,已为近3100名社区居民开展多次疫苗接种服务等等。

在野餐亭里,每一位义工介绍自己的背景及服务过的义工工作。义工团队中有已服务超过30年的七十多岁义工,有新加入的八十三岁奶奶,也有教老人学电脑的十五岁青少年,这些有趣的分享让大家对义工服务有了新的认识,只要你愿意,有许多义工的工作能让你展现你的才华,帮助你认识的人。

# CCACC 继续开展疫苗接种服务 本周六6月5日 欢迎登记

本周六,美京华人活动中心CCACC将进行第十次新冠疫苗注射活动。本次的疫苗注射,我们也开放给12岁以上的社区居民。为了让孩子们有更好的体验,在社区健康基金(Healthcare Initiative Foundation)的资助下,我们也特约了雪糕车,到时候会到现场接受疫苗注射的12-18岁青少年,免费提供雪糕筒解暑。

本次的疫苗注射尚有剩余预约,请点击以下链接预约: <https://www.marylandvax.org/>

appointment/en/reg/0664291969  
自今年二月底开始,CCACC已经多次按照蒙郡疫苗注射优先组别的安排,为居民提供疫苗接种服务。至此为止,CCACC的义工医疗团队提供3092针疫苗,其中有1532名社区居民从CCACC接受两针疫苗注射,实现完全免疫。

CCACC计划在蒙郡持续供应疫苗的情况下,持续开办新冠疫苗注射。

为了鼓励社区里的青少年积极投入社区活动,暑假期间,CCACC疫苗注射点推出青少年疫苗推广大使活动。我们预计招募10名社区的青少年,参与疫苗推广活动的设计以及外联活动。

CCACC新冠疫苗注射联系信息:

咨询 301-663-1375  
传真 301-778-7026  
短信 240-393-5950  
电子邮件 [panasianclinic@ccacc-dc.org](mailto:panasianclinic@ccacc-dc.org)  
我们目前制定的疫苗注射时间表如下:



Date 日期	Criteria 资格	Vaccine 疫苗品牌	Projected Doses 預計服務人數
5/15/2021	finish 2nd shots for 4.23	Pfizer (2nd dose)	221
5/15/2021	Maryland residents 12 year older and above	Pfizer (1st Dose)	300
5/28/2021	Adults	Moderna	90
6/5/2021	Maryland residents 12 year older and above	Pfizer (1st Dose)	300
6/5/2021	Finish 2nd shots for 5.15.2021	Pfizer (2nd dose)	300
6/26/2021	Finished 2nd shot for 6.5.2021	Pfizer (2nd dose)	300
6/26/2021	Maryland residents 12 year older and above	Pfizer (1st Dose)	100
7/17/2021	Finished 2nd Dose for 6.26.2021	Pfizer (2nd dose)	100
7/17/2021	Maryland residents 12 year older and above	Pfizer (1st Dose)	200
8/7/2021	Finished 2nd Dose for 7.17.2021	Pfizer (2nd dose)	200