



# 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

## 糖尿病+肥胖？教你五种方法远离“糖胖病”



又是一年“世界防治肥胖日”，今年肥胖日的活动主题为“肥胖防控，是我们的责任！”

作为一名内分泌科医生，在临床工作中遇到越来越多的体重超标的患者“糖胖病”。

什么是“糖胖病”？

“糖胖病”实际上就是肥胖2型糖尿病，也就是在患有2型糖尿病的同时伴随体重增加，是糖尿病与肥胖并存的表

现。简单理解就是糖胖病=糖尿病+肥胖，实际上糖胖病危害更加严重。这个概念是20世纪70年代由外国人Sims和他的同事提出的，它的英文名称为“diabesity”，是由糖尿病(diabetes)和肥胖(obesity)两个单词所组成。

临床上糖尿病患者易合并代谢异常性疾病，比如高脂血症、高血压、肥胖、非酒精性脂肪性肝病、高尿酸血症等，而这些代谢异常问题容易导致动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死、脑卒中、肾病等，而其中很多疾病也恰恰是肥胖患者容易出现的合并症或并发症。

当糖尿病+肥胖，糖尿病病情易加重，使血糖更难控制；患者心脑血管疾病发生风险升高。所以糖尿病+肥胖的危害，不是1+1=2，而是1+1>2！

预防糖胖病总的原则是：降糖同时要特别重视体重管理，尽可能使体重、血糖及血脂临床控制达标。

### 5种方法远离“糖胖病”

生活方式干预是治疗的基础和核心。目前，生活方式干预主要包括以下几个方面。

**自我管理能力：**包括对饮食、运动、血糖、体重和血脂监测等的管理；并保持良好心态，纠正各种导致肥胖的不良习惯。

**饮食控制：**控制总能量、均衡饮食，合理分配蛋白质、脂

肪、碳水化合物的比例；主食定量，粗细搭配，饮食宜清淡，每餐七八分饱，制定能长期坚持的个体化饮食计划，长期坚持，达到控制体重的目的。

**坚持运动：**建议以有氧活动为主，包括快走、太极拳、健身操、游泳等；建议餐后步行1小时或万步走，可有效增加热量消耗。运动强度：建议以中等强度，注意预防低血糖的发生。

**药物治疗：**在降糖药物的选择上，首先选择有降低体重的降糖药物，如二甲双胍、SGLT-2抑制剂（如达格列净、卡格列净、恩格列净、艾托格列净等）、GLP-1受体激动剂（如度拉糖肽、利拉鲁肽、司美格鲁肽、艾塞那肽等）；若血糖控制不达标（糖化血红蛋白>7%），需要联合用药时，再首先考虑不增加体重的药物。根据病情也可考虑加用奥利司他等减肥药物。

**手术治疗：**手术适应症首先需满足有胰岛素分泌功能，年龄为16~65岁，且无严重器官功能障碍；BMI≥32.5 kg/m<sup>2</sup>时，建议积极手术；27.5kg/m<sup>2</sup>≤BMI<32.5 kg/m<sup>2</sup>时，推荐手术治疗。目前国内最常用的手术方式为腹腔镜袖状胃切除术，占95%以上，其他手术方式包括腹腔镜胃旁路术及各种胃肠转流手术。

### 糖胖病患者体重、血糖及血脂临床控制目标

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	<24
腰围 (cm)	男<85; 女<80
血糖 (mmol/L) 及HbA1c	空腹4.4-7.0; 非空腹<10.0 HbA1c<7%
血脂 (mmol/L)	TC<4.5, TG<1.7; HDL-C:男>1、女>1.3; LDL-C: 合并冠心病<1.8、未合并冠心病<2.6.