

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！

自由地居住
舒心地生活

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

• 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。

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

手机：443-538-1082 (24小时开机，中英文快捷，直线)

- 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>

聘

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。

56岁以后，血压最好控制在这个范围

很多人一到体检季就会盯着血压数字看，尤其是过了五十多岁之后，心里总会反复琢磨一个问题，到底多少才算合适。有人觉得越低越好，有人又担心低了头晕，其实这种纠结挺常见。

血压这个事不能只看一个固定数值，尤其是年纪上来之后，身体的调节能力在变化，单纯追求一个低数字，反而可能带来问题。

首先要弄清楚一点，血压不是静止的，它一天当中会波动，早晚不同，情绪变化、活动量变化都会影响。如果只是偶尔测到一个偏高或者偏低的数值，其实意义不大，关键还是看长期趋势。

说到具体范围，很多指南给出的建议是有参考意义的。一般来说，对于中老年人，尤其是五十六岁以后，如果没有明显基础疾病，收缩压控制在130到139之间，舒张压在70到80之间，整体算是一个相对稳妥的区间。

这个范围并不是随便定的，而是基于大量研究数据总结出来的。有些人一听到130就紧张，觉

得离120还有差距，其实没有必要。因为随着年龄增长，血管弹性下降，如果强行把血压压得很低，反而容易出现脑供血不足的情况。

接下来要说的是一个容易被忽视的问题，就是“过度控制”。不少人一旦确诊高血压，就开始特别严格，甚至有点过头。

其次，有的人吃药之后血压降到110甚至更低，还觉得挺好，其实这种状态并不适合所有人。再者，血压过低的时候，早上起床容易头晕，站起来发飘，这种情况如果持续存在，就需要调整。

与此同时，一些研究也发现，老年人血压过低与跌倒风险增加有关，这一点在生活中也能观察到。换句话说，控制血压不是越低越好，而是要在安全范围内稳定。

另外一个很关键的点，是晨起血压。很多人只在白天测，其实早上的数值更有参考价值。首先，清晨是血压自然升高的时间段，这个时候如果基础控制不好，更容易出现明显波动。

其次，心脑血管事件在清晨发

生的比例更高，这一点在多项研究中都有体现。再者，有些人白天血压还可以，但一到早上就明显偏高，这种情况往往被忽略。与此同时，如果早上起床时伴随头胀、心慌、甚至轻微胸闷，那就更需要警惕。总的来说，关注晨起数据，比单纯看某一次测量更有意义。

说到数据支撑，这里可以看一组比较典型的研究结果。根据一项覆盖超过一万名中老年人的随访研究显示，将收缩压控制在130到139区间的人群，其心脑血管事件发生率明显低于收缩压长期高于140的人群，同时也低于收缩压长期低于120的人群。与此同时，另一项研究指出，对于65岁以上人群，舒张压低于60时，冠心病风险反而上升。这些数据说明一个问题，血压存在一个“相对舒适区”，过高和过低都不好。

再者，从国内流行病学数据来看，高血压患病率已经超过25%，而控制率却不到20%，说明很多人不是不知道，而是没有持续管理。换句话说，知道范围只是第一步，坚

持才是关键。

再往下说，血压控制还跟生活方式密切相关。很多人把重点都放在药物上，其实日常习惯同样重要。首先是饮食，盐摄入量直接影响血压，这一点已经被反复验证。

加工食品、腌制食品、外卖中隐藏的盐分也不容忽视。再者，体重增加会加重心脏负担，长期下来血压也会受影响。与此同时，运动也是关键因素，规律的中等强度活动可以帮助改善血管状态。换句话说，不是单靠吃药就能解决问题，而是需要整体调整。

另外，还要提到一个容易被忽略的细节，就是情绪。很多人觉得血压是身体问题，其实心理状态也会影响。首先，长期焦虑、紧张，会让交感神经持续兴奋，血压自然容易升高。有的人一测血压就紧张，结果数值反而偏高，这种情况并不少见。再者，睡眠质量差，也会影响夜间血压调节。与此同时，如果长期熬夜，血压波动会更加明显。总而言之，情绪和作息并不是附加因素，而是血压管理的一部分。

再说一个现实情况，就是很多人测量方法本身就有问题。比如刚活动完就测，或者情绪波动后马上测，这样的数值参考意义有限。其次，测量姿势不规范，也会影响结果。再者，有的人只在感觉不舒服时才测，这样容易忽略平时的变化。建议固定时间测量，比如早上起床后和晚上休息前，这样更容易形成对比。换句话说，数据本身也需要“规范”，否则判断容易偏差。

过了五十六岁之后，血压管理更像是一件需要耐心的事情，而不是一味追求某个理想数字。在一个相对合理的范围内保持稳定，比短时间内大幅波动更重要。

另一方面，每个人的身体情况不同，是否有糖尿病、肾脏问题、心血管病史，都会影响目标范围，因此也不能一概而论。

最后再强调一点，身体给出的信号一定要重视。如果经常出现头晕、乏力、心悸，或者早上状态明显不对劲，就不要单纯归结为年纪问题。及时监测、及时调整，是更稳妥的做法。