

# 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。

## 经常犯困，可能是病了

春天万物生发，人体机能也会发生改变。由于全身需氧量增加，脑血管扩张，人体容易出现困倦、疲乏的感觉。但值得注意的是，不少疾病的前期症状与“春困”相似，当身体发出以下信号时，可能并不是普通的“春困”，需要警惕这是身体在发出“警报”。

1“真困”还是“假困”？三招教你分辨

春天犯困是正常的生理现象，但有一些“困”不是真困，可能暗藏健康危机。生理性春困通常出现在季节交替时节，随着气温回升，人体血管扩张、血压下降，大脑供血相对减少，再加上褪黑素分泌规律被打乱，新陈代谢加速等因素叠加，容易出现乏力、困倦感。这种“困”是有规律的，比如午后会加重，经过休息或运动后能明显缓解，通常持续几周后会自行消失。

病理性犯困则完全不同。它往往持续存在，无论怎么休息都无法缓解，且伴随其他不适症状。比如甲状腺功能减退的患者，除了困倦，还会出现体重增加、怕冷、皮肤干燥等症状；贫血患者的困倦往往伴有面色苍白、头晕眼花；而糖尿病患者早期的犯困可能伴有多饮、多食、多尿的表现。

南京鼓楼医院全科医学科副主任医师钱健介绍，第一时间自我分辨“真困”还是“假困”的关键在于三点：一是症状是否持续存在且无法通过休息改善；二是是否伴随其他身体异常状况；三是是否有特定疾病的高危因素(如家族史、不良生活习惯等)。一旦发现“假春困”的苗头，建议及时就医排查。

2 这些疾病的早期信号容易被误当成“春困”

临床中，多种常见疾病的早期表现都与“春困”相似，极易被忽视。以下几类疾病需要格外警惕：

甲状腺功能减退(甲减)：困倦、乏力、嗜睡是其典型症状，患者

还常伴有怕冷、体重增加、记忆力减退、情绪低落等表现。高发人群为中老年女性、有甲状腺疾病家族史者。

贫血：血红蛋白不足导致大脑供氧减少，表现为头晕、乏力、容易疲劳。高发人群为育龄期女性、长期素食者、消化道慢性出血患者。

糖尿病：血糖波动可导致疲乏无力，部分患者早期仅表现为困倦、嗜睡。高发人群包括有糖尿病家族史、肥胖人群、久坐不动者。

睡眠呼吸暂停综合征：夜间打鼾，呼吸暂停导致睡眠质量差，白天嗜睡、困倦，晨起头痛。高发人群为肥胖人群、长期吸烟者、中老年男性。

心血管疾病：心脏功能不全导致供血不足，表现为容易疲劳、胸闷、气短。高发人群为高血压、高血脂患者、吸烟人群、中老年人。

抑郁症：早期表现为倦怠、兴趣减退、精力不足，常被误认为是

“春困”。高发人群包括有精神疾病家族史、长期压力大的人群。

特别提醒，如果同时存在多种高危因素，或因倦感持续两周以上且无好转趋势，建议尽早到医院进行甲状腺功能、血常规、血糖等基础检查。

3 出现这些伴随症状时，请立刻就医

除了单纯的困倦，当身体同时出现以下伴随症状时，必须提高警惕，建议尽快到医院检查。

伴随头晕头痛：如果犯困的同时经常出现头晕、头痛，甚至出现视物模糊、恶心呕吐，可能是脑血管疾病的前兆，需立即就医。

伴随胸闷心慌：困倦时伴有胸闷、心悸、气短、活动后加重，警惕心脏疾病的可能。

伴随体重异常变化：在未刻意减肥的情况下体重短期内明显下降或增加，伴乏力症状，需排查甲状腺、糖尿病、肿瘤等疾病。

伴随皮肤或面色异常：面色苍白、发黄，或皮肤干燥、粗糙、脱屑，可能提示血液系统或内分泌系统疾病。

伴随情绪性格改变：困倦伴情绪低落、兴趣减退、焦虑不安，或性格突然改变，需考虑心理或神经系统疾病。

伴随肢体无力或麻木：犯困的同时，出现一侧肢体无力、麻木，或走路不稳、吞咽困难，要警惕神经系统疾病，尤其是中风。

总之，“春困”虽是季节性生理现象，但可通过调整生活方式有效缓解。建议成年人每天23点前入睡，保证7至8小时高质量睡眠，午休时间控制在20至30分钟。饮食宜清淡，适当增加蛋白质及富含B族维生素的食物，并注意补水。每周进行3至5次有氧运动，每次30至45分钟。办公室人群宜每小时起身活动片刻。同时注意调节情绪，通过冥想、踏青等方式放松身心。