




彩虹宗旨

**真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工**



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

- 💡 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。

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!
在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!
欢迎您来电咨询: 301-987-8889

杨柳飞絮期,储备这些知识安然度过花粉过敏季

春季哪些植物易致过敏?
大家一提到“花粉”,就认为是那些开得姹紫嫣红的花朵,殊不知旁边不起眼的树木同样会生产花粉,特别是在春季,更是造成过敏的真正“元凶”。致敏花粉以“风”为介质,具有产量大、重量轻的特点,主要来自柏科、松科、杨柳科、桑科、木犀科(如白蜡)、桦木科、悬铃木科等。相反,令人赏心悦目的桃、杏、李、梅、樱、玉兰、海棠等,基本上不会引起花粉过敏反应,因为它们都是“虫媒花”。

常见春季致敏花粉的时间不同。通常3月份以柏树为主,到了4-5月份,主角则变成了桦树、梧桐、杨柳树等,下面这份春季花粉日历可供参考。特别提醒的是,受多种因素影响,每年的花粉日历可能稍有差别。

春季过敏有哪些典型症状?
“一把鼻涕一把眼泪”可以说是春季过敏典型症状的形象描述了。比如鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流清涕等都是常见症状。相比其他类型的过敏原,春季花粉过敏的眼部症状更为突出。眼睛常出现痒、结膜水肿、红肿、流泪等症状,严重者甚至双侧眼睑也会红肿,分泌物增多,早上起来睁不开眼。在变态反应科门诊中,不少患者都是肿着两个眼泡就来了。

还有一部分过敏人群的嗓子会出现异物感,有痰的感觉,老想清清嗓子,间断性咳嗽。严重者还会出现剧烈咳嗽、胸闷、憋气、喘等类似哮喘的表现。除此之外,还可能合并五官痒,比如耳朵痒、上颚痒等。

春季是感冒等呼吸道感染性疾病流行的季节,感冒与过敏症状多有雷同,如何区分二者呢?
一是花粉过敏一般不伴有发烧,而感冒通常可伴有发烧的症状。二是呼吸道感染性疾病还会伴有全身的非特异性症状,如乏力、头疼、嗓子疼、肌肉疼等,但过敏通常不会。三是感冒一般在病程的第3~5天时鼻痒、喷嚏等症状减轻,且可自愈,但过敏的病程更长一些,可持续一个月或更久。四是从用药上来说,如果是单纯中药配方制剂对于感冒有用,但对过敏无效;如果是中西复方感冒制剂,因为其中含有抗过敏成分,也会对过敏有效,但停止用药后症状立即复发。

此外,过敏性鼻炎还常与血管运动性鼻炎混淆。但相比过敏性鼻炎来说,血管运动性鼻炎以流涕或鼻塞为主要表现,通常鼻痒、打喷嚏及眼部症状不明显。而且症状是常年出现,并不具有明显的季节性。同时,受到温度、气味的刺激会容易发作,比如遇

冷、遇热,或晨起时也更严重一些。如果进一步查体会发现,过敏性鼻炎的鼻黏膜通常呈苍白或粉白色,血管运动型鼻炎则以红肿为主。

春季花粉过敏哪些人易中招?
花粉症在青中年人群中患病率较高,近年来青少年患者亦有增加,相对而言老年人患病率较低。过敏性鼻炎的发生受遗传和环境等多种因素的影响,包括3岁前有湿疹病史、父母患过敏性鼻炎、暴露于室内外高水平环境污染、生活在花粉高浓度地区等。流行病学数据显示,城市的儿童过敏性鼻炎患病率较农村高,这可能与“环境卫生假说”有关,即卫生条件进步减少儿童感染机会,从而导致过敏性疾病罹患风险增加。

如何避免春季花粉过敏?
防止花粉过敏,最有效的方法就是远离过敏原,在花粉高发期应尽可能减少户外活动。但毕竟春光明媚,正是户外踏青好时节,所以“躲”起来是不可取的。相对来说,市区除了个别郁郁葱葱的公园外,花粉浓度会比郊区低一些。外出时,建议全副武装,长衣、长袖、口罩、防护镜等也尽量装备上。也可在出门前使用花粉阻隔剂,涂在鼻腔表面,起到物理隔绝的作用。

春季花粉过敏如何用药?
如果明确有过敏史的人,建议在过敏季到来前1-2周口服抗组胺类药物等。若是提前了解到要去的地方,花粉浓度较高,可提前服用抗过敏药,或在医生指导下加量。在过敏季,要规律使用鼻喷糖皮质激素或抗组胺类滴眼液等,直至花粉季结束,不建议自行停药。

第二种治疗方法是抗IgE治疗。这是一种注射用的生物制剂,不针对某一种过敏原,即不受过敏原种类的限制。建议在过敏季开始前1-2周使用。常规药物控制不佳的患者可考虑选择抗IgE治疗,但目前尚不将其作为治疗花粉过敏的一线药物。

第三种治疗方法是脱敏治疗,这也是协和的特色疗法。脱敏治疗是目前唯一针对病因、能够产生长期疗效、改变疾病自然进程的治疗方法,根据过敏原制定个体化脱敏方案。脱敏治疗通常采用皮下注射的方式,疗程为3~5年,注射频率为每周1~2次。通过脱敏治疗,患者再次接触过敏花粉后将不发生或少发生过敏症状。随着花粉症的进展,部分患者可能会出现咳嗽、喘息等哮喘表现,脱敏治疗可以阻止从鼻炎到哮喘的进程。

抽血后胳膊老是青一块? 正确的按压姿势学起来



棉签一摁,手肘一屈,衣服一披,走人!相信这是许多人在抽血后的“常规操作”。有人边走边看看采血部位出不出血,没止住血的再按住夹紧,甚至有人还会边按边揉搓,这样的情况不在少数。于是,常常能听到这样的“灵魂三问”：“护士,我抽完血胳膊为什么会鼓包?”、“我已经抽完血好几天了,怎么胳膊是淤青的?”、“是不是护士的采血手法不到位?”别着急,到这儿您可能已经掉

进了思维认知的误区。采血后为什么会出现淤青或红肿?我们该如何避免?来听听北京地坛医院护理部主任张志云给予的专业解答。

抽过这么多次血,怎么手臂总是淤青?
“抽完血后手臂总是有淤血、淤青、鼓包,除了和采血技术有关外,也和您是否用了正确的按压手法有密切的联系。”护理部主任张志云介绍,人体的凝血机制较为复

杂,主要依赖于毛细血管壁通透性正常,血小板数量和功能的正常,凝血因子的正常三个部分,而凝血因子、血小板的发挥和作用是需要一定时间的。在抽血完成后,我们常常由于按压力度不够,或者按压时间过短,屈手臂按压、未等到血液凝固就把棉签抽下或者大范围活动,这些行为都会导致不同程度的液渗到皮下出血,形成局部的淤青。

屈肘、抬重物、接着揉,这些误区你中了几个?
张志云主任也道出了几个采血后,大家容易因忽视而踩的“坑”。

1. 抽完血,屈起手臂止血。当我们屈肘时,会阻碍肘部静脉回流,因而增加了肘部静脉的血管内压力,故血液易从血管针眼渗出,形成皮下淤血。
2. 边按边揉止血。按压时千万不能揉,轻揉出血处不仅不能止血,相反会加速出血,效果适得其反,而且容易鼓包。
3. 抽完血后立刻抬重物。有些检查的患者在采血后,感觉止血了,就立马用采血后的手臂拎着一旁的重物。
4. 未到按压时间拿开棉签。抽完血后,采血部位应持续按压,按压时间应充分,切忌不要拿开看。
5. 24小时内穿刺点沾水,洗热水澡。抽血后造成皮肤的破损,针眼处沾水容易造成

感染的情况,不利于针眼处的恢复。

什么是正确的按压姿势?
“不同的抽血部位我们可以分类讨论”,张志云主任介绍道,“第一种情况,也就是常规在臂肘位置的静脉采血,一般采用三指按压法,也就是用食指、中指、无名指三指并拢压在针眼处。”在这里,张主任特别强调了三指按压法的几点注意事项,包括按压面积大、按压力度适中、按压时间要长。“有的病人抽血后,只压住了皮肤上的针眼,血管上的针眼就会出血。结果就是血从血管流出后,被堵在皮肤下面,形成一个血肿。因此,按压面积需要覆盖皮肤针眼和血管针眼。同时,按压力度要适中,力度过轻会错过最初的止血时机,造成局部淤血,力度过猛则会导致血流不畅。另外,普通人的出血时间是5分钟左右,凝血时间是5—10分钟左右,所以抽血后按压时间是5—10分钟。如果您是肝功能不全或者口服阿司匹林类药物的患者应适当的延长按压止血时间。”涉及到第二种情况,张志云主任进一步介绍道,“如果您的抽血部位在手腕部或手背处,可以用一只大拇指按压棉签顶端的同时,其他四个手指在另一侧对应按压,形成支点,这样就能确保止血效果。”

如果不慎造成局部血肿、瘀青,24小时内可以进行局部冰敷,1—2天后可以用热毛巾在表面进行热敷,方能尽快恢复。