聘

办公时间： 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。

4-098

乐康居家护理服务

LC Loving Care Home Services

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。

自由地居住
舒心地生活

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

最好的
居家护理服务

·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 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

孤独感的危害相当于酗酒

社交较少的人可能更容易心脏病发作或中风。一项研究发现，社交不足会使心脏病发作风险增加29%，中风风险增加32%。

《印度时报》报道，社交不足与其他心理健康威胁因素密切相关，如焦虑、工作压力大等。此外，社交孤独的风险会随着年龄的增长而增加。

根据美国心脏协会的一项研究，因为丧偶和退休等生活因素，在65岁及以上的美国成年人中，有近1/4的人处于社交孤独状态。

世界卫生组织（WHO）数据显示，心血管疾病每年夺走全球约1790万人的生命，而4/5以上的心血管疾病死亡病例缘于心脏病发作和中风。世卫组织表示，诱发心脏病和中风的主要不良行为包括不健康饮食、缺乏运动、抽烟和过量饮酒。社交对引发这些疾病的影响可能与上述不良行为相当，因而研究人员建议，在降低心血管疾病的患病风险时，要考虑到人的社交状况，关注孤独带来的影响。

北京《生命时报》微信公号报道，美国一项涉及30万人的研究曾表明，孤独感的危害相当于酗酒或每天吸烟15支。孤独、焦虑、自闭等不良情绪还会增加压力激素皮质醇的分泌，削弱免疫系统，使人更易生病。

此外，美国、芬兰和瑞典三国联合研究发现，孤独的生活方式使癌症的发病率增加2倍至3倍。加州大学一项针对60岁以上老人的调查发现，常感到孤独的人群，寿命平均减少6年。

久坐可能不利于心脏健康

一项发表在《欧洲心脏病学杂志》上的新研究发现,久坐可能会对心脏健康产生不良影响。在一定条件下,中等强度活动对心脏健康最有益,其次是低强度活动、站立和睡眠。

近年来,全球心血管疾病等疾病高发,造成众多病患死亡。为探明日常行为与心脏健康之间的关系,英国伦敦大学学院的研究人员分析了6项研究的数据,覆盖了来自5个国家超过1.5万名18岁至87岁的受试者,这些受试者中约一半为女性,平均年龄约为54岁。试验过程中,每名受试者在大腿上佩戴一个可穿戴设备,用于收集他们每天的行为数据,并且他们还接受了心脏健康评估。

研究人员首先确定样本人群一天24小时典型的行为构成,即睡眠7.7小时、久坐10.4小时、站立3.1小时、低强度活动1.5小时及中等强度活动1.3小时。随后,研究人员分析这些受试者的身体质量指数(BMI)、腰围以及高密度脂蛋白胆固醇等心血管代谢相关指标,结果发现中等强度的运动对心脏健康最有益,其次是轻度运动、站立和睡眠,而久坐对心脏健康的不良影响最大。

为评估每种行为对心脏健康的影响,研究人员模拟估算受试者重新分配不同行为所用时间的效果。结果发现,改变行为方式可以对心脏健康产生积极影响。例如,对于一名身体质量指数为26.5的54岁女性来说,当用中等强度活动取代30分钟的久坐时,可使BMI下降0.64;用中等强度活动取代30分钟的久坐或睡眠可使腰围减少2.5厘米。

研究人员表示,虽然行为方式的小改变就能对心脏健康产生积极影响,但运动强度也很重要。对心脏健康最有益的是用中度到高强度的活动来代替久坐,如跑步、快走或爬楼梯等能提高心率和加快呼吸的活动。

研究人员还说,尽管本研究无法推断出行为习惯和心血管疾病之间的因果关系,但提供的证据表明适度到高强度的体育锻炼与改善体脂指标有关。未来可开展长期研究,更好地理解运动和心血管疾病之间的关系。