



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。

乐康居家护理服务

 LC 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

每项计划都是专门为您设计。

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

自由地居住 舒心地生活

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!

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

手机:443-538-1082

最好的居家护理服务

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



管理好生活细节,血管更健康

在我们身体的内部,密布的血管犹如田间流淌的一条条水渠,承载着氧气和人体所需的各种营养物质。要想让心脏工作得更轻松,我们必须注重血管的健康。

饮食有节、控糖控盐、戒烟限酒、规律运动、保持健康体重,以及定期接受体检,才能让我们的血管充满活力。其中,饮食的科学管理尤为重要。

植物性饮食带来健康红利

如果体重超标,平时要注意只吃七八分饱,而且尽量将三餐集中在8~10小时内,这样更有利于管理体重和改善新陈代谢。

植物性饮食模式可以为健康人、心血管疾病高危人群,以及动脉粥样硬化、高血压患者带来明显益处。摄入富含抗氧化剂和纤维素的果蔬非常重要,因此建议经常把“五彩蔬果”餐盘端上桌。西红柿、蓝莓、胡萝卜及深绿色蔬菜富含各种营养,具有抗氧化和抗炎的功效,有益于保护血管内皮健康。

同时,还应多食用一些全谷物、豆类、坚果、鱼类、海鲜和低脂乳制品,避免吃太多精制米面制成的主食,少吃红肉和加工肉,且应养成低盐饮食的习惯。

控糖、控盐、控油很关键

过量摄入糖分不仅容易使体重增加,还可能导致一系列代谢问题,如2型糖尿病、血管损伤、动脉硬化等。要避免胰岛素敏感性下降,我们应尽量少喝含糖饮料,少吃高糖零食。

盐的摄入也要适量。过多的钠盐摄入与高血压、心脏病和脑卒中等疾病的发生直接相关。建议家中常备限盐勺、限盐瓶,也可以尝试使用香料或其他不含盐的调味品来增添食物的风味,以减少对盐的依赖。平时要注意阅读食品标签,选择低钠或无盐的食品,确保每天的食盐量控制在5克或5克以下。

限油也是有效保护血管健康的关键。油脂里面含有一定量的胆固醇,限油可以让进入体内的低密度脂蛋白胆固醇减少,而低密度脂蛋白胆固醇是造成动脉粥样硬化的“元凶”之一。血脂水平调控好,发生冠状动脉粥样硬化、脑动脉硬化、外周动脉硬化的概率就会显著降低。

戒烟限酒,远离环境毒素

戒烟戒酒是保持血管健康非常重要的策略。越来越多的研究表明,酒精摄入会增加心血管疾病、心肌病、房颤、房扑和脑卒中的发生风险。即使是少量饮酒,也会在体内形成致癌代谢产物——乙醛。因此,尽量不喝酒,必须喝酒时尽量少喝。

烟草对血管的危害也不容小觑。烟雾中已知对人体有害的物质至少有250种。统计显示,吸烟会增加56种疾病的发生风险,增加22种疾病的死亡风险。可以说,无论一手烟、二手烟,还是三手烟,乃至电子烟,都会损害血管内皮,诱发心血管疾病、脑卒中和心力衰竭。

还要提醒的是,生活环境中的污染物可能潜藏着对血管的威胁

这些环境毒素包括生活废水、家庭厨房油烟、冰箱释放的氟利昂、新塑料制品、添加剂、人造色素及农药等。因此,建议大家每天开窗通气;不用含磷酸盐的洗衣液、洗衣粉、洗碗剂;不用刺激性大的化妆品、洗发液;不用毒性强的厕所清洁剂。在遭遇严重雾霾天气时,尽量少出门,必须出门时要做好防护。让规律运动促进血液流动

久坐对健康不利

规律的体育锻炼可以“燃烧”掉多余的内脏脂肪,改善糖代谢,增强胰岛素敏感性,调控血压和血脂水平。根据世界卫生组织的建议,成年人每周应进行至少150分钟的有氧运动或抗阻运动,例如快走、骑自行车、做瑜伽等。适量锻炼还能加快血液循环,避免血栓的形成。

运动时要注意适量补充水分。水是维持血液循环的基础,因此要注意定时喝水,保证体内水分充足。

选择白开水、淡茶或清汤,不宜添加过多的糖分和人工添加剂。研究表明,适当的水分摄入能够帮助稀释血液,降低血液黏稠度,避免血管“负重前行”。