

夏季最容易肠中风

70多岁的刘先生最近突然出现腹痛、腹泻、血便,他以为是肠胃炎,便自行服用氟哌酸、黄连素等药物,病情反而越来越重。于是刘先生到医院就诊,

医生检查后发现他患的是缺血性结肠炎,也称“肠中风”。

有关专家说,缺血性结肠炎与动脉硬化导致的脑梗塞如出一辙,都是在

动脉硬化的基础上形成血栓,导致血流不畅,局部肠壁供血急剧减少,肠黏膜发生水肿、充血、坏死、出血引起的。如果不及时治疗,可引起肠壁全层坏死

甚至穿孔,危及生命。

夏天出汗多,血液黏稠度升高,达到一定程度时,可出现血凝倾向,引起缺血或血管堵塞。缺血性结肠炎病人会出现急性腹

痛,伴阵发性加剧,早期可有恶心呕吐,后期会有不完全性肠梗阻表现。病人多伴有高血压、动脉硬化、心脏病、糖尿病等。

患上此病后一定要禁

食,积极消除疾病诱因。补液并纠正心衰,扩充血容量,疏通微循环,改善肠黏膜缺血状况,必要时手术治疗。

(据《山西晚报》)

哪些人需要多喝水?

缺水会对身体产生哪些影响呢?哪些人最需要补水呢?

缺水会带来4种不良影响:

●某些疾病可能会复发。比如肾结石复发、尿道感染复发等。肾结石复发和喝水少有关,证据确凿。

●可能不利于控制体重。有多项研究确认,肥胖者和老年人餐前30分钟喝500毫升水,然后再吃饭,有利于减少正餐时的热量摄入,帮助控制体重。

●可能会影响大脑思维。多项研究发现,身体缺水时,认知能力会显著下降。在失水量达到体重的

1.5%左右时,下降很明显。

●可能会降低体力。身体缺水会让人体力不支,形容憔悴,肌肉力量下降,身体控制能力也会下降。

缺水会惹来大麻烦,这8种人需要多喝水。

●孕期和哺乳期的女性 孕期每天要增加300毫升水,满足胎儿发育需要。哺乳期每天要增加1100毫升的水分,帮助泌乳,所以哺乳期女性要增加摄入汤、粥、牛奶、豆浆等多种有营养、水分多的食物。

●小朋友 按单位体重计算,小孩子的代谢率

比成年人高,而且活泼好动,水分散失快,更容易口渴,在热天,需要经常补水。

●老年人 老年人对渴的敏感度下降,往往在身体缺水时还不自知,所以需要自己有意识地主动补水。

●运动量大、出汗多的人 这些人不仅要补水,还要补电解质,避免体液渗透压发生变化,可以适当喝点运动饮料。

●三餐吃的食物比较干的人 果蔬、粥、汤都能提供水分,如果正餐中的食物比较“干”,又吃了一些低水分的饼干、薯片等

零食,就要额外多补水。

●吃盐、蛋白质多,口味重的人 这些人需要更多的水,把体内多余的盐和尿素排到体外。

●罹患某些疾病的人 比如肾结石和尿道结石患者、尿道感染患者、高尿酸血症患者,都需要比普通人多喝水,甚至晚上睡前还要喝水,避免尿液和血液浓缩。

●尿液颜色特别深的人 普通人的尿液为淡黄色,如果没有服用药物,尿液颜色却呈现深黄色甚至更深的颜色,那就说明体内缺水,需要及时补水。

(据《健康报》)

走路嚼口香糖心脏更健康

日本早稻田大学的科学家日前研究发现,边走路边嚼口香糖有助增强心脏功能,特别是对中老年男性来说益处较大。咀嚼口香糖可能在某种程度上帮助心脏节律和运动节律同步。这一过程被称为心脏运动同步,它对于改善老年人心脏健康的功效远大于年轻人。

(据《人民日报》)

失眠焦虑试试蜂蜜百香果

制法:将百香果切开,用勺子挖出果肉,放到杯子里。加入蜂蜜一到两小勺,也可根据自己的口味酌情放。加入凉开水,搅匀,待蜂蜜充分溶解,就可以喝了。注意不要放热水,会破坏有效成分。

百香果是天然的镇静剂,具有松弛、镇定神经的效果,可以治疗失眠,消除头痛、晕眩等现象,还能舒缓焦虑紧张的情绪。蜂蜜同样具有促睡眠的作用,在睡前用百香果和蜂蜜泡一杯百香果蜂蜜茶,可以起到很好的促睡眠作用。

(据《大河报》)

身材矮小不早治 成年后易患慢性病

“身材矮小”不是一个医学诊断,而是一个描述性术语,主要表达某个人的身高明显低于同龄、同性别、同种族人群身高的正常范围。导致孩子身材矮小的原因众多且复杂,主要涉及内分泌疾病(如生长激素缺乏症、甲状腺功能低下、性早熟),染色体疾病,全身性疾病,骨发

育异常性疾病等,还有一些与家族遗传、功能发育迟缓、精神因素等有关。

首都儿科研究所生长发育研究室主任、研究员、博士生导师李辉教授提醒,如果家长怀疑孩子身材矮小,要及早带他看医生,因为身材矮小的危害不仅体现在幼年,还将延续至成年。李辉教授表示,

当孩子被诊断为身材矮小后,除了会给日常生活带来不便外,还容易引起社会心理问题,如自卑、缺乏与人沟通或主动参与社会活动的勇气等。此外,孩子成年后,患慢性病(如超重、肥胖、血脂异常、心血管疾病、骨质疏松)的风险,在一定程度上也会增加。

(据《大河报》)

中风者更易患抑郁症

英国研究者发现,中风患者长期存在失眠问题,会降低其学习能力,增加认知功能衰退和跌倒的风险,并使他们更易患上抑郁症。

(据《大河报》)

孩子为何总是不知疲倦?

为什么孩子总是精力旺盛,不知疲倦?最新研究发现,孩子不仅具有抗疲劳的肌肉,而且高强度运动后能快速恢复,甚至超过训练有素的成年运动员。

法国克莱蒙奥弗涅大学和澳大利亚埃迪斯科文大学研究人员对3组受试者展开研究。结果发现,男孩能更多地利用有氧代谢,因而高强度运动后不会感觉太累,身体恢复速度甚至比成年人更快。

研究还发现,孩子在肌肉耐力方面比成年人更强,这有助于优化体育锻炼,培养运动潜能和运动兴趣。

(据《中国妇女报》)

<h1>分类广告</h1> <p>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:1169657700</p> <p>声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事</p>		<h1>声明·公告</h1> <p>0471-6965110 15024926726</p> <p>地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>		 <p>微信办理</p>
<h3>招商加盟</h3> <p>南二环南观澜国际高层81m²毛坯现房,35万,低价处理! 2503938</p>	<h3>出租转让</h3> <p>出租:西二环15000m²,可分租 18647157898 郑先生</p> <p>出租:出售:110国道北大院食品车间手续齐全 13947191514</p> <p>商业出租:国贸对面二层 400m²租金面议 18947108910</p>	<h3>高价回收</h3> <p>电瓶 电缆 变压器 各种旧设备 库存 积压品 铜 铝 铁 等 13134711174</p>	<h3>公告声明</h3> <p>●刘笑(150304195608082559)、白美丽(150302196301150520)遗失呼和浩特市恒大雅苑2号楼14015收据,号717854,造成后果与内蒙古昌盛泰房地产公司无关,声明作废。</p>	<h3>老年公寓</h3> <p>天泽老年公寓关爱老人 奉献社会 旧城北门6304944</p>
<h3>房产销售</h3> <p>急售:金川半山半水小区 107m²复式楼 15048716318</p> <p>售:景泰花园一楼带小院, 133m²,有房本 18604886033</p> <p>出售:大台4层商业办公楼 2200m²,带院 13947194455</p>	<h3>春秋旅游</h3> <p>8月泰国</p> <p>泰精彩一曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费) 发班日期:2018年8月21/23号 6999元/人(呼市起)</p> <p>济南大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费) 发班日期:2018年8月22号 6999元/人(呼市起)</p> <p>天津大阪京都东京富士山/横滨半自助四飞7日游(天津航空,东京一天自由活动) 发班日期:2018年8月23号 6999元/人(起(呼市起)) 网址:WWW.CH.COM</p> <p>电话:0471-4688615 4688696 门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>		<h3>交房公告</h3> <p>尊敬的美佳花园27#、28#全体业主,你们好: 我们热情欢迎您入住美佳花园小区,交房日期定于2018年7月27日至2018年8月8日止,可以办理房屋交付手续。现通知您到美佳花园接待中心办理房屋入住手续,如您有特殊原因不能在上述时间办理入住手续,请提前和接待中心联系,接待中心将根据实际情况为您另行安排房屋入住时间,但入住相关费用已于2018年7月27日起,采暖费、物业费、及拖欠房款的违约金如不按上述规定时间交纳,将会产生所欠款项每日0.5%滞纳金。相应的风险已于2018年7月27日起由您承担。请您将全部购房款付清后,携带房屋的相关资料办理入住手续。联系电话:0471-2536562 18586014886 美佳花园接待中心</p>	
<h3>招商加盟</h3> <p>便民顶账房 南二环南观澜国际高层81m²毛坯现房,35万,低价处理! 2503938</p>		<h3>公告声明</h3> <p>●呼和浩特市玉泉区肢残人协会遗失银行账户许可证和存款人查询密码,核准号J1910014703701,账号020350122000000072458,开户银行:内蒙古呼和浩特市金谷农村商业银行股份有限公司玉泉支行,特此声明。</p> <p>●本人薛江购买由内蒙古盛唐房地产开发有限公司开发的位于金川开发区金润华府B3-2-801号房的23万的贷款收据和23万的中国银行玉泉支行借据丢失,声明作废。</p> <p>●注销公告:内蒙古恒之大国际旅行社有限公司呼和浩特市第二十三门市部(统一社会信用代码:91150104MA0PWWEB0A)股东会于2018年7月16日决议解散公司,并于同日成立清算组,清算组负责人:汤凤强,清算组成员:汤凤强、苏君飞、张云霞、巴根。请债权人于本公告发布之日起15日内,向本公司清算组申报债权。</p>		<h3>房产销售</h3> <p>急售:金川半山半水小区 107m²复式楼 15048716318</p> <p>售:景泰花园一楼带小院, 133m²,有房本 18604886033</p> <p>出售:大台4层商业办公楼 2200m²,带院 13947194455</p>