

# 出汗后猛灌水容易水中毒

近日有新闻报道,某地一名建筑工人王师傅在工地上干活时,感到又热又累,于是到阴凉处休息。之后,王师傅感觉身体仍在大量出汗,他怕体内水分流失太多,就连喝了五大瓶白开水。本以为喝水后,感觉会好一些,但是没过多久王师傅就出现了全身抽搐的症状,经诊断,

王师傅是“水中毒”。  
水中毒,通俗点讲就是机体内水平衡打破了,摄入量超过了排水量,使体内的水分滞留(滞留,指液体在体内不正常地聚集停留),导致稀释性低钠血症,体内过多的水从细胞外转移到细胞内,造成脑肿胀和颅压增高,引起一系列身体机能的变化。

据了解,正常人一般很少发生水中毒,因为身体有调节机制。但是老年人、孕妇、运动达人以及高温环境作业者要注意。

●老年人在心、肾功能不全的情况下,水液代谢会出问题。

●女性在怀孕期间,内分泌激素如绒毛膜促性腺激素的分泌,会导致水

钠滞留。  
●运动达人出汗多,健身后如果一口气喝太多纯水,也可能引发水中毒。

●长期在高温环境中作业的人容易中暑,如果只喝水、不补盐,容易出现水中毒。

●有基础性原发病的人,比如抗利尿激素代偿性分泌增多、抗利尿激素

分泌失调综合征、肾上腺皮脂功能减退、肾脏排水功能障碍、颅脑损伤等,这些病会影响水液代谢,容易引起水中毒。

专家提醒,夏季人们爱出汗,补水时不要一口气猛灌,而是要少量、多次,比如每次小口喝100~200ml,间隔时间为半个小时。最好喝温水,不要喝冰镇的水,避

免刺激肠胃。如果出汗比较多,最好喝点淡盐水或者运动饮料,保持体内的电解质平衡。不要喝纯净水,因为纯净水中几乎没有矿物质,所以最好喝白开水。正常人一般推荐每天喝8杯水,以每杯250ml计算,有2000ml。这些水量不包含食物中的水,比如小米粥、绿豆汤等。  
(据《健康报》)

## 紫外线过敏小心患上日光疹

37岁的陈先生是一名中学老师,每天上班都全副武装——墨镜、长袖长裤,帽子还是带面罩那种,将脸和脖子全部遮住。原来,他患有多形性日光疹,这是一种免疫机制介导的光敏感性皮肤病。它的皮疹表现多样,但一般以春季和初夏出现的瘙痒性红斑皮疹为主,好发于面、耳、颈、手臂和手背等部位。中青年肤色较白的女性、青少年都是此病的好发人群。

据介绍,患多形性日光疹的病人,很容易被误诊为湿疹或荨麻疹。因此,湿疹久治不愈的病人就要怀疑是不是多形性日光疹,应该向医生提供详细的病情变化、可能接触或者服用的致敏物质、特别嗜好或习惯等,帮助医生进行临床诊断。确诊时,需要进行光试验、光斑贴试验等,医生会根据病情需要进行血液检查和病理活检等。

“患病的主要原因是

紫外线过敏,因此治疗首先要以防晒为基础。”广州市皮肤防治所激光理疗科副主任龚业青介绍,患者户外活动时应穿防晒衣、打伞、戴宽檐帽和太阳镜,涂擦防晒剂,根据病情严重程度选择合适的口服和外用药物。严重的患者可进行“光脱敏治疗”,最佳治疗时机是冬末和春天,根据光敏试验结果选择合适剂量的光照,每周进行2~3次全身光疗,持续10~20次为一个疗程。(据《信息时报》)

## 三伏贴人群:呼吸慢病及老幼易感冒者

近日,北京市中医管理局制定并发布了《2018年北京中医药“冬病夏治三伏贴”工作方案》,对三伏贴人群、适应证、贴敷次数和时间提出要求。

方案要求,相关医疗机构要严格对“冬病夏治穴位贴敷”项目进行临床应用管理,规定仅可对慢性呼吸系统疾病及小儿、老年体虚易感冒、反复咳嗽人群进行贴敷,其他病种不得套用“冬病夏治穴位贴敷”项目。

方案规定,今年三伏贴的时间为初伏、中伏、末伏共40天。每10天为一个疗程,每疗程贴敷次数



不得超过3次。  
据了解,北京各医疗机构备案后方可开展“冬

病夏治三伏贴”服务,贴敷工作将于7月17日入伏后启动。(据新华社报道)

## 食物加热到70摄氏度以上更安全

食物中有多种微生物,有些微生物会导致食物腐败,产生难闻的气味,也可能引起疾病。为了避免这些微生物的危害,在加热食物时至少要达到70摄氏度,以确保食用安全。研究表明,在加热到70摄氏度时,即使是高浓度的微生物,30秒内也会被杀死。  
在烹调食物时,应该彻底煮熟至滚烫,并对食物进

行检查。

●畜肉类:确保汤汁是清的,而不是淡红色;把煮过的肉切开,里面不应该带有血丝。

●蛋类:确保蛋黄已经凝固。

●海鲜或炖煮的汤:应该把食物煮至沸腾,并且持续至少1分钟。

●熟食在二次加热时:

要彻底热透。

如果有条件的话,可以使用食物温度计来检查食物的中心温度是不是已经达到70摄氏度了。把食物温度计插入肉的中心部位,注意不要碰到骨头或容器的内壁。为了避免生熟食物之间发生交叉污染,每次使用完温度计都要进行清洁和消毒。(据《大河报》)

## 小儿腹泻别忘补维生素A

小儿腹泻是儿科常见病,尤其以婴幼儿患者居多,多见于夏秋两季。

研究显示,维生素A缺乏时,人体特异性及

非特异性免疫功能受损,消化道黏膜完整性遭到破坏,病原更易侵袭引发腹泻。另外,孩子腹泻时,维生素A的摄入、吸收量减少,消耗及

伴随粪便排出量增多,会降低患儿原本就不太高的维生素A水平。因此,建议腹泻患儿及时补充维生素A。

(据《大河报》)

# 分类广告

**收费标准**  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字,正文每行11字  
QQ订稿:1169657700

**声明公告**  
遗失声明  
注销公告  
通知启事

# 声明·公告

0471-6965110 15024926726  
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室



微信办理

**房产销售**  
处理顶账房  
二环南观澜国际高层  
103m²毛坯现房,42万,低价处理!2503938  
售海东路高层精装房,南北通透,带车库,13190513144

**招商加盟**  
老年公寓  
天泽老年公寓关爱老人  
幸福社区旧城北176304944

**出租转让**  
商业出租:国贸对面二层  
400m²租金面议18947108910

**高价回收**  
电瓶电暖变压器各种旧设备库存  
积压品铜、铝铁等13134711174

**内蒙古国际旅行社有限责任公司**  
鄂尔多斯直飞贝加尔湖6日游 4280元/人起  
呼和浩特市直飞台湾环岛8日游 3780元/人起  
呼和浩特市直飞普吉岛8日游 3680元/人起  
日本本州温泉美食6日游 8480元/人起  
0471-6967924 6297729  
地址:呼和浩特市新城区艺术厅南街95号

**第二干休所(主所)营院绿化及通信线路改造工程**  
招标公告  
中国人民解放军内蒙古军区呼和浩特第二离休干部休养所拟采用公开招标的方式择优选定“第二干休所(主所)营院绿化及通信线路改造工程和通信线路改造工程”项目的承包单位,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见内蒙古军区招标网(http://www.nmgqzfw.com)发布的招标公告。  
注:投标人应同时向张婧和吴超报名方为有效。  
联系人:张婧 吴超 电话:18247130861 0471-6580703  
中国人民解放军内蒙古军区呼和浩特第二离休干部休养所  
2018年07月09日

**单位招聘**  
聘男女特卫协助交警特警工作,劳务派遣制3679985

**声明作废**  
2012年12月18日王元元(部二全代签)与贾家营村民住宅小区建设指挥部签定《贾家营村民住宅小区D区8号楼1单元1层东户房屋认购书》后王元元至今未付过房款,限王元元在登报七日内到贾家营村民住宅小区建设指挥部缴纳房款,办理相关手续。如逾期未办理将终止认购协议,同时声明该认购书作废。  
贾家营村民住宅小区建设指挥部  
二〇一八年七月十二日

**公告声明**  
聘退休医生,不坐诊,不坐班,专业年龄不限有医师证13358773588  
●冯英潇遗失毓秀国际公馆1号楼1601房定金收据,收据号0024100,金额10000元;及商品房(复试住宅)预定协议,协议号272,声明作废。  
●李志国遗失金厦商业广场2层2020房款收据2张,收据号码0067351,金额10000元;收据号码0043495,金额:65470元,特此声明。  
●呼和浩特市裕景天出租汽车有限责任公司车号为蒙AY5492营运证丢失,证件号为150104005378现声明作废。

**声明作废**  
●内蒙古新博医疗器械有限责任公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码911501020755959850和开户许可证,核准号J1910009023701,账号0602000609200004859,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特明珠支行,声明作废。  
●肖瑞萍,丢失一张内蒙古增值税普通发票,发票代码1500161350,发票号码00001354,含税金额488109元,声明作废。  
●张润平(身份证号152627197606206134)遗失内蒙古金禾泰房地产开发有限公司开具的观澜国际B10#1单元901A购房协议,面积109.13m²,声明作废。

**声明作废**  
●赵玉遗失失业登记证,号1501000111050547声明作废。  
●张馨元身份证丢失,号:15040219950107091特此声明。  
●呼和浩特市土默特中学财政非税票据丢失登报声明:票据名称内蒙古非税一般缴款书,票据编号分别为:1241331236、9814139409、9814138772、9814138780、9814138748、9814138799,声明作废。  
●注销公告:阿荣旗国远肉猪养殖专业合作社,注册号:9315072155281765XR,经成员大会决议解散合作社经营,并向工商登记机关申请注销登记,请债权人自本公告见报之日起45日内到本合作社申报债权。

**声明作废**  
●赵玉遗失失业登记证,号1501000111050547声明作废。  
●张馨元身份证丢失,号:15040219950107091特此声明。  
●呼和浩特市土默特中学财政非税票据丢失登报声明:票据名称内蒙古非税一般缴款书,票据编号分别为:1241331236、9814139409、9814138772、9814138780、9814138748、9814138799,声明作废。  
●注销公告:阿荣旗国远肉猪养殖专业合作社,注册号:9315072155281765XR,经成员大会决议解散合作社经营,并向工商登记机关申请注销登记,请债权人自本公告见报之日起45日内到本合作社申报债权。