



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

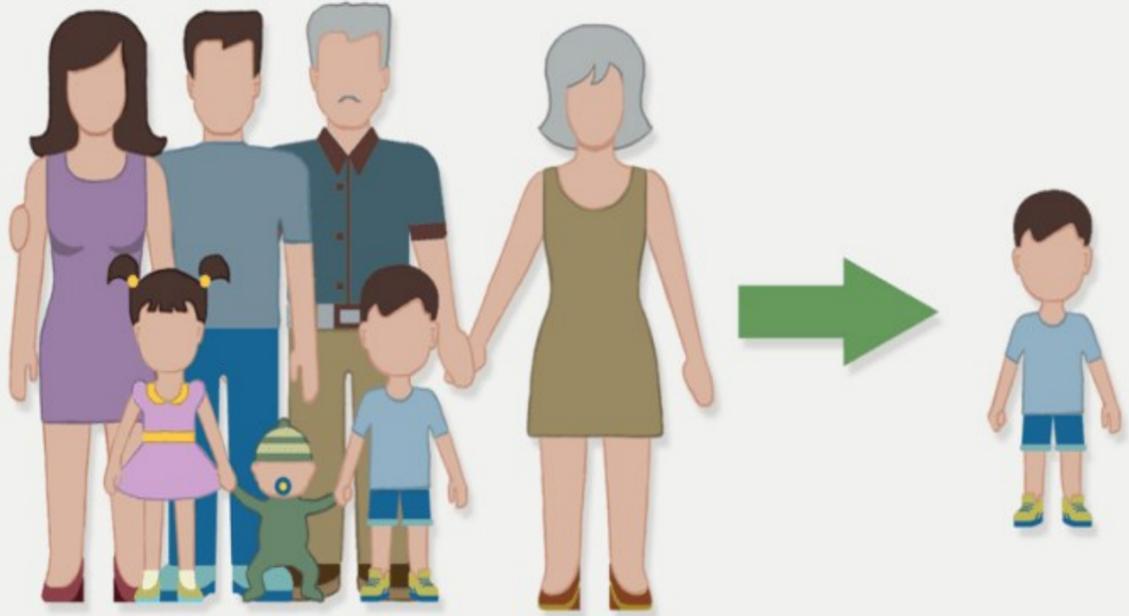
地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877



- 💡 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

你是一个容易焦虑的人吗? 了解这几点或许可以帮到你!



遗传因素

医学微视

你是一个容易焦虑的人吗?
比如对负面信息非常敏感,发生在别人身上的事情,害怕也会发生在自己身上;总觉得有坏事情要发生,脑海里总是幻想万一发生怎么办;总是处于一种高度警觉的状态,感到神经紧绷;非常固执,爱钻牛角尖,对有些事有些人难以释怀,反复纠缠……
表现为紧张、痛苦、恐惧、坐立不安,同时伴有一些植物神经功能的紊乱,如呼吸加快、心跳加快、出汗、失眠、头晕、注意力不集中等。
看到这,大家可能都会觉得自己患有焦虑症。有焦虑的症状或表现,但没有严重影响到工作和生活,可能只是一种焦虑情绪,而这,人人都可能会发生。
如果这种焦虑状态或情绪持续了一段时间,影响了正常的生活,比如学生不能正常学习,上班时工作效率大大降低,不能进行正常的社会活动,我们才定义为焦虑障碍,也就是焦虑症。
所以,当我们出现一些焦虑症状,自己无法判断或摆脱时,要去寻求专科医生的帮助,做一些专科检查,比如做心理方面的测量,用焦虑量表进行评估,确诊是不是焦虑症,这是很重要的。

1、焦虑症分急性和慢性

急性焦虑障碍又叫惊恐发作,发病时间一般在几分钟到一两个小时之间。表现为莫名其妙地突然感觉有一种濒死感,感觉心

脏要跳出来了,心跳要停止了,非常惊恐,非常紧张,需要马上拨打急救电话到医院才行。(点击蓝字了解更多:心慌、憋气、濒死感却检查无异常,这到底怎么回事?)
慢性焦虑障碍也叫广泛性焦虑障碍,慢慢得病,持续时间比较长,一般持续几个月,甚至半年以上。慢性焦虑障碍不像急性焦虑障碍发作时那么紧张、难受,但也是感觉到坐立不安,惶惶不可终日,莫名其妙地烦躁。

2、焦虑症和抑郁症有时会共存

焦虑症和抑郁症经常会共病,也就是说抑郁症患者也会有焦虑症的表现,焦虑症患者有时候也会有抑郁症的表现,两者可以相互影响,共同存在。
但总的来说,焦虑症往往是表现为心慌、出汗、坐立不安等,而抑郁症则是表现为情绪低落、疲乏无力、注意力不集中等。有些情况下,焦虑症对个体的影响比抑郁症要轻,很多焦虑症患者通过自身调整,也能很好地去应付一般性的日常工作。

3、是什么导致了焦虑症?

焦虑症的病因还不是太清楚,发病机制也在研究中,比如认为五羟色胺,去甲肾上腺素,神经递质的变化,在焦虑症的发病机制中起到了很重要的作用。
目前焦虑症的病因主要考虑和以下几个方面有关。

第一,遗传因素。焦虑症不是遗传病,

但跟遗传因素有关系。比如父母携带导致焦虑症的基因,那么会增加子女患病风险,最终是否会发病还要取决于一些后天因素,比如从事一些急救、创伤的职业;受到地震、洪水、灾难等环境因素的影响;离异等家庭因素影响等,受到心理创伤或应激的压力越大,焦虑症的发病率越高。

第二,环境因素,包括生长环境、生活环境、工作环境和社会环境。大家相互理解,人与人之间的关系很融洽;自然环境优美,没有自然灾害;改善或者克服掉自己的一些不良个性,对降低焦虑症发病风险会有很大的帮助。

总的来讲,焦虑症发病和多种因素有关,包括遗传因素、环境因素、个体因素,这些因素共同作用导致发病。

4、焦虑症如何自我调整?

运动可以使人放松,跑步、打球、游泳、爬山都可以,选择自己喜欢的,从小量开始,循序渐进。每次持续的时间必须有保证,不能三五分钟就放弃。一般要达到身上出汗的状态,心率超过140次/分,也就是至少半小时的中等强度运动。
轻度焦虑患者,还可以通过听音乐、和朋友聚会聊天、度假旅游来调整,把眼前让你焦虑的事情梳理一下,或者干脆暂时放下。
多些积极的心理暗示,事情来了,顺其自然,承认它、接受它。困难来了,不消极被

动,积极的面对,尽力而为。

5、焦虑症怎么治疗?

主要有两大治疗方法,即药物治疗和非药物治疗。
药物治疗大概分两类,一类是苯二氮卓类药物,就是大家常说的安定,这类药物长期使用可能会使部分患者产生药物依赖。所以现在大多使用的是第二类,也就是抗抑郁药,主要是5-羟色胺再摄取抑制剂,也可以治疗焦虑症,而且没有成瘾性,在国内外都被推荐作为一线药物治疗焦虑症。
非药物治疗,包括心理干预、物理治疗。物理治疗可以采取生物反馈,比如电刺激治疗等。

6、焦虑症可以治愈

90%以上的患者,只要及时看医生、遵医嘱,家人和社会多一些合理的支持,都能获得很好的治疗效果。
所谓的治愈,主要看患者自身的感受。如果通过治疗,患者的症状消失了,不再感到痛苦,可以轻松交谈,正常地学习、工作,能够回归到正常的生活轨道上来,也就证明是治愈了,大家要有信心。
当然焦虑症也可能复发,所以一定要坚持治疗,需要长时间的治疗,随意停药治疗效果会大打折扣。如果复发了,又出现了以前的症状,要继续治疗。