

上班时间：周一到周五 9:00Am-5:00Pm



一. 护理人员

要求：(男、女均可)；合法身份；有爱心、耐心、责任心；公司免费提供CPR/FA培训。

二. 兼职注册护士 (Registered nurse)

工作内容：按政府要求上门为病人做评估、监管护工工作；为病人客户制定一个最好的护理计划

工作地区包括 Montgomery County、Howard County、Baltimore County 等马里兰各个郡县。



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

最好的 居家护理服务

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。

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

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！

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

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

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

汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

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



酒后还在做这4件事 那是拿自己的小命开玩笑

长期喝酒，对身体健康本身就不利，这一点无需多说大家应该都已知道，而喝酒后总是拉肚子，原因有很多，需要具体分析，具体的我们一起来看看下面的介绍。

喝酒后腹泻是怎么回事？

饮酒频繁

经常性的喝酒，对健康是不利的，尤其是胃肠的损害，如果损害程度比较重，就可能出现肠胃疾病，而拉肚子就是肠胃疾病的典型表现之一。

酒后喝茶

不少人觉得喝酒后喝点茶可以醒酒，其实不然，酒精当中的乙醇经肝脏转化后会变成乙酸，之后再跟茶叶混合在一起就容易出现不良反应，引起拉肚子。

饮食搭配不当

喝酒时，自然少不了下酒菜，比如海鲜、烧烤、烟熏卤制类食物等，而酒精本就偏凉，再加上这些下酒菜又属于刺激性食物，搭配在

一起，难免会出现腹泻。

尤其是这些食物有时还存在卫生问题，吃了不干净的东西很容易拉肚子。

肠胃不好

现代人生活作息比较紊乱，很多人或多或少存在肠胃消化问题，而酒精进入体内后，会经过胃肠道，刺激本身就脆弱的消化器官，加重肠胃不适，引起肠胃疾病，出现肠功能紊乱、腹泻的情况。

脂肪肝

酒后经常拉肚子还要警惕脂肪肝，大家都知道，酒精主要就是在肝脏进行代谢，所以长期大量喝酒，就会加重肝脏负担，导致肝细胞功能障碍。

出现脂肪肝，导致胆盐合成减少，胆汁分泌异常，这时人在喝酒或者吃一些高脂的食物就无法及时有效的吸收，很容易出现吸收不良性腹泻。

结肠炎

长期喝酒，可刺激肠道黏膜，导致其出现充血、水肿等炎症性病变，也就是结肠炎。而此时再去喝酒，比如啤酒性寒，大量饮用后容易导致炎症加重并出现腹泻。

此外，有的人对某种啤酒过敏，可能引起过敏性肠炎，其过敏原可能是因啤酒发霉产生的霉菌，也会出现腹泻的情况。

所以，发现自己喝酒后经常会出现拉肚子的情况，则要考虑以上这些问题，建议及时查明原因，然后及时进行针对性调整，降低危害。

想要避免酒后拉肚子，不妨试试这3招

既然我们已经了解了导致酒后拉肚子的原因，自然也要学会预防，不然难受的还是自己，具体做法如下：

注意食物搭配

喝酒时，尽量不要搭配生冷、刺激、寒凉的食物，而是以温热、清淡的食物为优先选择，以免肠道受



到酒精以及食物的双重刺激，从而出现腹泻。

控制酒精摄入量

这是最为直接有效的一个方法，既然是喝酒带来的各种反应引起的腹泻，那你不喝酒，自然也就没有这个情况发生了，如果实在要喝，也一定要少喝！

及时治疗原发疾病

如果是因为病理性因素引起的酒后腹泻，比如脂肪肝、结肠炎，

则要及时治疗原发疾病，将这些疾病治好，根源问题得到了解决，自然也就可以避免这种情况在发生。

如果能做好上面这三点，相信可以帮您很好的解决酒后拉肚子的困扰，最简单的大家就记住一点，最好远离酒精，如果做不到，也要尽量少喝，然后喝的时候注意点方法，比如食物搭配等，降低酒精对人体的伤害。