



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	洗浴及卫生护理	安全监督	餐饮准备
家庭成员和客户培训	护士监管	行动上协助	基本家务
陪伴	服药提醒和帮助	饮食计划及监控	晨间常规协助
日常锻炼计划及培训	个人协助	杂货店购物	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



最能损耗心血的习惯,不是熬夜

并非所有人都意识到,日常生活中一些看似不经意的行为,才是引发心血管问题的根源。许多人更关注熬夜、工作压力等显而易见的因素,却忽略了那些日常生活中频繁发生的,且对心脏健康造成潜在危害的习惯。

随着现代生活节奏的加快,越来越多的人在忙碌的工作和生活中,忽略了身体的细微信号,特别是与心脏健康相关的生活习惯。

真正最能损耗心血的是我们常常忽视的四种日常生活习惯,通过改变这些不良习惯,很多潜在的心脏病风险可以得到有效的预防和控制。

大量的医学研究表明,久坐会显著增加心血管疾病的风险,尤其是对于那些没有规律运动的人群。

长期的久坐会导致血液循环不畅,血流速度减缓,从而增加心脏的负担,尤其是腹部的脂肪堆积,进一步增加了心脏的负担,导致高血压和动脉硬化等心血管问题的发生。

具体来说,长时间坐着,腰部、腿部的血液流动减慢,容易引发静脉曲张,进而影响全身的血液循环。

而这种血液循环的障碍,随着时间

的推移,可能导致心脏功能的衰退,增加心脏病的发生几率。

根据一项针对久坐不动的研究,久坐超过6小时的人群,其心脏病发病率明显高于那些定期进行体育锻炼的人群。

例如,一位长期从事IT工作的男性,工作时几乎一整天都坐在电脑前,缺乏足够的运动,随着时间的推移,他逐渐感到胸闷、乏力,并出现了轻度的高血压。

医生建议他进行规律的锻炼,避免长时间坐着不动,通过增加运动量来改善血液循环,最终他的心脏负担得到了显著减轻,血压也恢复正常。

因此,心脏健康的保持离不开适当的运动,避免长时间久坐,至少每隔一小时起身活动一次,进行简单的伸展运动,有助于维持血液循环,减轻心脏压力。

许多人在日常饮食中,习惯了摄入过多的盐和脂肪,尤其是一些加工食品、外卖食品和快餐,含有大量的盐和反式脂肪。

这些食物不仅让人食欲大增,还大大增加了心脏病的风险,高盐饮食会导

致水分滞留和血压升高,而高脂肪饮食则是导致动脉硬化和心脏病的元凶。

长期食用这些食品,容易让血管壁逐渐被脂肪和胆固醇堵塞,影响血流,最终导致心血管疾病的发生。

特别是在心脏病高风险人群中,高盐、高脂饮食的影响尤为严重,盐摄入过多会增加肾脏负担,导致体内钠钾比例失衡,进而导致血压升高。

脂肪摄入过多则会增加血液中的低密度脂蛋白(LDL),使血管壁上积聚更多的脂肪,形成动脉粥样硬化斑块,增加心脏病和中风的风险。

现代医学研究已经证实,保持低盐、低脂的饮食习惯,可以显著降低心脏病的发生率。

例如,某位年约60的女性患者,长期食用高盐和高脂肪的食物,导致体内血脂水平异常升高,最终引发了轻度的冠心病。

她在医生的建议下调整了饮食,减少了盐和脂肪的摄入,增加了膳食纤维和水果蔬菜的比例,体重逐渐减轻,血脂水平逐渐恢复正常,心脏负担得到了缓解。

现在生活节奏太快了,压力也大,

很多人忙于工作和生活,常常忽略了心理健康的重要性。

长时间的情绪压力,尤其是焦虑、抑郁、愤怒等负面情绪,不仅影响精神状态,还会加重心脏的负担。

压力太大的时候,交感神经会被激活,身体就会分泌肾上腺素、皮质醇这些应激激素,这些激素一多,血压就会上升,要是长期这样,心脏就会受到慢性损害。

医学研究表明,长期的心理压力和负面情绪,尤其是高压环境下的工作压力,可能引发心脏病的发生。

焦虑、压力和愤怒等情绪会导致血管收缩,血液流动受阻,进而导致心脏的负担加重。

研究还发现,长期的压力过大会改变免疫系统的功能,使得血液中的炎症因子增多,进而加剧动脉硬化,诱发心脏病。

现代社会的快节奏生活,尤其是城市化进程的加速,导致许多人日常活动中都缺乏足够的阳光照射。

无论是因工作原因,还是因为长时间待在空调房中,很多人常常无法从自然阳光中获得足够的维生素D。

维生素D对身体健康的作用,早已得到医学界的广泛认可,尤其是对心脏健康的影响,逐渐引起了更多的关注。

研究发现,维生素D的缺乏与高血压、心脏病、糖尿病等慢性疾病密切相关,维生素D通过多种机制调节体内钙、磷代谢,并对心脏功能发挥重要作用。

缺乏维生素D会导致血管收缩,增加血管的硬化,进而增加心脏负担,此外,维生素D不足还会影响胰岛素的分泌,导致血糖水平升高,进一步增加心脏病的风险。

维生素D不足不仅影响骨骼健康,还可能加重心脏病的风险,因此,定期在阳光下活动,适当补充维生素D,对于心脏健康至关重要。

特别是对于长期待在室内的白领和老年人群体,更应重视阳光照射,避免因维生素D不足而带来的一系列健康问题。

保持心脏健康不仅仅依赖于避免熬夜,还需要关注日常生活中的细节,改变这些看似不起眼的生活习惯,不仅能减轻心脏的压力,还能有效降低患心脏病的风险。