



# 爱心老人活动中心

## Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

**护理服务**

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

**联系电话:**

571-409-3345 (海伦)

703-626-2859 (崔小姐)

703-354-2323 (传真)

703-354-6767 转 112

(办公室李小姐)




**急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)**



6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312

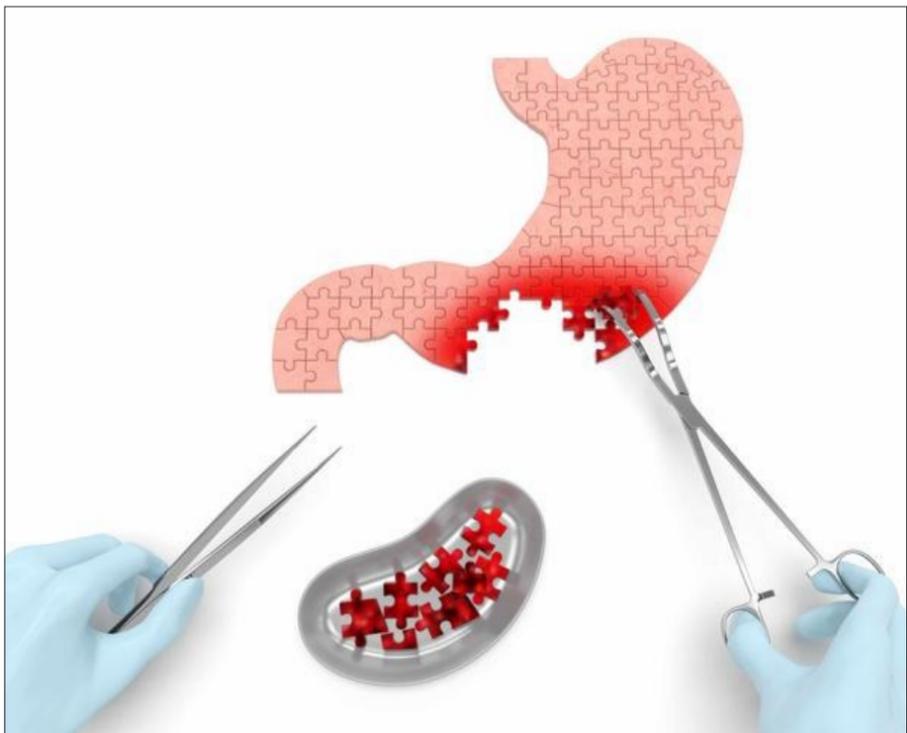
**维州最完善的活动中心**





3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

## 胃癌是吃出来的！5个饮食坏习惯不改，再年轻的胃也扛不住



在很多人心目中都会认为只有在年纪增长，身体素质下降以后，才有可能患上胃癌，这种想法是非常不科学的。其实就目前的数据统计来看，年轻人在胃癌患病人群中的占比一直是在不断升高的。

这主要是因为胃癌的致病因素与生活习惯有很大联系，而年轻人则往往不太重视身体保养，经常会放任不良饮食习惯不管，从而也就导致了胃癌发病率一直在不断攀升。那么年轻人如果想要避免胃癌应当做

些什么呢？

下面就一起来了解一下，在吃饭时一定要避免开的五个不良习惯。

### 1. 不按时吃饭

按时吃饭是保证肠胃健康的最基本要求，不过对于这一点，很多年轻人都是做不到的。年轻人对饮食健康普遍都不太重视，工作繁忙时经常会随意推迟或取消用餐。

部分年轻人甚至会选择长期每日只吃一餐或两餐，这些不良做法都是非常危害胃粘膜健康的。时间长了，很可能会引发胃溃疡、胃炎、胃糜烂等问题，当病情比较严重时，是有可能转化为胃癌的。

### 2. 共用餐具

对于用餐卫生，绝大多数人都是缺乏关注的，这给肠胃健康造成的不良影响也会非常严重。

如果经常与他人共用餐具、互相夹菜的话，是会大幅增加幽门螺旋杆菌感染几率的。如果未能及时进行根除治疗的话，是很容易诱发胃癌的。

### 3. 偏爱重口味食物

对于工作繁忙的上班族朋友来说，可能会经常因为压力过大而产生食欲不振问题。在这种情况下，很多年轻人都会选择频繁食用多油、多辣、多盐的重口味食物来振奋食欲、改善心情，殊不知这种做法其实是非常危害胃部健康的。

因为此类食物的刺激性非常强，而且很难消化，经常食用会导致肠胃功能大幅下

降，这也是很容易引发胃癌的。

### 4. 过度节食

很多有减肥需求的年轻人都会选择过度节食作为最主要的减肥方法，认为既省钱又省力，而且能快速取得明显的减重效果。然而从身体健康的角度出发，过度节食的做法是非常不可取的。

节食会导致食物摄入过少，造成长时间空腹，胃粘膜是很容易因此而遭受损伤的。一旦引发营养不良和消化功能受损，胃癌的发病几率将会大幅升高。

### 5. 狼吞虎咽

想要保证肠胃健康，控制好进食速度也是非常重要的一点。然而绝大多数年轻人在进食过程中都会为了节省时间而选择狼吞虎咽，有的人甚至还养成了边走边吃的坏习惯，这都是非常不利于肠胃保养的。

进食过快会导致食物咀嚼不充分，并使大量的空气进入到肠胃之中，是很容易引发消化不良、腹痛、腹胀问题的。时间长了，将会导致肠胃虚弱，使胃癌有机可乘。

以上是预防胃癌需积极改正的五个不良饮食习惯介绍。如果有以上不良行为的话，一定要注意提高警惕，及时关注肠胃健康是否已经受损。

尤其是如果已经频繁出现食欲不振、饭后腹胀、反胃呕吐等不适症状的话，务必要尽快进行详细的身体检查，确定是否已经出现严重的肠胃疾病，以免错过最佳治疗时机。

## 维生素随便吃？这么做可能导致药物性肝炎

杭州的陈先生今年53岁，患有脂肪肝的同时，还特别容易感冒。为了提高免疫力，陈先生服用了一款进口复合维生素。但吃了一周后不见什么效果，陈先生决定加大剂量，从原来的1天1颗，加大到1天8颗。半个月后，陈先生因过量服用维生素患上药物性肝炎，导致肝衰竭。

服用维生素竟会导致药物性肝炎？那些人服用维生素时需谨慎？

药物剂量越大 肝脏损伤越严重

维生素虽然是维持身体健康所必需的一类营养元素，但也不是摄入越多越好，吃多了也会有“毒”。

河南省中医院药师马鸣告诉记者，口服药物后，会通过胃肠道吸收再进入肝脏代谢，摄入体内的药物或其代谢产物可以直接对肝脏产生损伤，这种损伤往往呈剂量依赖性，服用药物剂量越大，肝脏损伤越严重。

由于中老年人体内药物代谢酶或者药物转运蛋白相对缺乏，加之陈先生患有脂肪肝等基础肝病，都是诱发药物性肝炎的危险因素。另外，如果病人属于过敏体质，不能耐受药物时，即使药量在常用范围内，也会引起药物性肝炎。

肝病或肾病患者 使用维生素需谨慎

如何安全使用维生素呢？马鸣表示，要明确一个观念，保健品不能代替正常的膳食，保健品最多是一种健康促进产品。

在服用维生素时首先要详细阅读说明书，了解药品的毒副作用、用法用量等，特别是过敏体质或以往有过药物过敏史的人。长期服用维生素时，还应在医生指导下用药，已有肝病或肾病的患者，在用药时要在医生指导下适当减少药物剂量，尤其是维生素A、维生素D和维生素E等脂溶性维生素，更容易在体内蓄积，造成过量摄入。

长期用药 需定期检测肝功能

药物性肝炎在临床上可以有多种表现，如出现肝区不适、腹胀、食欲下降、皮肤与巩膜黄染等肝损伤的症状，重者可致急性肝衰竭甚至死亡。马鸣表示，服用药物时如果出现不适，要及时停用怀疑是导致肝损伤的药物，并监测肝损伤恢复情况。另外，及时前往正规医院就诊，排除其他可能导致肝损伤的因素，并积极治疗。

据统计，目前已可知导致肝损伤的药物至少有1000种，常见的药物有抗生素、解热镇痛类药物、中枢神经系统药物、降糖药、激



素类药、维生素及酶类药物及存在肝脏毒性的中药等。因此，无论中药还是西药，都要注意观察不良反应，如需长期使用，还应定

期随访检查肝功能，以便及早发现肝损伤。需要注意，老年人和儿童是药源性疾病的易感人群。