

乐康居家护理服务

LC Loving Care Home Services

最好的居家护理服务

自由地居住
舒心地生活

私人订制:

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划
每项计划都是专门为您设计。



办公时间：周一到周五 9:00Am-5:00Pm

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!

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

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。

聘



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

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

盛夏防中暑

王岚, 医友汇编

炎热的夏天到了,在炎热的夏季,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,则可能造成体温异常升高不降,引起正常生理功能紊乱,发生中暑相关症状。最近,在去麦加朝圣的人群中出现很多人因为中暑而死亡,引起人们的关注。

一、中暑的表现:

中暑是指高温环境下由于热平衡或水盐代谢紊乱等而引起的一种以中枢神经系统和/或心血管系统障碍为主要表现的急性疾病。气温过高、湿度大、风速小、体弱、对热不适应、劳动强度过大和时间过长、过度疲劳等都易诱发中暑。

中暑的症状可轻可重,轻症中暑可出现头昏、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温升高等。一旦发展为重症中暑,则可出现大量出汗、血压下降、晕厥、肌肉痉挛,甚至发生意识障碍、嗜睡、昏迷等。

老年人、婴幼儿、儿童、精神疾病患者及慢性病患者最易中暑。同时应注意,在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动,即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑,甚至死亡。

遇到高温天气,一旦出现大汗淋漓、神志恍惚时,要注意降温。如高温下发生有人昏迷的现象,应立即将昏迷人员抬放至通风阴凉处,浇凉水以降低昏迷者的体温,随后要持续监测体温变化,高烧40℃左右持续不下的要马上送至医院进行液体复苏治疗,千万不可以为普通中暑而小视,耽误治疗时间。

二、中暑的治疗

对中暑患者及时进行对症处理,一般可很快恢复。使患者迅速脱离高温环境,移到通风良好的阴凉处平卧休息,给予含盐清凉饮料。必要时给予葡萄糖生理盐水静脉滴注,纠正水、电解质平衡紊乱。

三、中暑的预防和注意事项:

1.大量饮水。在高温天气,不论运动量大小都要增加液体摄入。不要等到觉得口渴时再饮水。对于某些需要限制液体摄入量的病人,高温时的饮水量应遵医嘱。

2.注意补充盐分和矿物质。酒精性饮料和高糖分饮料会使人体失去更多水分,在高温时不宜饮用。同时,要避免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛。

3.少食高油高脂食物,减少人体热量摄入。

4.穿着质地轻薄、宽松和浅色的衣物。

5.尽量在室内活动。如条件允许,应开启空调。如家中未安装空调,则可以借助商场或图书馆等公共场所避暑。使用电扇虽能暂时缓解热感,然而一旦气温升高到32.2摄氏度(90华氏度)以上,电扇则无助于减少中暑等高温相关疾病的发生。洗冷水澡或者打开空调对人体降温更加有效。

6.外出时,应涂擦防晒值SPF 15及以上的UVA/UVB防晒剂,戴上宽檐帽和墨镜,或使用遮阳伞。

7.出行应尽量避免正午前后时段,户外活动应尽量选择在阴凉处进行。

8.高温时应减少户外锻炼。如必须进行户外锻炼,则应每小时饮用2-4杯非酒精性冷饮料。运动型饮料可以帮助补充因汗流失的盐分和矿物质。

9.如高温时驾车出行,离开停车场时切勿将儿童和宠物留在车内。

10.虽然各种人群均可受到高温中暑影响,但婴幼儿、65岁以上的老年人、患有精神疾病、以及心脏病和高血压等慢性病的人群更易发生危险,应格外予以关注。对于这些高危人群,在高温天气应特别注意,及时观察是否出现中暑征兆。

11.都说“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。”由于生姜具有温中散寒,发汗解表的作用,用生姜泡茶对预防和治疗空调病非常有效:取生姜3至5片,大约5克左右,用沸水冲泡即可;如果想要生姜的效力发挥更强,可在沸水中煎煮5分钟,趁热喝下生姜茶。只有喝热姜茶才能驱散体内寒气,帮助身体出汗,有效排毒。

喝生姜茶的时间最好在每天晚上下班回家后,以祛除一整天的寒气,有助于身体在夜间调养、恢复。

生姜熬粥也可以,取大米50克,洗净后加水熬粥,快熟时加入姜片10克,煮至米熟即可,趁热服食。此外,还可以多吃一些平温性食物:如葱、蒜、牛蒡、山药、南瓜、胡萝卜、樱桃等,以增强机体免疫力。

12.每到夏季的三伏天,空调病会跟着大出风头,很多人以为,在空调房里吹出的热伤风就是传说中的空调病。北京小汤山医院健康管理中心白雪琴大夫说,空调病是指由于空调后引起的呼吸系统、消化系统等一系列疾病的统称。而在当代医学中,并没有空调病这个说法。

白雪琴说,长时间在空调环境下工作学习的人,因空气不流通,室内空气

质量差,会出现头痛、皮肤干燥、流鼻涕、发热、咳嗽、腹泻、风湿痛、过敏以及记忆力减退等症状。

这是因为,在很热的天气里,浑身冒汗,皮肤是疏松的,毛孔汗腺是开放的。一旦走进开有空调温度很低的房间里,受到冷空气的侵入,皮肤表面温度很快变低,汗腺收缩。人体体温调节中枢反应没那么快,体内的热气不但没有散发出来,反而遭遇冷气包围。热冷交汇,人体容易受凉,就会出现感冒的症状。

专家解释说,空调病的症状因各人的体质、适应能力不同,以及在空调不同设置条件、处在不同的位置而有不同的表现,一般有以下几类:

畏冷、头晕、鼻塞、打喷嚏;
疲乏、耳鸣、紧张、烦躁、睡眠不佳;
颈肩不适、腰酸背痛、四肢肌肉关节酸痛;
眼干、眼花、口渴、喉咙疼、肤质变差;

手脚冰冷甚至麻木、月经不调、恶心呕吐、食欲不振等。

这类现象被称之为“空调综合症”或“空调病”。主要是由于空调运行导致空气干燥、气温过低、空气不流通和室内空气污染这“四大金刚”的作用。