



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

全国儿童预防接种宣传日: 这些疫苗接种知识,还有很多宝妈不了解~

多重疫苗把好关,各个病毒被击破。关于疫苗的小知识,你了解吗?

“妈,收拾东西,带宝宝打疫苗。”我说。

“不要打了,打那么多针,打坏了怎么办?”妈妈大声质疑道。

注射疫苗能打坏吗?听我给您解释:

为什么要打疫苗?

人的免疫包括特异性免疫和非特异性免疫。

特异性免疫(又称后天性免疫)是人体在出生以后逐渐形成的后天防御屏障,它是人体经后天感染或人工预防接种(疫苗、类毒素、免疫球蛋白等)而使机体获得的抵抗感染能力,只针对某一特定的病原体或异物起作用。

非特异性免疫(又称先天性免疫)是人类在进化过程中逐步建立起来的天然防御屏障。其特点是人生来就有,不针对某一种特定的病原体,而是对多种病原体都有防御作用。

接种疫苗一般属于人工主动免疫类型。疫苗进入体内后会激活机体的免疫系统而产生抗体,主要是通过人工接种的方式给体内注射抗原。

疫苗预防接种主要是针对疾病易感个体进行。在提高个体免疫水平的同时,提高整个人群的免疫水平,帮助群体形成免疫屏障。

新冠大流行期间,大家注射了新冠疫苗,所以感染疾病后,症状减轻或者出现无症状感染,这也说明注射疫苗存在必要性。疾病易感人群包括生长发育期间的儿童、怀孕期间的妇女、老年人等。所以儿童要主动接种疫苗。

儿童接种疫苗口诀

出生乙肝卡介苗,满月乙肝第二针,二三四月脊髓灰,三四五月白百破,半岁乙肝第三针,流脑疫苗跟着种,间隔三月要复种,八月、两岁种麻疹,乙脑疫苗不可少,周岁基础要完成,加强接种麻腮风,一岁半时刚刚好。跟着甲肝百白破,两岁之前要趁早。

宝宝到了三周岁,需要加强种流脑,再过一年满4周,加强糖丸脊灰炎。

儿童接种疫苗注意事项

1.打疫苗前

需要明确是否在疾病的急性期,如感冒、发烧、腹泻、肺炎等情形时通常不能注射疫苗,通常疾病恢复三天后可以正常接种。此外,明确对疫苗成分存在过敏反应也不能接种。

2.打疫苗中

注意确保注射针眼部位的清洁,避免细菌侵入造成局部感染。

3.打疫苗后

打疫苗后通常要留院观察30分钟,没有异常情况才能离开。注射后回家多喝水。注意接种疫苗后24小时内不洗澡,避免伤口接触水,以免水中携带的病菌由针口侵入引起感染。打疫苗后若出现异常反应,如发烧、皮疹等症状时应及时就医。

接种经验小贴士

1.6月龄前(包括6月龄)共11针一类疫苗+11针二类疫苗,能打联合疫苗就打联合疫苗,否则规定时间内可能接种不完。

2.疫苗注射要间隔至少14天。

3.疫苗反应排名第一的是麻腮风,第二是13价肺炎,其他疫苗出现反应的概率较低。

4.麻腮风疫苗(苗王)接种后15天内都有可能发生疫苗反应。麻腮风单独接种可降低疫苗反应发生率,免疫功能不好的宝宝最好延迟接种。

5.8月龄是幼儿急疹的高发期,要注意皮疹是麻腮风疫苗反应还是幼儿急疹。

6.肺炎疫苗接种后接种部位会有硬结,可以热敷缓解,如果痒不能热敷。

7.轮状疫苗接种前、后半小时不能进食进水。

8.水痘疫苗和手足口疫苗必须接种,学校对此有入学要求。

遇到情况不要急,我来帮你排忧解难

1.疫苗接种前必备物品:退热贴、退烧药(小儿柴桂、美林、对乙酰胺)、体温计。

2.一般不良反应:低热、易激惹、发脾气、嗜睡、厌食、哭闹、不爱睡觉。

3.局部不良反应:红、肿、热、痛,可以局部敷贴一片生土豆片。

4.发热的处理

(1)接种疫苗后低热属于正常反应,一般持续1~3天,家长可以为宝宝采取物理降温措施,如温水擦拭身体、热水泡脚、多喝温水、少穿衣物、房间通风等。

(2)接种疫苗后体温达到38.5°C以上且宝宝精神状态不好,如烦躁、哭闹等,可以按说明书服用退烧药。当宝宝反复持续发热超过3天且同时伴有其他无法缓解的疾病症状,如皮疹、咳嗽、呼吸不畅等,一定要及时送医治疗。

为什么会血脂高?一文读懂血脂4项

现在人们都很重视身体的健康,大部分人也会每年做一下身体体检。在例行的健康体检时,都需要查血脂。那么,问题来了,血脂是什么?高了低了对健康有什么影响吗?

为什么会血脂高?

血脂是指血清中的胆固醇、甘油三酯和类脂等脂类的总称。我们比较关注的血脂主要是胆固醇和甘油三酯。

目前的研究已经充分证实,血脂中的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),也就是常说的“坏胆固醇”,它是动脉粥样硬化性心血管疾病的重要致病性危险因素。

其他包括甘油三酯在内的成分,也会参与到动脉粥样硬化性心血管疾病的发病过程中,可见血脂中的不少成分都会影响心血管疾病的发生。

身体的肥胖往往会导致血脂的升高,血液中“坏胆固醇”、甘油三酯等含量也会随之升高,这无疑是增加了心血管疾病的发病风险。这也是为什么呼吁避免肥胖的重要原因。

因此,控制血脂也是在保护我们的心血管健康,而要更准确地了解自身的血脂情况,就需要进行血脂检查。

血脂4项基本检查项目,有什么意义?

通常来说,血脂的基本检查项目为总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C):

1、TC

TC是指血液中各脂蛋白所含胆固醇之总和,即总胆固醇。

总胆固醇水平常随年龄的增加而增高,但到70岁后不再上升甚至可能有所下降,且中青年女性的总胆固醇含量往往低于男性。

此外,长期大量摄入油炸食品、蛋糕等食物也会造成总胆固醇升高。

2、TG

TG是指甘油三酯,它的含量与种族、年龄、性别以及生活习惯等都密切相关,即使是同一个人,在不同时间、不同状态下甘油三酯的含量也不完全相同。

但无论血脂有无异常,进食后的TG水平都会增高,因此需要空腹采血避免干扰。

3、HDL-C

HDL-C是指高密度脂蛋白胆固醇,它的含量高明显受到遗传因素的影响。

此外,严重营养不良也会造成HDL-C降低,吸烟、肥胖的人HDL-C也大多偏低,糖尿病、肝炎和肝硬化等疾病也可伴有低HDL-C,而运动可使HDL-C轻度升高。因此采血前需要避免剧烈运动和心情激动,要安静休息后再进行采血。

4、LDL-C

LDL-C是指低密度脂蛋白胆固醇,它的含量往往在肥胖人群中偏高,通常能够影响总胆固醇的因素也能影响LDL-C,所以LDL-C的升高也可以看作血脂升高的一种表现。

它作为“坏胆固醇”,应该受到重视,特别是超重、肥胖人群,要在专业人员的指导下通过合理的饮食改善和体育锻炼进行干预。

在体检报告单上,血脂的各项指标都会给出参考范围和异常标识,这种标示往往以箭头的形式来表示过高或过低。

当出现异常时,不要恐慌,有可能是一时的饮食不规律造成,应积极寻求医师进行咨询,从而有针对性地改善自己的血脂状况。