

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

最好的居家护理服务

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

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。

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



60岁以后,牛奶牢记“3不喝”

很多人在年纪大了之后养成了“早晚一杯奶”的习惯,却忽略了牛奶本身的种类、配料和使用时机对健康有多大影响。

人过了60岁,身体代谢速率逐步下降,各种消化酶的活性也开始变得迟缓,尤其是乳糖酶的分泌逐渐减少,肠道对牛奶中的乳糖、脂肪、蛋白质的耐受能力变弱。

如果喝得不当,不但起不到强身健骨的作用,反而可能加重代谢负担,诱发或加剧原有基础病,而这些问题往往不是牛奶本身的错,而是喝的方法错了、种类选得不对、时间搭配得不合理。

高糖牛奶是很多老年人容易踩到的坑,市场上的调味乳、早餐奶、儿童奶等虽然口感好,但糖分不低。一些打着“高钙”“营养强化”旗号的乳制品,单位包装中含糖量接近可乐的水平。

对老年人来说,这类饮品摄入后短时间内可能带来能量,但也会迅速刺激血糖上升,特别是有糖尿

病、胰岛素抵抗、代谢综合征的人群,影响更为直接。

很多人觉得牛奶是“白的”,就默认它是健康的,但一旦仔细看看成分表,很多牛奶每100毫升就含有8克以上的添加糖,喝下去远比一碗米饭升糖快。加上这些糖分多为精制糖、果葡糖浆等高升糖成分,不仅影响胰岛功能,还可能刺激肝脏脂肪合成,引发脂肪肝或血脂异常。

糖分一旦长期累积到一定量,身体调节机制就会跟不上,问题不会在一天之内出现,而是在几个月甚至几年之后慢慢爆发。

有些老年人患有骨质疏松、高血压、冠心病、感染类疾病,常年服药,而某些药物在与牛奶同服时会发生明显的生物利用度下降。

像常用的四环素类抗生素、氟喹诺酮类药物等在遇到牛奶中的钙离子时会形成不溶性络合物,直接影响药效吸收。

另外部分降压药、甲状腺激

素、某些抗癫痫药物,在与牛奶共同摄入时,也可能因乳脂或蛋白结合而降低吸收效率,延缓药效起效时间,甚至导致长期治疗失败。

更麻烦的是,很多老人喝完牛奶后出现腹胀、恶心、嗝气,却以为是胃不舒服或者吃饭不对,而不会联想到是牛奶干扰了药物代谢。

医生在门诊里看到很多患者血压控制不稳、血糖波动剧烈,翻看饮食记录才发现,早上吃完药立刻来一杯牛奶,看上去营养,其实是在“冲淡”药效。

药物的吸收讲究的是精准剂量和时间窗口,而牛奶这种复杂结构的饮品,很容易干扰这一过程,尤其是那些药物代谢通路比较窄的老年人,用药和饮食之间的每一个细节都不能掉以轻心。

再说高脂牛奶,很多人以为全脂才营养,喝起来才“顶饿”,但对60岁以后的群体来说,高脂奶带来的最大问题就是脂质代谢压力。

老年人脂肪酶活性下降,胆汁

分泌量减少,肝脏处理脂肪的能力变弱,而高脂牛奶的饱和脂肪酸含量高,会直接促使血胆固醇上升,增加血管负担。特别是有高血脂、动脉粥样硬化、冠心病问题的人,长期饮用高脂牛奶,会让血脂控制变得困难,甚至诱发斑块不稳定,形成急性心脑血管事件的风险。

更实际的问题是,这类高脂牛奶还会增加粪便滞留、加重便秘。脂肪在肠道里如果代谢不完全,会抑制肠蠕动,加重排便困难,很多老年人明明吃得不多,结果天天便秘,查不出病因,很可能就是这个问题在作祟。

便秘不仅是生活质量下降,还可能影响营养吸收、加重毒素堆积,引起胃口差、睡眠差、皮肤差,形成一个慢性恶性循环。

有一个误区还特别普遍,就是拿牛奶当“万能营养液”,觉得喝了就能补钙、增强免疫、改善睡眠、调节肠道,什么好处都往牛奶身上套,最后变成过度依赖。

牛奶的确是好东西,但前提是体质适合、饮食搭配得当、量控制合理,不是喝得越多越好,也不是哪个时间喝都可以。

有人晚上睡前喝一大杯牛奶,结果半夜频繁起夜、胃胀睡不着,表面上补了钙,实际是打乱了肾脏的水分调节节律,反而伤了气血。

还有些人本身对乳糖不耐受,但为了“坚持营养”,强行喝奶,结果拉肚子、腹痛、营养吸收还更差。

这种状态下再好的牛奶都白搭,身体根本无法利用这些营养物质,反而浪费了肠胃的运转资源。

真正对老年人有益的喝奶方式,是低糖、低脂、分量控制、时机合理,如果正在服药,最好提前30分钟或延后1小时再喝,避免药效受影响。如果肠胃不好,选择温牛奶、分次小量慢喝,更容易消化,如果对乳糖敏感,换成低乳糖奶,效果不差,补钙不是靠一杯奶定天下,而是靠日常饮食搭配、适量运动和阳光照射共同完成。