

LC 乐康居家护理服务

Loving Care Home Services

4-098

自由地居住
舒心地生活...

私人订制:

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划
每项计划都是为专门为您设计。

最好的居家护理服务

训练有素的护士和护工
家庭成员和客户培训
陪伴
日常锻炼计划及培训
洗浴及卫生护理
护士监管
服药提醒和帮助
个人协助

安全监督
行动上协助
饮食计划及监控
杂货店购物
餐饮准备
基本家务
晨间常规协助
洗衣

诚聘 健康护理人员



·由政府健康护理质量管理办公室颁发执照

·公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督,并定期更新。
·为确保您安全无忧,我们直接和您及您的家人一起努力,并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步,我们都将和您在一起!

410-358-4415 301-358-1545 (国语、粤语分机号请按2) 443-538-1082

传真: 410-358-4417 Email: LCHS.SDMS@gmail.com

汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

巴尔的摩总部: 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville, MD 21208

蒙郡办公中心: 481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877



感冒不能吃鸡蛋、牛奶?

辟谣! 真正不能吃的食物其实是这3种

很多人认为感冒不能吃鸡蛋,确实也有很多的专家指出,少吃鸡蛋有利于感冒的恢复,真的是这样吗?

感冒不能吃鸡蛋,是谣言还是科学?

答案:是谣言。

民间经常有人说,感冒了不能吃鸡蛋,因为可能会导致感冒的症状加重。其实,不是这样的,感冒是可以吃鸡蛋的。

感冒之后,人体需要一些营养物质,吃鸡蛋刚好可以提供人体丰富的蛋白质以及微量元素,增加人体的抵抗力,所以是可以吃鸡蛋的。

“感冒不能吃鸡蛋”,其实还有一层隐含的意思,就是说感冒之后伴有发烧的人是不可以吃鸡蛋的,主要是因为鸡蛋黄里面的热量比较高。

发烧的人吃了之后会导致身体内热量增高,会导致发烧的症状更严重,所以说感冒伴随发烧的人是不能吃鸡蛋的,没发烧的人是可以吃鸡蛋的。

还有哪些食物被传感冒时不能吃?

牛奶:有人说感冒不能喝牛奶,因为牛奶是发物,会刺激感冒加重,所以不能吃。同时身体在消耗这类食物的时候会更费劲,同时还会散发更多的热量。

如果感冒出现发烧的症状,那这部分多出来的热量会导致发烧的症状更严重,导致延长感冒的病程。

柚子:柚子有养阴生津、止咳化痰、清热、润肠通便等功效,可以缓解和改善肺燥伤津引起的秋燥的症状。但是柚子是属于偏寒的食物,风寒感冒要适当控制食用,风热感冒患者就可以正常吃。

事实上,感冒期间真正不能吃的食物,主要有这3种:

①甜食,甜食会导致喉咙干涩、痰多,加重感冒症状;②浓茶和咖啡,感冒期间喝浓茶和咖啡会导致肠胃不适,情况严重会导致食管反流;③粗纤维,感冒期间吃粗纤维食物会加重肠胃负担,造成消化不良。

这4个防治感冒的陷阱,也要及时避开

感冒不用吃药:

其实不是的,很多人对感冒不够重视,发生症状之后硬抗,其实是不对的。在感冒期间,身体的抵抗力下降,这个时候就很容易感染平时不容易感染的细菌,导致重症肺炎的发生,破坏身体的重要器官,导致病毒性心肌炎的发生。

捂汗可以治感冒:

这是假的,出汗之后,人体可能暂时感觉到放松了,但对疾病的病程也不会造成什么影响,更不能把感冒治疗好。人在感冒的时候本来身体就差,吃东西又少,这个时候如果大量出汗,很容易导致脱水,加重病情。

感冒药吃的越多,好的越快:

感冒之后,各种抗生素、中成药、解热镇痛药、维生素等同时服用,以为用得越多越好得越快。其实不然,普通的感冒多数都是因为病毒感染导致的,服用抗生素对病毒是没有效果的,而且还可能因为滥用药物出现不良的反应。

感冒了要吃消炎药:

很多人感冒之后,习惯性吃消炎药,其实,得了感冒乱吃消炎药可能没用,因为消炎药只是对细菌性感冒有用,多数感冒都是病毒性的,自己乱吃药可能会增加感冒的耐药性,对治疗感冒产生一定的影响。

感冒之后要好好休息,多喝水,避免发烧。同时可以购买止咳或者是感冒药,用来缓解症状。如果出现发烧的症状,要遵医嘱服用乙酰氨基酚或布洛芬等药物进行降温。

如何预防感冒的发生?

均衡饮食:平时多吃富含维生素C、E的食物,可以帮助增强抵抗力。比如:鸡蛋、草莓、苹果、西红柿等,多吃一些洋葱和大蒜,可以起到杀菌消毒的功效,预防感冒的发生。

勤洗手:要注意手部卫生,保持手部清洁,可以有效预防病毒传播。如果自己感冒了,要避免和他人接触,防止感染。

多通风:病毒害怕阳光里面的紫外线、干净的环境,病毒在外界生存的能力比较差,在新鲜的空气下,病毒很快就会被消灭掉。所以在我们居住的环境里,一定要经常开窗通风,降低病毒感染的风险。

锻炼身体,保持充足睡眠:经常锻炼身体,保持充足的睡眠可以提高我们身体的抵抗力,让病毒没办法入侵我们的身体。

流感与普通感冒有何区别?

流感和感冒都是属于呼吸道感染疾病,但是两者不同,差异比较大。

1.症状:流感发病比较快,全身表现出来的症状会比较重,高烧、头痛、全身酸痛、乏力等,症状比较明显,高烧可能到39-40度。

而普通感冒的主要症状是咽喉干痒、流鼻涕、鼻塞、声音嘶哑、咳嗽等症状,同时可能伴有低热、头痛等症状。

2.病因:流感是因为流感病毒引起的,有很强的传染性,流行性比较明显,冬天流感高发的主要原因就是气温太低、干燥、室内不通



风引起的;普通感冒一般是因为病毒引起的,其次是呼吸道合胞病毒以及冠状病毒等。

3.传染性:流感的传染性很强,一般是通过空气中的飞沫、人和人接触、接触被污染的物品等进行传播;普通感冒的传染性很弱。

4.特征:流感是突然爆发的,传染得比较快,具有季节性,一般春天和冬天比较常见。普通感冒散发性和发病率比较高,影响的人群面比较广,最主要的是,普通感冒可能会导致多种并发症的发生,比如支气管炎和脑膜炎。

5.痊愈时长:流感一般情况下两到三天就会减退,全身症状缓解之后,鼻咽部的症状会更加地明显,少数患者可能出现恶心、便秘、腹泻、食欲不振等症状;普通感冒一般持续五到七天就可痊愈。

经常感冒的人和很少感冒的人,哪个更健康?

根据统计,正常情况下,儿童每年感冒的次数大概是在8-10次,上学的孩子可能次数更多些,并不是说他们的抵抗力比较差,而是因为孩子们在学校关系更亲密,传播的可能性大一些。

成年人每年感冒的次数大概是在2-4次左右,女性比男性更容易感冒,特别是30岁左右的女性,因为这个年龄段的女性是照顾

孩子的主力军。等60岁之后,每年感冒的次数会降低,大概每年一次。

德国的一项研究显示,每年平均感冒三次或者是以上的人和五年内从来没发生感冒的人相比,癌症的风险并没有很大的差异。

从临床的经验上来看,有的人平时不感冒,生病就是大病。归根结底主要的原因还是和忽视症状,对身体的轻微症状,比如咳嗽和发热等都没在意,一旦正大达到了不能忽视的程度,就已经变成了比较严重的疾病了。

经常感冒的人,对疾病的症状比较敏感,比较常去医院进行检查,可以在疾病早期及时发现。经常感冒,可能会让你或者某种疾病的抵抗力,也可以督促你多去医院进行检查。

但是,它并不能提高免疫系统,感冒本身就很可能是身体对感冒病毒缺乏抵抗力的表现。并不是说感冒不好,但是感冒的次数太多是对身体健康有害的。

当感冒来了之后,也不要太大的压力,要以一个平常心去对待。那些从来就不感冒的人也不要把自己保护得太好,偶尔一次感冒,也还是有好处的。