



# NOVA Adult Day Care Center & Home Care 乐园日间护理中心

4-088

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一  
华人创办老年活动中心

- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



**招聘** 诚邀您加入我们的团队：  
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



# 真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄  
240-683-0033  
吕思慧  
240-386-7882  
中心电话  
240-232-2288

## 中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

## 中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理  
华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽  
Truth Goodness Beauty

## 这些不易被察觉的癌症信号,你一定要知道



2023年4月15日至21日是第29个中国肿瘤防治宣传周。今年中国卫健委组织开展以“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”为主题的第29届中国肿瘤防治宣传周活动。

为什么今年主题会注重强调“全人群”呢？2021年,《柳叶刀·肿瘤学》发布了全球青少年和年轻成人的癌症负担综合评估已经给了我们答案:数据显示,在全球青少年和年轻人中,癌症位列第四大死因,2019年,全球15~39岁的人群中有119万癌症病例和39.6万例癌症死亡。

那么是否有一些症状可以帮助我们及时发现,从而达到早发现早治疗的结果呢?今天为大家盘点几个高发癌症的典型症状,希望可以帮助到您:

P.s.下面要说的症状,是癌症可能的表现。当然,这些症状不是癌症正式的诊断标准,不能说有这些症状就等于得了癌症,不需要盲目恐慌。

### 肺癌

肺癌是所有癌症中发病率最高的之一,主要与吸烟、环境污染、家庭厨房油烟等因素有关。肺癌早期的三个表现:

#### 咳嗽

是最常见的早期症状,以咳嗽为首发症状者占肺癌患者的50%。由于肿瘤的生长部位、方式和速度不同,咳嗽表现不尽相同,常表现为无痰或少痰的阵发性刺激性干咳。当肿瘤阻塞气管后,咳嗽加重,为持续高调金属音样咳嗽或呛咳,一般止咳药不易控制。

#### 痰中带血或咯血

是最有提示意义的肺癌症状,以中央型肺癌多见,以咯血为首发症状者约占肺癌患者的25%~40%。表现为特征性的间歇或持续性、反复少量的痰中带血丝,间断痰血或少量咯血,偶尔有大咯血。

#### 呼吸困难

约有10%的肺癌患者以此为首发症状。表现为气短、

喘息,偶尔出现喘鸣,听诊时呈局限性或单侧哮鸣音。

### 食管癌、胃癌

我国食管癌病理类型中鳞癌占95%(国外腺癌为主,占60~70%),胃癌病理类型中腺癌占90%(国内外同),且发现时多为晚期。

此外,食管癌和胃癌的症状也不同。

食管癌的早期症状一般较轻,可出现轻微的进食梗阻感,持续时间较短,常反复出现,也可无症状,中晚期症状主要为吞咽困难、反流、疼痛。胃癌症状不典型,80%的早期胃癌没有症状,或仅有一些非典型症状,如消化不良、胃部不适,极易同胃炎、胃溃疡等胃病相混淆。

### 乳腺癌

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,其发病率呈上升趋势。乳腺癌除了可以摸到乳腺肿块外,还有哪些症状容易被忽视?

#### 乳头内陷

如果你没有先天性的乳头回缩,而最近发现乳头缩回去了,这也可能是乳腺癌的早期临床表现。

#### 乳头溢液

如果乳头出现了自发性的血性分泌物,往往是不正常的征象。通常会在内衣里发现,此时要提高警惕。

#### 乳房出现皮肤的凹陷

可以做这个动作来帮助自己自查:举起一侧手臂高过头顶使得胸肌收缩,此时观察这侧乳房部位的皮肤,如果看到酒窝一样的皮肤凹陷样改变,可能是个比较麻烦的迹象,一定要及时就医。

#### 腋窝区皮肤的淋巴结肿大

当乳腺癌发生癌细胞脱落,可侵犯周围淋巴管,并向其局部淋巴引流区转移。初期患者多表现为同侧腋窝淋巴结肿大,肿大的淋巴结尚可活动。随后,淋巴结由小变大、由少变多,最后相互融合固定。当病情继续发展,可在锁骨上和同侧腋窝摸到转移的淋巴结。因此,对于有高危因素和到了一定年龄的女性,定期体检才是最可靠的办法。

#### 乳头皮肤干燥、脱屑

如果乳头的皮肤突然变干燥,呈片状、鳞状的脱屑样外观,并向外扩散到乳晕和乳房,这可能是乳腺癌的早期迹象。但要注意,很多人只是皮肤干燥导致的类似症状,很快就能好转,但如果是此类症状持续不缓解,那就需要引起注意了。

#### 如何预防癌症

虽然保持健康的生活方式不一定能够预防全部癌症,但确实有1/3以上的癌症可以通过避免下述不良生活方式得以预防:

### 长期吸烟(包括吸二手烟)

长期吸烟者患肺癌、喉癌、口腔癌、膀胱癌、食管癌、胰腺癌的机率,数倍于不吸烟者。

### 过度饮酒

酒,特别是蒸馏酒(以白酒为多)主要成分为乙醇。饮酒过量可引起肝癌、肠癌、乳腺癌、口腔癌、喉癌、食管癌等。

### 喜食高脂高盐食品

长期食用高脂高盐食品,可能增加大肠癌、胰腺癌、乳腺癌、胃癌的发病率。

### 爱吃腌菜香肠腊肉等腌制食品

腌制类食品多含亚硝酸盐及防腐剂,其中亚硝酸盐是公认的致癌物质,可以诱发食管癌、胃癌、肝癌、膀胱癌等恶性肿瘤。

### 喜食过烫食品

消化道壁的黏膜只能耐受50℃~60℃的温度,若经常吃过烫的食品,如喝热茶热汤吃火锅等,会对黏膜构成严重损伤,长此以往,引起黏膜变化以至癌变。

### 缺乏体育运动

因为久坐不动,血液循环及呼吸频率减慢,癌细胞容易发生并定居在人体健康薄弱部位,而且不容易被免疫系统清除;偏肥胖者会增加肠癌、胰腺癌、乳腺癌等的风险。

此外,定期体检及癌症筛查,对于预防及发现早期癌症也非常重要。一般认为40岁是筛查癌症的关键时期,具体不同年龄段的筛查项目也有所不同:

#### 21~65岁女性

进行宫颈涂片和HPV检测,筛查宫颈癌。

#### 40岁以后的女性

进行乳腺癌的筛查。

#### 男性和女性从50岁开始

进行大便隐血或肠镜检查,筛查结肠癌。

#### 55岁到80岁的人群

如果有重度吸烟史,现在仍吸烟或在过去15年内戒烟者,应检查胸部CT筛查肺癌。

在这里提醒大家,注重身体健康,有了不适,要及时去医院检查,明确原因。无论是否与癌症有关,身体出现了异常状况,总是应该引起重视的。

划重点:定期体检+癌症筛查很重要,尤其是高危人群(40岁以上,常年吸烟、酗酒、感染乙肝病毒、肥胖等),更要注意有针对性地进行癌症筛查。最后,癌症并不是不可战胜的,世卫组织曾表示,40%的癌症是可以治愈的,乳腺癌、宫颈癌、口腔癌和结肠直肠癌等一些最常见类型癌症的治愈率较高。如果对病例做到早发现、早诊断、早治疗,癌症患者通常可以取得较好的治疗效果。