

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。

健康的人身体是静音的？

近日，“原来健康的人身体是静音的”话题引起网友热议。耳鼻喉科、消化内科、骨科等多位专家告诉人民日报健康客户端记者，当器官无存在感，说明身体整体机能和谐。“静音”不等于绝对无声，饥饿肠鸣、偶尔关节弹响等声音属正常生理现象，但当声音干扰生活或伴随疼痛及器官功能减退时，需及时就诊。

1. 肚子咕噜响

福州市第一总医院消化科常务副主任孙莹表示，肚子咕噜作响在医学上称为“肠鸣音”，人饥饿或吃完饭时，声音会更明显，这是肠道在正常运转。

当肠胃出现以下声音时则需高度警惕，可能是肠道疾病在作祟。比如，声音响且频繁，像水开了一样，同时伴有腹胀、腹痛；咕噜声频率异常，每分钟超过10次，甚至15次；另外，若频繁打嗝，并带着酸腐味，可能是消化不良、胃食管反流；嗝气一声接一声，可能和胃炎、胃溃疡、消化不良有关；呕吐时声音急促且频繁，要小心急性肠胃炎或幽门梗阻。

孙莹提醒，若肠道存在以上异响，建议调整日常饮食，少吃豆类、洋葱等产气食物，

避免生冷辛辣饮食刺激肠道，注意腹部保暖，适当运动。若调整生活方式后仍无法缓解，建议及时就医治疗。

2. 下巴咔哒响

航天中心医院口腔科副主任孟宪敏表示，当张嘴、打哈欠时，耳朵前方突然发出“咔哒”声，并伴有疼痛、张不开嘴、头痛、耳部不适、肩颈酸痛等，可能是口腔颌面部颞下颌关节紊乱病。该病在青壮年中常见，尤其偏爱女性。但此病具有一定自限性，只是

偶尔下巴“咔哒”响，并不是必须治疗的指征。当口腔颌面部疼痛无法自行缓解、症状明显影响日常生活质量，或已有的病理改变呈进行性加重时，需要接受系统治疗。

3. 心脏怦怦响

福建医科大学附属协和医院心内科主治医师吴灵振指出，心脏持续怦怦乱跳，警惕房颤、室上性心动过速等复杂心律失常；活动后感到喘息异响，稍活动就气促，需警惕心功能下降；心脏出现咯噔感，最常见的

原因是早搏，即起搏点提前发出指令，使心脏抢拍跳动，打破原本节律，可表现为心跳沉重、要蹦出来的感觉，或跳跳停停、有停顿感。若每天心脏早搏少于100次且无明显不适，多为生理性，与熬夜、精神紧张、大量喝咖啡浓茶、吸烟喝酒等有关，通过规律作息、调节情绪、戒烟限酒大多可自愈。

4. 耳朵嗡嗡响

蝉鸣声、搏动声、嗡嗡声……各种声音在耳朵里挥之不去，让人烦躁、焦虑，甚至难以入眠。同济大学附属同济医院耳鼻喉头颈外科主任余少卿介绍，这种周围环境不存在耳朵却听到的各种无意义的声音，医学上称为“耳鸣”。它属于症状而非独立疾病，如果是因熬夜、焦虑、压力大、耳机音量大、耳毒性药物等诱发的耳鸣，诱因消除后有些可消失，但若持续存在或反复出现，甚至伴有听力下降需警惕。

“耳鸣不仅与听觉系统问题有关，也可能受到精神心理因素的影响。”余少卿提醒，长期焦虑、抑郁可能诱发或加重耳鸣。如果是单纯的嗡嗡声、蝉鸣声，建议优先挂耳鼻喉科排查身体病变；如果听到清晰有内容的说话声或唱歌声，建议咨询精神心理科。

