

# 聘

办公时间：周一到周五 9:00Am-5:00Pm

## 一. 护理人员

要求：(男、女均可)；合法身份；有爱心、耐心、责任心；公司免费提供 CPR/FA 培训。

## 二. 兼职注册护士 (Registered nurse)

工作内容：按政府要求上门为病人做评估、监管护工工作；为病人客户制定一个最好的护理计划

工作地区包括 Montgomery County、Howard County、Baltimore County 等马里兰各个郡县。



4-098

# 乐康居家护理服务



## Loving Care Home Services

### 私人订制：

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划  
每项计划都是为专门为您设计。

自由地居住  
舒心地生活

# 最好的居家护理服务

训练有素的护士和护工  
家庭成员和客户培训  
陪伴  
日常锻炼计划及培训  
洗浴及卫生护理  
护士监管  
服药提醒和帮助  
个人协助

安全监督  
行动上协助  
饮食计划及监控  
杂货店购物  
餐饮准备  
基本家务  
晨间常规协助  
洗衣

- 由政府健康护理质量管理办公室颁发执照
- 公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督，并定期更新。
- 为确保您安全无忧，我们直接和您及您的家人一起努力，并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步，我们都将和您在一起！

总机：410-358-4415/301-358-1545 (国语、粤语分机号请按2)、手机：443-538-1082

传真：410-358-4417 Email: LCHS.SDMS@gmail.com 汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

巴尔的摩总部：25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville, MD 21208

蒙郡 办公中心：481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877



## 心慌会引发猝死吗？别慌，两码事！

心慌是我们经常会遇到的一种身体不适的表现。可以表现为“心脏突突蹦得特快”，可以是“心脏空空的”，还可以是“感觉胸口窝发慌”，或是“浑身筛糠、坐立不安”等等。特别是冬季来临，心脑血管病高发，再叠加上心慌，更是让人“慌的一批”。别急，医生告诉你，有些心慌不必担心。

### 猝死往往是心梗闹的

心慌到底是不是很严重的心脏疾病，会不会像一些明星一样出现猝死？好多心慌的患者会有这样的担心。

实际上心源性猝死的大部分原因往往是急性心肌梗死，俗称急性心梗。急性心梗一般是供应心脏血供的冠状动脉发生了急性闭塞导致的。而心慌则是负责刺激和维持心脏跳动的电学的改变。

两者截然不同。所谓电学导致的心慌是不是很严重？相比较急性心梗，导致心慌的疾病则要轻很多。想要了解心慌的危害，就要知道心慌的时候心脏发生了什么改变。

心慌的感觉，来源于心跳的速率和节律的改变。例如心跳得特别快、特别慢，跳得不整齐等等都会导致心慌。三种情况中，有的快速率的、不整齐的心跳是不必担心的。

### 这种心脏突突跳没大事

首先，有些快速的心跳是生理性的，是不用担心的。例如学生在考试时精神紧张、爬山时十分用力、生气时十分恼火，这些情况都会导致一个结局，即交感神经兴奋。人体的各项活动受到交感、副交感神经系统的精细调节，而达到

一个平衡。交感神经兴奋会令人出现心跳快、呼吸快、血压高等表现；而副交感神经兴奋则是恰恰相反，令人心跳慢、呼吸慢、血压下降等，例如睡眠状态。

有时，夜里做一个噩梦，惊醒时心跳也是非常快的，那时候因为梦中身体处于极度的交感神经兴奋状态。这些情况下的心跳快，是人体为了适应环境、身体功能的需要而做出的适应性调节，当不再紧张、不再劳力、不再生气时，心跳自己会好的。若是强制用药把心跳压下来，反而不好。

凡是生理原因造成的交感神经兴奋，导致的心跳加快或者早搏样的快速性心律失常，均不必担心。

### 这种情况可酌情吃点药

除了生气、劳力、紧张等情绪

因素外，饮酒、茶、咖啡等兴奋性的饮品也会导致交感神经兴奋，从而心慌。这些情况，也是生理性因素即食物的影响所导致的，一般情况下不必担心，没有必要用药。

有些患者从来不饮酒，偶尔饮酒导致的心慌可能会持续很长时间，一直不太舒服，这种情况可以适当用一点抑制交感神经递质的药物。

### 有些心慌病根不在“心”上

有一些情况是病理性的，但疾病本身不在心脏，而是全身其他系统的问题。例如糖尿病病人出现低血糖时会表现为心跳快导致的心慌，以及有手抖、出汗等等不适，此时也不是简单地降低心率，而是解决低血糖，如可以服用巧克力、糖块、饼干等高糖食物，会很快改善心慌；再如颈椎病也会导致心

慌，表现为较长时间的伏案作业或者颈部突然受力时出现的心慌、头晕、出汗、恶心，甚至伴有胸闷等等。此时也不必急着用降低心跳的药物，而是改善颈部的环境。例如做仰头长啸、隔墙看戏等动作，或者做肩部肌肉的运动，改善附着于颈椎的肌肉的力量分布；贫血的时候也会心慌，首先表现就是心跳加快，往往伴有活动后气短、胸闷，此时需要做血液检查才能确定；同样，甲状腺功能异常也会心慌，诊断也是需要血液检查。

需要提醒大家，在排除之前所述的因素后，如果仍有心慌找不到原因，应该及时到医院去就诊，查找原因。针对病因进行治疗，才是最关键的。