

华府首创华裔老人日间健康护理中心



# 彩虹日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

## 彩虹宗旨

真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心体贴



- ⚡ 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,积累了十四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。



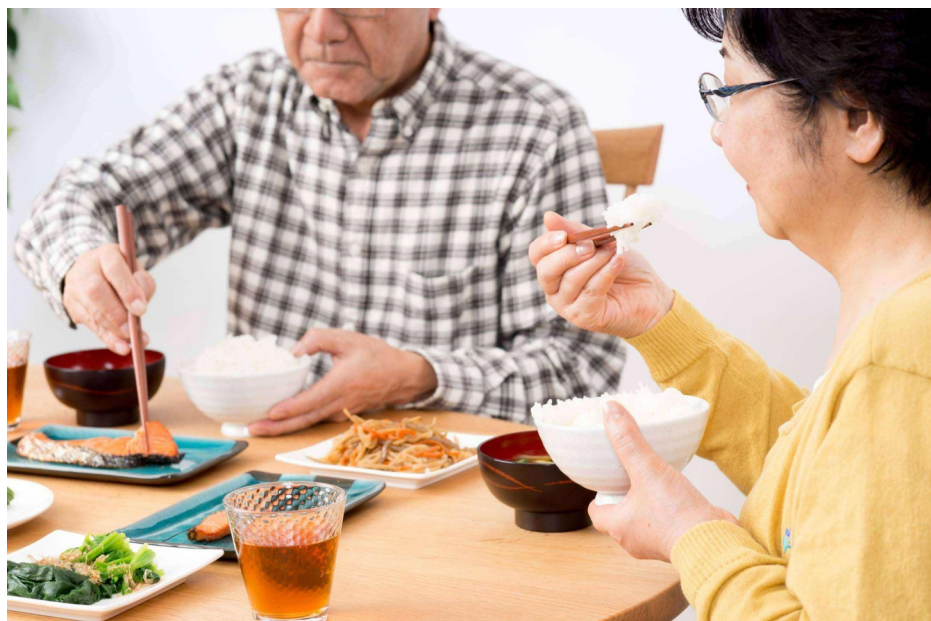
加入我们吧  
彩虹有您  
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

## 吃好饭,老得慢! 这些饮食技巧请转发给爸妈



不少人看到自己父母身体状况变差、被慢性病困扰时,第一时间想到的是“治好病”。实际上,对于一部分老年人来讲,“吃好饭”在一定程度上也能让自己的身体状况有所改善。

《中国居民膳食指南(2022版)》提示,为了避免老年人衰弱(指老年人生理储备下降导致机体易损性增加、抗应激能力减退的非特异性状态)发生,应该做到以下5点。

### 1. 食物品种丰富

老年人更加需要注意丰富食物品种,主要可以从如下方面着手。

(1)品种多样化。除常吃的米饭、馒头、花卷等主食外,还可以选小米、玉米、荞麦、燕麦等各种杂粮谷物;此外,土豆、红薯也可作为主食。

(2)努力做到餐餐有蔬菜。不同品种的蔬菜所含营养成分差异较大,老年人应该尽可能换着吃不同种类的蔬菜,特别注意多选深色叶菜,如油菜、小白菜、菠菜等。不同蔬菜还可搭配食用,比如炒胡萝卜丝时可搭配彩椒丝,或搭配莴笋。一餐可吃到多种蔬菜,摄入不同的营养成分。

(3)尽可能选择不同种类的水果。在一段时间内尽可能选择不同的水果,每种吃得量少些,种类多一些。

### 2. 动物性食物充足,常吃奶、豆制品

(1)动物性食物换着吃。动物性食物包括鱼虾贝等水产品、畜禽肉、蛋、奶类,以及一些动物内脏类食物。动物性食物富含优质蛋白质,微量营养素的吸收、利用率高,有利于延缓肌肉衰减的发生。此外,每日三餐

都应有动物性食物,如早餐可食用鸡蛋、牛奶、豆类等,中餐、晚餐可食用畜肉、禽肉、鱼、蛋、大豆及豆制品等。不宜集中在一餐摄入大量蛋白质。摄入总量应争取达到平均每日120-150克,并应选择不同的动物性食物,尽可能换着吃猪肉、羊肉、牛肉等畜肉,鸡、鸭等禽肉,鱼虾类以及蛋类食物。其中鱼40-50克,禽畜肉40-50克,蛋类40-50克。

(2)吃不同种类的奶类食物。大多数老年人没有食用奶制品的习惯,但奶类是一种营养成分丰富,容易消化吸收的食物,有研究表明,牛奶中的乳清蛋白对促进肌肉合成、预防肌肉衰减很有益处。牛奶中钙的吸收利用率也很高。所以建议老年人尝试选择适合自己身体状况的奶制品,如牛奶和羊奶等鲜奶、酸奶、奶酪、炼乳,或者老年人奶粉等,并坚持长期食用。其中奶酪的蛋白质、脂肪、钙、维生素A、核黄素含量是鲜奶的7-8倍,比较适合食量小的老年人。推荐的食用量是每日300-400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品(相当于奶粉30-36克);乳糖不耐受的老年人可以考虑饮用低乳糖奶或酸奶。

(3)常吃豆制品。以大豆类食物作为原料制作的发酵或非发酵食品种类十分丰富,如豆浆、豆腐、豆腐干、豆皮、豆腐脑、豆酱、黄豆芽等,口感细软、品种多样,备受老年人的喜爱。老年人可以做多样选择,以保证摄入充足的大豆类制品,达到平均每天相当于15克大豆的推荐水平。

### 3. 适当补充抗氧化营养素

有研究表明必需脂肪酸、维生素D、维生素C、维生素E、类胡萝卜素、硒等抗氧化营养素都有益于延缓肌肉衰减。因此,应增加摄入富含n-3多不饱和脂肪酸、维生素D的海鱼类食物、蛋黄,并食用一定量的动物

肝脏。经常在日光下进行运动有利于提高血清维生素D水平。鼓励增加深色的蔬菜和水果以及豆类等富含抗氧化营养素食物的摄入。在医生或营养师的指导下合理补充维生素D和含多种微量营养素的膳食营养补充剂。

### 4. 积极运动

生命在于运动,多动才能促进身体健康,让生命有活力。老年人在日常生活中应主动、积极地锻炼身体。老年人的肌肉质量、数量减少,支撑能力、平衡能力和稳定性下降。因此,老年人在选择锻炼方法和安排运动负荷时,应根据自己的生理特点和健康状况来确定运动强度、频率和时间;同时兼顾自己的兴趣爱好选择适宜的方式,应尽可能使全身都得到活动。此外,还要注意多选择散步、快走、太极拳等动作缓慢柔和的运动方式。

5. 及时测评营养状况,纠正不健康饮食行为

老年人的身体功能、生活状况、社会交往等状况都发生了很大变化,对营养健康状况产生影响的因素也在不断的变化之中。应鼓励老年人关注自己的饮食,自我测评营养状况;定期称量体重。如果在短时间内出现较大波动,应及时查找原因,进行调整。

对于患有多种慢性病,身体功能明显变差的老年人来说,由于活动受限,并在进行医学治疗,其有着特殊的营养需求,应该接受专业的营养不良风险评估,接受医学营养专业人员的指导,科学精细调控饮食,做好营养支持。

一日三餐是老年人健康之本,许多健康问题都可以通过饮食行为的干预而加以预防和改善。让我们,好好吃饭,避免衰弱,享受健康快乐的老年生活吧。

## 出现三种症状,警惕这种罕见遗传病

牛奶咖啡斑、不断生长的瘤体是神经纤维瘤病(NF)患者的典型症状。因为身上遍布大小不一的瘤体,他们被叫做“泡泡宝贝”,但在看似可爱的名字背后,却是疼痛、畸形、残疾、致命以及无数歧视的目光。

5月17日是世界神经纤维瘤病关爱日,上海交通大学医学院附属第九人民医院整复外科副主任医师王智超向搜狐健康详细介绍了这种罕见的遗传病,并提醒大家关注三个可疑症状。

神经纤维瘤病在国际上分为三型,最常见的是1型神经纤维瘤病(NF1),是NF1基因发生突变导致的常染色体显性遗传病,影响人的全生命周期。NF1患者的皮肤、神经

系统、骨骼,大脑都会受到“破坏”,症状非常复杂,而且会随着生长发育不断出现。在没有规范化治疗的情况下,患者的寿命通常会缩短8-15年。

据王智超介绍,早期阶段,NF1患儿身上会出现一些类似胎记的斑点,还会出现一些瘤体,导致面部不对称或者功能障碍。进入到婴儿期和儿童期,则逐渐产生认知和学习上的障碍,比同龄人发育得慢。随着不断长大,瘤体高发期也随之到来,此时各种各样分布于患者全身或者主干神经上的瘤体会带来疼痛、运动功能障碍、感觉功能障碍等一系列困扰。

也正是因为NF1疾病有发展周期,所以在不同时期需要关注的症状不一样。如

果新生儿刚出生时身体和躯干上出现超过6块以上的多发咖啡斑,就要高度怀疑是否有可能患有神经纤维瘤病。整个发育过程中,如果出现全身多发皮下可触及结节,或者是明显的左右侧躯干不对称,也要高度重视。如果外形没有出现任何变化,但却出现了不可解释的持续性疼痛和麻木,也要警惕。

目前NF1诊断以临床症状为主,由于症状复杂,诊断和治疗面临双重挑战。据王智超介绍,由于该疾病的症状是逐渐出现的,并且是一个复杂的综合体,所以在早期就诊断容易存在误诊、漏诊现象。

在治疗方面,NF1的绝大多数症状处于无药可治的阶段,其中最主要问题就是瘤

体,既往除了手术减瘤性切除之外,没有其他办法。随着科学进展,我们对于丛状神经纤维瘤,即累及主干神经的瘤体,逐渐可以有一些孤儿药和国家1.1类临床试验开展,为这类患者提供治疗希望。

既然是遗传病,能否通过产前筛查规避患病风险?对此,王智超告诉搜狐健康,这个疾病有遗传因素,可能由父母遗传给孩子,但也有健康的父母,只是因为精子或卵子的突变而导致他们的孩子生病。由于比较罕见,在父母双方都没有症状表现的情况下,还没有实现大规模的产前筛查。如果父母一方或双方患病,已有辅助生殖手段能够防止疾病基因传递到下一代,筛查也主要面向患病家长开展。