

乐康居家护理服务

LC Loving Care Home Services

我们的服务理念是：真诚、温暖、爱人如己。

作为马里兰最大、口碑最佳的居家护理服务公司，我们为每一天每一刻深深感恩！

服务内容：

安全监管	准备简餐、喂食	更换床单	陪伴散步、
个人协助	洗碗、洗衣	服药提醒	轻度舒缓的锻炼
协助梳洗、如厕	日常清洁	陪伴聊天、安抚	陪伴看医生、理疗

服务对象：生活上需要帮助的老年人、残障人士。 服务范围：马里兰州各个郡县



自由地居住 舒心地生活

• 公司成立十年以上，主要代理马里州政府居家护理服务类业务。

- 由马里兰州政府健康护理质量办公室颁发执照，各方面接受政府领导和监督。
- 护理人员的招聘、审核、培训、服务严格遵照政府要求，并接受州政府监督。
- 为符合 Medicaid 资格的人士免费申请护工福利。
- 与您的家人、医生、日间护疗中心、养老院一起共同做好您的健康护理工作。
- 训练有素的专业护士将根据您的健康需求和您一起共同制定最佳的护理计划。
- 护士会定期上门与您及您的护工沟通、协调，帮助护工提供更好的服务。

总机：410-358-4415/301-358-1545 (中文服务：请转分机 2)

手机：443-538-1082 (24小时开机，中英文快捷，直线)

常年招聘护理人员

要求：美国合法居民身份(男女均可) 有爱心、耐心、责任心。免费提供 CPR/FA 培训 我们关爱每一位护工，如同关爱每一位需要护理的老人。



总部地址：25 Hooks Lane, Suite 200. Pikesville MD 21208

蒙郡地址：481 N. Frederick Ave. Suite 215, Gaithersburg. MD 20877 网址：<https://lovingcarehcs.com>

拔牙后牙龈肿痛是正常反应

拔牙后牙龈肿痛是正常反应，通常前三天会达到高峰，之后逐渐消退，一般一周左右恢复。消肿止痛可冰敷、吃软食，并遵医嘱服用止痛药和抗生素。若肿痛持续加剧、新发疼痛或出现剧烈疼痛，需警惕干槽症或感染，应立即联系牙医。

肿痛是炎症的一般症状，主要表现为人体局部组织因损伤或炎症引发的肿胀及疼痛，常见于外伤、感染、关节炎等病理情况。该症状可因根尖周炎导致牙齿肿痛，或因膝关节术后半月板损伤、韧带损伤等引发持续性肿痛。

干槽症是拔牙后一种常见的并发症，指拔牙窝内的血凝块脱落、溶解或未形成，导致牙槽骨和神经末梢直接暴露在口腔环境中，引起剧烈疼痛，通常在拔牙后2-3天出现，并可能向耳朵、眼睛或颈部放射，严重影响愈合过程。

症状

- 剧烈疼痛：拔牙后几天疼痛突然加剧，普通止痛药效果不佳。
- 创口空洞：牙槽窝看起来是干的、空的，可以看到白色的骨壁。
- 异味与不适：口腔有异味，对冷热敏感。

- 放射性疼痛：疼痛可蔓延至同侧的耳朵、眼睛、太阳穴或颈部。

病因

- 血凝块缺失：拔牙后未能形成或血凝块脱落，失去对骨骼和神经的保护。
- 细菌感染：口腔细菌进入牙槽窝，引起骨创感染。
- 创伤：复杂拔牙(如阻生智齿)造成的创伤大。

风险因素

- 吸烟：烟草中的化学物质会阻碍愈合，吸烟动作也易使血凝块移位。

- 口腔卫生差。

- 口服避孕药。

- 年龄：24岁以上人群风险较高。

治疗与预防

- 就医：一旦怀疑患有干槽症，需立即看牙医，牙医会进行清洁、上药、止痛等处理。

- 术后护理：遵医嘱咬紧纱布、避免漱口/吐口水、禁烟酒、注意口腔卫生、健康侧咀嚼。

干槽症虽然痛苦，但及时就医并配合护理，通常一周左右可恢复，并不会引起严重感染。

人体所需的矿物质有哪些？

人体的七大营养素是蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水、纤维素。

人体必需的矿物质有钙、磷、镁、钾、钠、硫、氯7种，其含量占人体0.01%以上或膳食摄入量大于100mg/d，被称为常量元素。而铁、锌、铜、钴、钼、硒、碘、铬8种为必需的微量元素。微量元素是指其含量占人体0.01%以下或膳食摄入量小于100mg/d的矿物质。还有锰、硅、镍、硼和钒5种是人体可能必需的微量元素；还有一些微量元素有潜在毒性，一旦摄入量可能对人体造成病变或损伤，但在低剂量下对人体又是可能的必需微量元素，这些微量元素主要有：氟、铅、汞、铝、砷、锡、锂和镉等。但无论哪种元素，和人体所需的三大营养素：碳水化合物、脂类和蛋白质相比，都是非常少量的。

一、生理功能

1. 构成机体组织的重要成份：钙、磷、镁-骨骼、牙齿。缺乏钙、镁、磷、锰、铜，可能引起骨骼或牙齿不坚固。

2. 为多种酶的活化剂、辅因子或组成成份：钙-凝血酶的活化剂、锌-多种酶的组成成份。

3. 某些具有特殊生理功能物质的组成部分：碘-甲状腺素、铁-血红蛋白

4. 维持机体的酸碱平衡及组织细胞渗透压：酸性(氯、硫、磷)和碱性(钾、钠、镁)无机盐适当配合，加上重碳酸盐和蛋白质的缓冲作用，维持着机体的酸碱平衡；无机盐与蛋白质一起维持组织细胞的渗透压；缺乏铁、钠、碘、磷可能会引起疲劳等。

5. 维持神经肌肉兴奋性和细胞膜的通透性：钾、钠、钙、镁是维持神经肌肉兴奋性和细胞膜通透性的必要条件。

各种矿物质在人体新陈代谢过程中，每天都有一定量随各种途径，如粪、尿、汗、头发、指甲、皮肤及黏膜的脱落排出体外。因此，必须通过饮食补充。由于某些无机元素在体内，其生理作用剂量带与毒性剂量带距离较小，故过量摄入不仅无益反而有害，特别要注意用量不宜过大。根据矿物质在食物中的分布及其吸收、人体需要特点，在我国人群中比较容易缺乏的有钙、铁、锌。在特殊地理环境或其他特殊条件下，也可能有碘、硒及其他元素的缺乏问题。矿物质和酶结合，帮助代谢。酶是新陈代谢过程中不可缺少的蛋白质，而使酶活化的是矿物质。如果矿物质不足，酶就无法正常工作，代谢活动就随之停止。矿物质在人体内不能自行合成，必须通过膳食进行补充。