



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

痛风为啥偏爱脚指头？

“跳着脚”来看病几乎成了痛风患者的标配。这是什么原因呢？

痛风的疼主要是由于尿酸盐结晶引起的，然而尿酸钠要结晶沉积在某个地方并不是想象的那么容易，需要具备几个条件：

尿酸的量、周围的温度、体液酸碱度和体液的流动性等。

01、尿酸的量

血尿酸浓度超过420umol/L就会进入过饱和状态，血液或组织液中尿酸浓度再继续升高就容易析出结晶。

就像我们往一杯净水里加盐一样，加盐的量太多，总有融化不了的时候。怎么办？

高尿酸血症或痛风患者平常要多喝水、出汗后及时补充水分、减少高嘌呤食物摄入、增加尿酸排泄、减少尿酸产生，这些综合措施做到位了才可以减少血尿酸的总量，降低尿酸盐的浓度。

02、温度

温度和溶解度直接相关。这里有个常识：同样体积的水，温水比凉水能够溶解更多的盐或糖，对不对？

尿酸盐也是一样的，容易在温度相对偏低的身体部位沉积。

肢体的末端体温往往较低，比如手、足、耳垂这些部位温度偏低，是痛风结晶发生的常见部位。

所以，做好保暖相当重要。夏天避免空调温度太低，冬季戴手套，穿暖和的鞋子是很必要的。

03、酸碱度

一个物质的溶解度还与环境溶液的酸碱度有关。身体局部的酸碱度影响尿酸盐的沉积。

为什么说局部呢？

因为人体整体的酸碱度是很少变化的，血液pH一般在7.35~7.45之间，偏碱性的环境有利于尿酸盐转变为离子态。

当人体运动时，组织耗氧量增加，尤其是无氧运动，使组织中的酸性代谢产物短期内迅速升高，比如无氧酵解时产生的乳酸增多导致组织局部的pH下降，尿酸盐就容易结晶。

所以，不建议患者剧烈运动，最好是做有氧运动。

04、流动性

俗话说“流水不腐，户枢不蠹”，液体的流动性与其中物质的沉淀也有关。

看看黄河水携带的泥沙，在什么情况下容易淤积，静止



时或流速减慢的时候、有旋涡的时候。

血液中的尿酸盐增多时，在血液流速较慢的部位就更容易形成结晶或沉积。微循环不好，一方面酸性代谢产物不容易快速清理掉，另一方面组织修复也相对会慢一点。

关节液流动性最差，关节中的尿酸盐就更容易沉积。

05、黏附性

最后说说黏附性。生活中，光洁的墙面不容易沾灰，墙面有裂缝或破损的地方容易附着灰尘。实际上正常的关节面是非常光滑的。

经常负重的关节，比如脚趾、踝关节、膝关节等容易有微损伤的发生，可能成为尿酸盐沉积的温床。

根据上述的分析，我们就不难理解痛风为什么偏爱脚指头了。

脚趾处于肢体末端，温度偏低而且循环相对较差，运动时承受的压力大，容易有酸性代谢产物集聚和微小的损伤等。另外，指(趾)关节的关节腔及其周围组织血液供应相

对较少。运动后pH的降低又使得微血管通透性增加，从而使尿酸盐进入关节腔更容易。

这些都是尿酸盐集聚喜欢的条件。同样的情况，耳廓的边缘、手指关节等也是痛风结晶的偏爱。

06、肾脏为何也容易有尿酸结晶？

有的人可能会提出问题：肾脏血流很丰富，也很温暖，为什么也容易有尿酸结晶？

这是因为：

首先，肾脏是主要的尿酸排泄路径，肾小管中尿酸的浓度是血液中的许多倍，如果饮水不足，排尿量减少时，这种情况会更严重，尿酸浓度过大会容易结晶。

其次，正常人的尿液是弱酸性的，降低了尿酸盐的溶解度；还有肾脏利用葡萄糖的方式是无氧酵解为主，局部乳酸浓度较高，酸性环境降低尿酸溶解，可能也是诱发尿酸结晶的原因。

所以，治疗时会采取碱化尿液的措施。