

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

心衰的4个阶段,心血管病患者可以对照一下,你处于哪个阶段?

“心血管疾病只要不发生特别的意外,在后期都会发生心衰,”复旦大学附属中山医院心内科副主任周京敏近期在接受媒体线上采访时表示,“就像一个汽车开的年数久了,总有一天发动机会坏掉,这个时候就会表现为心衰。”

心力衰竭(简称“心衰”)是各种心脏疾病的严重表现或晚期阶段。心脏就像一个“水泵”,不停地通过动脉把血液输送到全身,同时接受静脉从周围组织脏器输送回心脏的血液。

在全世界就已经有超过2200万人患有此病,有调查显示,心力衰竭病人多在35-75岁的年龄阶段,但多发于老年群体中。

1、心衰有哪些危害?

我国人口老龄化加剧,冠心病、高血压、糖尿病、肥胖等慢性病的发病呈上升趋势,医疗水平的提高使心脏病患者生存期延长,导致我国心衰患病率持续升高。

影响全身脏器功能

肾血管灌注不足可致肾功能异常,肝脏长期处于淤血缺氧的状态可致原发性肝硬化,肺部淤血可增加呼吸道感染概率,长期卧床的患者下肢静脉易形成血栓。心衰的种种症状严重限制了患者的日常活动,影响生活质量。心衰还会影响患者的工作、社

交,甚至带来抑郁、焦虑等负面情绪。此外,心衰是各种心脏疾病的严重表现或晚期阶段,患者死亡率和再住院率居高不下。

2、心衰的4个阶段

前心衰阶段 这个阶段属于心衰前阶段,也就是还没有发生心衰,心脏也没有出现器质性的改变,只是存在心衰的高危因素,未来得心衰的概率大大增加。其实很多人都处于这个阶段,可能他们自己都不清楚。

冠心病、高血压都是导致心衰第1位和第2位原因。因此,冠心病病人,高血压病人都处于前心衰阶段。另外,糖尿病病人、肥胖、代谢综合征、风湿性心脏病、甲亢、严重贫血、长期酗酒的人这些都处于前心衰阶段。总之,一切可能影响到心脏的疾病,都属于这个阶段。

前临床心衰阶段 前临床心衰,指的是还没有出现心衰的症状,但是在心衰的道路上又前进了一步。心脏已经出现了器质性的改变。比如高血压病人,做心脏超声提示左心室肥厚,这就是长期高血压导致的心脏器质性改变。另外,还比如之前得过急性心肌梗死的人,心肌有一部分已经永久的坏死,也属于这个阶段。还有心脏瓣膜出现问题,比如二尖瓣狭窄、主动脉关闭不全等。

临床心衰阶段

这个阶段就是已经出现心衰症状了,以心衰来看病的人主要就是这个阶段。前面说过了,处于这个阶段的病人我国大概有1370万,增长得很快。

原因可能也是多方面的,比如人口老龄化,随着年龄的增长,心衰的发病率明显增加,70岁以上老年人,患病率在10%以上。

其次,高血压、糖尿病、肥胖这些疾病患病人数的增多。最后,随着医学技术的发展,急性心肌梗死的院内死亡率的下降,导致一部分原来救不活的病人,就是治好了。这部分病人在不久的将来,可能也会成为心衰病人。

难治性终末期心衰阶段

这个阶段的病人属于心衰的终末期,虽然经过严格的药物治疗,但是休息的时候还是会会出现症状。因此,需要经常性的住院治疗。不仅病人自己痛苦,而且家人也跟着受累。

3、心衰一般是怎么治疗的?

一般治疗 主要是预防呼吸道疾病,尤其是在容易爆发流行性感冒的冬春季节,可以提前注射流感和肺炎疫苗来进行预防,另外保持低钠低脂饮食,若是重度心衰患者严控水的摄入量。

运动训练 很多专家是鼓励慢性且稳定

的心力衰竭患者做一些适度的运动,以轻柔缓和的运动为主,只要不出现心衰症状即可。

利尿剂

对有水肿的心衰患者,服用利尿剂是有一定好处的,这可以改善心衰患者的心功能、症状以及运动耐量。

β受体阻滞剂或ACEI

β受体阻滞剂和ACEI对慢性稳定性心衰患者有效果,但慢性心衰急性失代偿期患者不宜用β受体阻滞剂。

建议所有慢性收缩性心力衰竭、病情稳定、没有水肿且体重稳定、近期内(至少4天)不需要静脉给予强心药者,使用β受体阻滞剂最好,也建议所有慢性收缩功能不全的患者都应使用ACEI,除了有特殊禁忌或耐受不了的。

洋地黄

有症状的心衰患者均应选用洋地黄,另外,有心衰伴快速房颤症状的患者应该选用地高辛。另外,地高辛与β受体阻滞剂一起合用的效果,是优于单用地高辛的。

血管扩张剂

血管扩张剂对于缓解心衰失代偿期和急性心衰是有很大帮助的。

超半数国人超重肥胖 体重过重,该如何科学地减重?

目前,超重肥胖已成为我国一项重要的营养健康问题。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》显示,我国18岁及以上成年人超重和肥胖率达50.7%,6~17岁儿童青少年超重和肥胖率19.0%,6岁以下儿童超重和肥胖10.4%。

减重也因此是大家热议的话题。不仅是因为超重肥胖会带来外形上的不美观,更重要的原因是超重或肥胖是2型糖尿病、心血管疾病、乳腺癌等多种疾病的元凶。

然而,网上的各种减肥方法令人眼花缭乱,更是将效果说的天花乱坠,实际上却全是绣花枕头,要么没有效果,要么容易反弹,稍有不慎甚至还会损害自己的身体健康。

减重应该遵循科学合理的原则。

饮食+运动的生活方式干预是进行体重管理的有效方式。

能量平衡的天平有两端。一端是“吃”,负责能量的摄入。另一端是“动”,负责能量的消耗。要实现体重的降低,需要保证能量的消耗量多于摄入量,也就是“动的”要比“吃的”多。

#1 首先要做到“饮食有节”

对于肥胖的人,饮食调整的原则是在控制总能量基础上的平衡膳食。一般情况下,建议能量摄入每天减少300~500千卡。

最好选取低能量、低脂肪、适量优质蛋白质的减重膳食,严格控制油和脂肪的摄入,适量控制精白米面和肉类。

蔬菜、水果不仅富含人体必需的维生素和矿物质,而且能量密度低、饱腹感强,替代部分其他食物可减少过多能量摄入,建议增加蔬菜、水果在膳食中的比重。

但要注意,少吃并不是不吃。减肥不单是减重,更重要的是减少脂肪。禁食的方法常常丢失水分和肌肉为代价,并不能维持长久。

不吃谷物的低碳水化合物高蛋白饮食,只能是暂时性的减肥计划,长期食用低碳水化合物饮食或高蛋白饮食对健康十分不利。

无论如何,减肥时膳食摄入能量也不应低于1200千卡,并且应继续遵循膳食指南原则,保持蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例摄入平衡。

#2 其次,要进行规律运动

运动可以帮助保持瘦体重、减少身体脂肪,建议超重或肥胖的人选择有氧+阻抗运动。

每天应累计达到60~90分钟中等强度有氧运动,每周5~7天,累计运动能量消耗2000千卡/周以上。隔日进行一次抗阻肌肉力量锻炼,每次10~20分钟。

运动量的增加要循序渐进,在运动的同时



时要保证安全,量力而行。

#3 还要保持心理方面的健康

超重肥胖患者要增强自信,缓解压力与抑郁、焦虑情绪,这有利于提高减重效果和生活质量。对于通过生活方式改变确实难以实现减重的人群来说,可以考虑药物治疗或手术治疗。

此外,每个人的身体条件都不同,具体的减重计划应根据个人健康、性别、体重、活动而进行个性化的调整。

而且超重肥胖者的减重目标不宜设置得过高过快,以每月2~4公斤为宜。规律测量体重并做好记录,有利于长期的坚持。