

6个身体信号 揪出隐秘的心衰

慢性心衰在早期不太容易察觉。特别是家中有老人患有基础疾病时，一定要密切观察老人的日常表现，一旦发觉可疑的症状，应及时去医院就诊。心内科专家总结出6个心衰的预警信号。

●活动耐量下降

患者近期突然感觉身体疲倦乏力，白天也懒懒散散的。日常的一些简单劳作开始力不从心，以往能完成的突然做不好了，比如遛狗、上下楼梯等。如果是爱运动的人，在运动量正常的情况下明显感觉比平时更累，并且伴有呼吸短促或呼吸困难的感觉。

●食欲不振

心衰破坏正常的体循环，可引起胃肠道血液淤滞，进而导致肠道

功能紊乱。患者可表现出没胃口、吃不下饭，饮食后难以消化，总感到胃胀、想呕吐。

●情绪低落

我国心脏病患者的精神心理问题非常严峻，心衰患者更容易表现出抑郁的心理疾患，常常表现为表情淡漠甚至呆滞。

●长期咳嗽

心衰患者由于肺静脉压力增高，导致肺循环受阻，肺泡内渗出液增多，进而引起咳嗽。特点为夜间咳嗽明显，坐着或站立的时候咳嗽减轻，平躺时候感觉尤为舒服。咳嗽的同时咳痰增加，除此之外患者还会有呼吸困难、头晕、心慌等症状。

●双下肢浮肿

小腿、脚踝、脚肿胀是心衰常

见的症状，多半是由于心衰和肾功能减退导致体液积聚引发。值得注意的是虽然有肿胀，但是患者自己却很难感受到疼痛，平躺休息后又能自行缓解和消失。有些时候患者没有注意到肿胀的问题，却发现体重突然增加，也要引起警惕。

●睡眠障碍

心衰时心脏排血减少，脑细胞陷入缺氧状态，一定程度上影响正常的睡眠。同时心衰患者也比较容易发生“中枢睡眠呼吸暂停”，因憋气在夜里惊醒，降低睡眠质量。除此之外，还有一些心衰患者因为血栓脱落引发脑梗死，患者反而容易出现“嗜睡”的情况。

心衰是一种“综合征”

心衰是心血管疾病的终末阶段，具有进展性，住院心衰患者病死率较高。为了提高心衰患者的生存率和生活质量，必须加强对心衰的认知和重视。及早发现、及早干预是获得良好疗效的关键。

心衰并非具体的疾病，而是一种“综合征”。具有心血管基础疾病、糖尿病、肥胖等风险因素，以及心肌病家族史或过往心肌梗死史的个体，更易发生心衰。因此，应当密切关注身体变化，一旦出现异常情况，首先要避免剧烈活动和情绪波动，以免心脏承受过大压力，接下来应及时前往医院做心电图等检查以了解情况，并在医生的指导下进行个体化调理。

(据《北京青年报》)

吹空调致反复咳嗽?医生:或因过敏

高温天怎么消暑?吹空调、吃冷饮是大家普遍的选择，然而这些消暑方式常会为身体带来额外负担。

“近期，因为不断吹空调、吃冷饮，导致反复鼻塞、咳嗽来求诊的患儿越来越多。”广州医科大学附属中医医院儿科副主任中医师朱丽臻介绍，“有的孩子由于过敏反复咳嗽一个多月，影响学习和睡眠，整个人都瘦了。”

据了解，儿童咳嗽是儿科门诊最常见的疾病之一，病因复杂且涉及面广，常见病因中，过敏是一个不可忽视的重要因素。

朱丽臻介绍，中医认为孩子之所以会出现过敏性咳嗽，主要与先天不足、后天失养及外邪引动相关。其中，肺脾不足体质类型的孩子临床较为常见。中医看来，小儿的生理特点为“肺脾常不足”，卫气卫外功能容易失调。如果周围环境忽冷忽热，肺气调节不及，就容易感受外邪的刺激；脾虚则运化食物水谷精微功能失调，饮食方面再过于辛辣刺激或过食生冷油腻等，会导致孩子饮食积滞而生风、生热、生痰，伏于体内，一有天气变化或接触过敏源等，即会反复咳嗽甚至气喘。

中医对过敏性咳嗽的治疗讲究“治病必求于本”，会更多顾护小儿脾胃及充盛肺气，一般会在辨证的基础上给予中药汤剂口服，并配合饮食疗法、小儿推拿、穴位贴敷等中医特色疗法。

朱丽臻推荐两种简单易操作的补肺止咳食疗方，家长可根据孩子情况酌情饮用，必要时在专业医师指导下使用。

五指毛桃排骨汤

功效:健脾补肺、行气利湿。

用料:五指毛桃 150 克，排骨 150 克，生姜 2 片。

烹调方法:排骨切段，洗净飞水去肉腥，与五指毛桃、生姜一同放入砂锅内，加适量清水煎煮，煮沸后转文火煮一两小时，将五指毛桃捞出后，以适量盐调味，即可食用。

南北杏猪腱汤

功效:降气润肺止咳。

用料:南杏、北杏各 5 克，蜜枣 1 个，猪腱肉 100 克。

烹调方法:猪腱肉切块，飞水去肉腥，置于锅内，放入南杏、北杏、蜜枣，加适量清水煮沸后转慢火煮 1 小时左右，以少许盐调味，饮汤食肉。

(据《羊城晚报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

关于限期返岗的公告

内蒙古交通设计研究院有限责任公司文印部职工刘赫同志于2023年7月3日申请事假,至今未销假,也未返回工作岗位。经相关部门持续与本人及其母亲通过多种通讯方式沟通联络,截至2023年8月8日,已经连续一个月未取得任何联系。根据上级集团和公司考勤管理制度,请刘赫本人在15个工作日内返回工作岗位报到。逾期不到,将根据公司相关制度予以处理。

内蒙古交通设计研究院有限责任公司
2023年8月9日

重要通知

呼和浩特市玉泉区大南街光彩市场现已进入修复筹备当中,望广大业主未来签名落实身份的速速前来,截止到2023年8月30日如您还未签名,光彩市场业委会将代表您行使在光彩市场的一切权利。

联系电话13847103386

公告

现将我公司位于内蒙古自治区呼和浩特市武川县金三角开发区三联淀粉厂北,内蒙古浩泰诺生物科技有限公司厂区内在建工程项目18892.4㎡,抵押给内蒙古银行股份有限公司呼和浩特市川支行,特此公告。

内蒙古浩泰诺生物科技有限公司
2023年8月10日

声明公告

高 勇,150421199408254475;薛 建 军,150122197512252534;王 宇,140223200006072316,因你们无故旷工,你们与我公司签订的劳动合同已解除。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

遗失声明

●杭锦旗众亿劳务服务有限公司(统一社会信用代码91150625MA7YNPRJ15)遗失公章、财务专用章及柴海亮旧法人章各一枚,声明作废;法定代表人柴海亮,变更为祁相磊;王炳辉遗失身份证,身份证号码14220119940120****,特此声明

●巴图吉亚遗失草原证,证件编号0Q:751723,声明作废●呼和浩特市赛罕区阿斯如餐饮店遗失食品经营许可证正本,证号JY21501055201157,声明作废

●内蒙古旺达职业培训学校(统一社会信用代码52150000578297179)遗失财务章一枚,声明作废●赵小龙遗失土地确权证,证号150123103243000127J,声明作废

●呼和浩特市市中盈建筑材料有限公司遗失营业执照副本,注册号150105000045033,声明作废

●本人李秀英因不慎将购买内蒙古福寿园实业有限公司(原安佑生态纪念陵园)福位(A区永禄277号)的合同、认购单、收据、权益证丢失,声明作废●杜冬梅遗失松山区科海明珠二期碧玺小区8号楼3单元1801室购房发票一张,发票号码02787601,金额302363元,声明作废●内蒙古嘉永商贸有限公司(统一社会信用代码91150302MABNQQY7E)的法人代表人章遗失,原法人刘冬梅,声明作废内蒙古馨宇肇建商贸有限公司遗失开户许可证及密码单,核准号J1910020140602 账号0602101409100013833 开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市麻花板支行,声明作废●内蒙古建凯建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150102701212567A)遗失法人印章一枚,声明作废

●不慎将杭锦旗后旗不动产登记中心核发的不动产权证丢失,不动产权人:刘培金,不动产权登记证号:蒙(2020)杭锦旗后旗不动产权第0113651号,坐落:杭锦旗后旗头道桥镇联增村五社8号,用途:宅基地,土地面积763.35平米,特此声明●内蒙古绥蒙领头羊连锁餐饮管理(集团)有限公司(统一社会信用代码91150105MA13R0M092)遗失公章(编号1501020100037)和财务专用章(编号1501020100038)各一枚,声明作废●乌海市天金煤业有限责任公司工会委员会的《工会法人资格证书》正副本遗失,统一社会信用代码:81150302MC7306954N,声明作废●准格尔旗顺远汽车运输有限责任公司的道路运输经营许可证丢失,证号150622002545,有效期2021年11月21日至2025年11月20日,声明作废

●内蒙古自治区土壤肥科学会不慎将2012年领用社会团体费收据丢失,起止号码199251至199350,共计2本,声明作废●乌兰浩特市通旺运输有限公司现注销以下6台车辆道路运输证:蒙 F17175, 运 输 证 号:152201010032;蒙 F4186 挂, 运 输 证 号:152201007391;蒙 F4145 挂, 运 输 证 号:152201008066;蒙 F19298, 运 输 证 号:152201002874;蒙 F19756, 运 输 证 号:152201000230;蒙 F21716, 运 输 证 号:152201010037;特此声明●内蒙古盛世双龙园林绿化有限公司的开户许可证遗失,核准号J2052000526302, 账号15001687636052512205, 开户银行:中国建设银行股份有限公司达拉特旗支行,声明作废●内蒙古杰熙生物科技有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号150870341765, 开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市如意开发区支行,声明作废

●本人马静不慎将内蒙古晟基置业有限公司开具的观山悦小区D1-1-701号房屋购房收据丢失,收据票号:0000162,2021年1月20日开具,收据金额人民币叁拾万元整(¥300000元整),特此声明上述一张票据作废●武川县哈乐镇义兴元村村民奚林弟不慎将农村土地确权证丢失,编号152621197012121119,声明作废●呼和浩特市赛罕区小卢烩菜馆遗失食品经营许可证副本,证号JY21501051083953,声明作废●内蒙古安徽商会不慎将2011年-2017年领用社会团体费收据丢失,起止号码分别为210251-210300,223751-223800,228101-228150,273751-273800,271201-271250,共计5本,声明作废