

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


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**

## 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

- 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



### 维生素补过量有风险? 听听营养专家怎么说

冬季由于光照和户外活动时间减少,人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补?是否补得越多越好?

大部分维生素无法由人体合成,需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和可溶性维生素两大类,前者包括维生素A、D、E、K等,后者常见的有维生素C和B族维生素。

维生素是否补得越多越好?要避免陷入“多多益善”的误区。

一些脂溶性维生素如果摄入过多,可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适,还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高,甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水,如果补充过多,人体会自行调节,相对不会带来中毒问题。一些水溶

性维生素补充过多也会造成身体不适,例如摄入维生素C过多可造成腹泻,如果补充超过500毫克/天,有增加肾结石的风险。

想要补充维生素,首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求,建议在营养科医生的指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如,维生素B1来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B1大量流失。建议淘米时不要过度淘洗,通常洗一次即可,这样能保留更多的B族维生素,尤其是维生素B1、B2。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切,减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失,推荐急火快炒,迅速加热,而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用,蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。

### 日本研究人员发现治疗乙肝候选药物

日本研究人员近日宣布,他们通过计算机筛选发现了一种具有抗病毒活性结构的小分子化合物。这种新型化合物能阻碍乙肝病毒基因组合成,与其他药物联用有望成为治愈乙肝的候选药物。

据日本庆应义塾大学、理化学研究所等机构近日联合发布的新闻公报,世界卫生组织数据显示,全球有近3亿名乙肝病毒携带者,但目前尚无根治乙肝的药物。现在常用的治疗药物是核苷类似物和干扰素。核苷类似物虽能有效抑制乙肝病毒复制,但乙肝病毒的共价闭合环状DNA分子仍持续存在于患者肝细胞核内,可能引起复发,所以患者需要终身服药;而

干扰素治疗乙肝有一定的适用条件,只对约30%患者有效,且副作用较多。

本项研究的目标是克服干扰素弱点,研发治疗乙肝的新药物。研究团队通过计算机模拟分析,筛选出30多种化合物,其中一种被称为iCDM-34的小分子新型化合物表现出抗乙肝病毒和丙肝病毒活性。

在利用乙肝小鼠模型进行的实验中,研究人员发现iCDM-34能抑制小鼠肝脏中的乙肝病毒DNA复制,如果与核苷类似物恩替卡韦联用则抑制效果更好。进一步分析显示,iCDM-34是通过激活芳香烃受体来阻碍病毒基因组合成,从

而发挥抗病毒活性。芳香烃受体是一种免疫调节因子,它的激活可以调控体内某些蛋白质表达,通过消耗乙肝病毒DNA合成所需的脱氧核糖核苷三磷酸来抑制病毒复制,这一作用机制与以往乙肝药物不同。

研究人员认为,iCDM-34在与核苷类似物联用情况下,有望成为治愈乙肝的候选抗病毒药物。此外,iCDM-34的作用机制使其不仅能抑制乙肝病毒和丙肝病毒,还有望用于研发针对艾滋病病毒、新冠病毒等其他病毒的抑制剂。

相关论文近日已发表在自然出版集团旗下《细胞死亡发现》杂志上。