

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：请转分机 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。

守护肾脏健康，记住3项检查和4个习惯

肾脏不仅是人体的“净化器”，也是我们身体的“内环境稳压器”。它24小时不间断过滤血液中的代谢废物、多余水分，然后通过尿液排出体外，同时还在调节血压、维持电解质平衡、助造血、护骨骼，来维系人体内环境稳定。

一个健康的身体内环境，是肾脏正常工作的基础。当我们血糖平稳、血压正常、血脂尿酸达标，没有不良生活习惯侵扰时，肾脏就能高效运转，轻松完成过滤、净化工作。

但反之，当身体内环境被打破，长期的高血压、糖尿病、高尿酸、高血脂等问题，就会成为损伤肾脏的“隐形杀手”。

持续升高的血压会不断冲击肾脏的微小血管，让血管变硬、变脆；长期偏高的血糖会像“糖水”一样浸泡肾脏组织，破坏肾脏的过滤屏障；高尿酸、高血脂则会堵塞、损伤肾脏的滤过通道。这些

慢性损伤日积月累，会让肾脏的过滤功能逐渐下降，“垃圾处理站”开始罢工、失灵，进而出现泡沫尿、水肿、乏力、腰酸、夜尿增多等一系列症状，最终可能发展为慢性肾病，甚至肾衰竭。

然而肾脏的损伤往往是隐匿且不可逆的，早期几乎没有明显不适，等到出现症状时，肾功能可能已经受损过半。因此，及时发现肾脏发出的“预警信号”，做好简单筛查，是守护肾脏的关键。

筛查肾病，无需复杂项目，三个简单检查就能早期发现问题：尿常规，能快速排查蛋白尿、血尿，是发现肾损伤的基础；肾功能检查，通过血肌酐、尿素氮、尿酸等指标，评估肾脏过滤功能；肾脏超声，直观查看肾脏大小、形态，排查结石、萎缩等器质性问题。建议普通人每年做一次，高血压、糖尿病、肾病家族史等高危人群，每半年检查一次。

守护肾脏，最重要的是养成

科学的生活习惯：

1. 科学饮水：给肾脏足够的冲洗力，肾脏的过滤需要充足的水分作为载体。

每天饮用1500—2000毫升温水，少量多次。不要等口渴了再喝，也不要一次性“牛饮”。不憋尿、不久坐，避免泌尿系统感染上行损伤肾脏，保证尿液颜色呈淡黄色，就是肾脏工作状态良好的最佳指标。

2. 清淡少盐：给肾脏减轻降压负担，因为盐分摄入过多，会迫使肾脏拼命工作来排出多余的钠，这会直接导致血压升高，让肾脏过劳。

每天食盐摄入量控制在5克以内(约一个啤酒瓶盖的量)。

少吃咸菜、加工肉、火锅底料、外卖等，这些是“隐形盐”重灾区，从源头稳住血压和电解质平衡。

3. 谨慎用药：防止肾脏化学损伤，许多药物都需要经肾脏代谢，



乱用药是伤肾的“隐形杀手”。

不自行服用抗生素、止痛药、来路不明的保健品或偏方。

就医时主动告知医生“有肾病史”或“肾功能异常”，避免使用肾毒性药物，守护肾脏的滤过膜。

4. 严控指标：高血压、高血糖、高血脂、高尿酸是破坏肾脏功能的元凶，会逐渐硬化肾脏血管。

糖尿病、高血压患者需要严格遵医嘱控制血糖、血压。

定期监测尿常规、微量白蛋白和肾功能，要严控四高，规律监测血压、血糖、血脂、尿酸，遵医嘱用药，把指标控制在正常范围；

肾脏是沉默的器官，早期损伤往往悄无声息，但它的健康却关乎全身的代谢与平衡。