

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	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

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



服用降压药时,最好远离“5物”

不少医生都提醒,服用降压药的时候,还真得远离几样“看着没毛病”的食物。不是故弄玄虚,而是这几样东西,确实会影响药效,甚至带来一些副作用。

1. 牛奶就是其中之一。

牛奶里的钙、蛋白质等成分,会和某些降压药发生反应,导致药物吸收率下降。比如像常见的钙通道阻滞剂类药物,它和牛奶搭配时,药效可能会被削弱。你说你天天按时吃药,还以为血压稳得不行,其实药都没怎么起作用。

2. 西柚及其制品

西柚含有一种叫做呋喃香豆素的物质,这玩意儿会抑制人体内一种重要的肝脏酶 CYP3A4 的活性,这个酶原本是帮忙代谢药物的。结果被抑制了以后,药物在体内浓度升高,时间一久,不仅副作用上来了,严重的还可能导致血压过低、心律不齐等问题。

有研究表明,哪怕只是喝了一杯西柚汁,它对酶的抑制作用也能

持续超过 24 小时。也就是说,哪怕你今天不吃药,只是昨天喝了西柚汁,今天吃药也可能出问题。

3. 高盐食物

酱油、咸菜、泡面、火锅底料,这些东西里盐的含量都高得惊人。有数据显示,中国成年人每日摄入钠的平均值是 9.3 克,远超世界卫生组织推荐的 5 克。钠多了,水分就容易滞留,血容量一上去,血压自然也跟着升高。高盐饮食还会导致降压药的疗效变差。

比如利尿剂和血管紧张素转换酶抑制剂这类药物,在高盐状态下的效果会明显打折扣。也就是说,嘴里吃的是药,碗里却是在“打对冲”,用食物把药效抵消了。

4. 富含钾的食物

讲到富含钾的食物,可能就有人纳闷了,“钾不是对控制血压有好处吗?医生不都说多吃点香蕉、菠菜?”没错,钾确实可以对抗钠,起到一定的降压作用。

但这也得看你吃的什么药。

如果你服用的是保钾利尿剂,比如螺内酯或者阿米洛利,再摄入过多含钾的食物,就可能导致高钾血症。轻则恶心乏力,严重的甚至会引发心律失常。特别是一些中老年人,本身肾功能就开始下滑,钾排不出去,积在体内,就像个“定时炸弹”。在笔者看来,吃药的时候还真不能“好心办坏事”,补钾这事最好听医生怎么说,别一拍脑门就大口吃香蕉。

5. 酒精饮品

酒精这个东西,就更是离得远远的。喝酒后血管扩张,短时间内确实可能让血压降下来一点,很多人也因此有了错觉,觉得喝酒“通血管”。但等酒劲过去,血压反而会反弹升高。而且酒精还可能干扰降压药的代谢过程,导致药物作用变强或者变弱。

像降压药中的中枢性药物(比如可乐定),如果和酒精一起服用,容易引起中枢抑制,导致头晕、嗜睡,甚至血压骤降。更别说酒喝多

了,对心肝肾的伤害一大堆,本来就已经是高血压的人,哪里还能经得住这种折腾。

在一些临床数据中,其实也能看到这些饮食因素对降压药效果的真实影响。一项发表于《中华高血压杂志》的研究分析了近 2000 例服药患者的生活习惯,结果发现,饮食不当(主要是高盐、高钾、与药物相冲突食物)者,其降压效果不理想的比例高达 46%。

而饮食配合得当的人群,控制率明显提升至 78% 以上。这也再次说明,降压药并不是“神药”,它得靠着生活方式的配合,才能真正起到稳定血压的效果。

降压药种类很多,作用机制各不相同,对食物的反应也不一样。有人吃的是血管紧张素 II 受体拮抗剂,有人用的是利尿剂,还有人联合用药。不同药物组合的饮食禁忌也会变化。

这就是为什么,不能一概而论地说什么食物绝对不能碰,而是要

结合自己的药物种类,听医生建议,最好能在拿到药的时候问清楚。其实不少药品说明书上也会写明“避免与牛奶同服”、“禁食西柚”等信息,但很多人看说明书的习惯并不好,这种忽视也很容易埋下隐患。身边总有些人,喜欢把自己的经验当“真理”传授给别人,比如“我吃降压药三年了,啥都吃,也没事”,听起来很有底气,但其实每个人的身体状况都不一样,肝肾功能、基础代谢、药物敏感性都可能不同。

很多患者其实不是不重视这些饮食注意事项,而是根本不知道有这些讲究。一些社区医生、药师在发药时也未必能一一讲清楚细节,大家就稀里糊涂地吃药,靠着“感觉还行”来判断药效。

要血压稳,就得在吃药这件事上多上点心。除了遵医嘱按时吃药,更要在饮食上做出配合。不该吃的东西就别吃,哪怕它看起来再健康、再常见、再“无害”。