

如何避免“旅行者腹泻”?

如果在旅行期间或旅行归来后,每日有3次或3次以上的未成形大便,且伴有发热、腹痛或呕吐等症状,就需要引起警惕。引起“旅行者腹泻”的病原体可分为非侵袭性、侵袭性两类,本质均属于菌群失调。数据显示:近80%的水土不服是由肠致病性细菌引起的,主要为产毒性大肠杆菌、志贺菌、空肠弯曲菌、气单孢菌、沙门氏菌及非霍乱弧菌。其中最常见的是产毒性大肠杆菌,占60%以上;少数情况下,霍乱弧菌、一些病毒和寄生虫也会成为致病病原体。

哪些人容易中招?

首先是炎症性肠病、糖尿病患者等有基础疾病者,以及服用PPI(质子泵抑制剂)或抗酸剂者(胃酸减低)。老人、儿童以及胃肠功能弱者初到异乡,因水土不服、不适应当地饮食也易致病。此外,年轻人过于贪恋美食,导致摄入较多,也可能患病。

出现症状怎么办?

“旅行者腹泻”可以自愈,只要后续保持清淡干净的饮食,持续1~5天,大多数人能恢复健康。一旦排便次数增加,可考虑及时口服补液盐,防止电解质紊乱、脱水。如出现严重脱水或休克,应及时到医院接受静脉输液治疗。细菌感染所致的腹泻可应用抗生素,肠道益生菌治疗也有助于恢复肠道正常菌群生态平衡,缓解症状。

如果腹泻持续时间较长,伴有腹胀、肠鸣增加、因肠痉挛导致腹绞痛的症状,或发热、感觉疲乏,应该提高警惕,建议及时就医。

如何提前预防?

吃新鲜、煮熟食物,尽量不吃过多生冷食物,避免进食不洁食物,当地特有食物种类需根据自身情况“浅尝辄止”。将水煮沸、消毒后再饮用最为安全,不直接用未经处理的江河水、湖水、井水洗漱。饭前便后洗手,必要时使用速干型手消毒剂。

(据《解放日报》)

肾病患者秋季这样养生

在我国传统医学中,按照季节时令养生可助身体康健、预防疾病。对于肾病患者而言,中医的秋季养生要注意以下几点:

【规律作息 早睡早起】《黄帝内经·四气调神大论》指出:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴”。早睡有利于阴精的收藏,早起可以顺应阳气的舒张,因此中医建议肾病患者应该遵循自然规律,早睡早起。

【预防外感 保护肾脏】秋天人体的阳气内收、表卫气虚,再加上天气逐渐转凉,肾病患者应留意天气变化,及时添加衣物,避免寒气伤肾。肾病患者如果感冒,很有可能会引发肾病的复发或加重,因此更要格外小心。

【保证营养 合理饮食】秋季是丰收的季节,各种水果、蔬菜和粮食纷纷上市。肾病患者要根据自己的情况,主动调节饮食。秋季阳气内收,津液内敛,再加上气候干燥,容易出现口干舌燥、鼻干咽痒等症状。要避免辣椒、花椒、韭菜、羊肉、狗肉等辛热之物,宜用蜂蜜、银耳、百合、山药、梨、柚子、甘蔗等生津、润燥、滋阴之品。

【调节情绪 适当锻炼】秋季万物萧瑟,人们触景生情,易悲而失,此时应该保持安宁平静之心,以缓秋肃之气。秋高气爽的时候,可以和家人朋友去秋游,或者打太极拳、慢跑、散步等,这样既不会因为出汗多损耗元气,又可以舒展筋骨,心情愉悦,提高身体素质。

(内蒙古中医医院肾病科 王鑫)

内蒙古自治区中医医院健康讲堂

中医说病



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。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

中煤芒来2×66万千瓦煤电一体化项目配套送出工程环境影响报告书征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响报告书征求意见稿查阅途径:报告书及公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1hg4IYAyBzmLCCYg4N0FrSw;提取码:jn53

二、征求意见的公众范围:项目建设地点(锡林郭勒盟苏尼特左旗境内),芒来500kV升压站至东苏500kV变电站输变电线路沿线评价范围内受影响公众及企事业单位。

三、公众提交意见的方式和途径、起止时间:本公司自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。

建设单位联系人:付总,联系电话:15049115345,邮箱:1697308873@qq.com;建设单位联系地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市宝力根街道宝力伊勒特社区,环评单位联系人:李工,联系电话:13754015974,邮箱:2460952647@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区嘉逸大厦南楼9层

乌兰察布150万千瓦“风光火氢储一体化”大型风电光伏基地项目岱海电厂500kV升压站扩建工程环境影响公众参与第二次公参

《乌兰察布150万千瓦“风光火氢储一体化”大型风电光伏基地项目岱海电厂500kV升压站扩建工程环境影响报告书》,根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》等相关法律法规规定,该项目应当通过网络平台、通过建设项目所在地公众易于接触的报纸等方式公开征求与建设项目环境影响有关的意见的信息如下:

一、建设项目的概况:项目建设内容为:在既有岱海电厂500kV升压站内扩建一座风场汇集站(2台额定容量为1000MVA变压器)联建,全站设置500kV/220kV/66kV电压等级。

二、报告书征求意见稿全文链接及查阅:(1)《乌兰察布150万千瓦“风光火氢储一体化”大型风电光伏基地项目岱海电厂500kV升压站扩建工程环境影响报告书》征求意见稿及公众意见表见“环境影响评价公众意见平台”http://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=a361bbd182912e18578b3ef207eb4fd”。(2)公众可直接联系建设单位或评价单位项目联系人去单位查阅《乌兰察布150万千瓦“风光火氢储一体化”大型风电光伏基地项目岱海电厂500kV升压站扩建工程环境影响报告书》征求意见稿纸质报告书。

三、征求公众意见的具体形式:公众可通过环境影响评价信息公示平台(链接同上)自行下载并填写公众意见表,通过信件、电子邮件的方式提交建设单位或环境影响评价单位。

四、征求公众意见时效及联系方式:公告之日起10个工作日内。建设单位名称及联系方式:内蒙古京能岱海新能源有限公司,联系人:孙斐,联系电话:15164799299,地址:内蒙古自治区乌兰察布市凉城县;承担本项目环境影响评价机构名称和联系方式:评价单位:天科(内蒙古)环境科技发展有限公司,联系人:崔工,联系电话:1503403575,邮箱:yjhjswx@njmyht.com

内蒙古京能岱海新能源有限公司

2023年9月25日

注销公告

经理事会会议决定,申请注销鄂尔多斯市东胜区儿童心理成长中心,代

码:52150602MJJ280509L,请债权人

规定拟向赤峰市松山区民政局申

及债务人自本公告见报之日起45

日内到本中心清理债权债务,特

此公告。

鄂尔多斯市东胜区儿童心理

成长中心2023年9月27日

注销公告

赤峰市松山区凯蒂教育培训学校,代码52150404MJ2383235P,

依据《民办非企业单位管理条例》

规定拟向赤峰市松山区民政局申

及债务人自本公告见报之日起45

日内向本单位清算组提请注

销登记,请债权人公告发布之日

起45日内,向本单位清算组申

报债权,特此公告。

赤峰市松山区花都幼儿园

2023年9月27日

遗失声明

内蒙古大数据产业发展有限

公司(统一社会信用代码

91150100MA0N3TCP4B)遗失合

同专用章一枚,声明作废●郝春

悦,性别:女,不慎遗失出生医学证

明,编号K150147429,声明作废●

不慎将坐落在呼和浩特市回民

区阿吉拉沁南街百纺集团住宅

楼大产权证号0236,面积2457.80

平方米,产权证原件丢失,声明作

废●乌海市永诚装饰

装修工程有限责任公司的公章

(编号1503020068468),财务专用

章(编号1503020068469)和法人

章(法人:屈海军,编号

1503020068470)遗失,声明作废●乌海市永诚装饰

装修工程有限责任公司(代码

91150203MACNMYYM29)遗失

公章(编号15020310059806),法务

专用章(编号15020310059806),法

人(高艳蓉)章(编号

15020310059809)。财务专用章

(编号15020310059807).发票专

用章(编号15020310059808)各一

枚,声明作废。在此期间如有人冒

用公章与公司无关,公司不承担

任何法律责任,特此声明●鄂尔

多斯市奇博商贸有限公司的法

定名称章(编号15062610009439)

和财务专用章(编号

15062610009440)遗失,声明作废

●都云峰遗失十壤万达广场置

业有限公司开具的收据,票号

0010339(时间2021年7月14日,

捞三国意向金,金额50000元);票

号0010363(时间2021年8月11

日,捞三国租赁保证金,金额

3712.4元),声明作废

●昆都仑区阿布都牛羊肉店遗

失公章一枚,印章编号

15020310040193,声明作废●新

城区张慧家具店遗失营业执照

及车辆蒙DC382挂(黄)道路运

输证遗失,证号

150428605259,声明作废●武

川个体陈炜遗失道路运输经营许可证正副本,证号

150125004694,声明作废●东

胜区鲜卤鸭途食品店遗失食

品经营许可证正副本,许可证

编号JY11501210025401,声明作废●本人刘云燕,身份证

15232198911010723;由于疏忽不慎将呼和浩特恒大翡翠华庭20号楼506号房收据丢失,(收据编号416282,收据金额28036元),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废●海勃湾区特瓷卫浴经销店的公章遗失,公章编号150302005633,声明作废●吴永兴法人章,声明作废●宋铁磊于2023年9月26日不慎遗失身份证,证号15012110014475)及吴永兴法人章,声明作废●宋铁磊于2023年9月26日不慎遗失身份证,证号152824198305106611,特此声明作废●鄂尔多斯市屹艺商贸有限公司(统一社会信用代码91150602MA13URG274)的法定代表人王贵宝的名章丢失,声明作废●呼和浩特市赛罕区艾依儿服装店遗失税务登记证正副本,号码92150105MA0P907895,声明作废

呼和浩特市新城区国土空间总体规划(2021-2035年)环境影响评价信息公众参与征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众意见调查表》要求,在环评单位委托编制报告书征求意见稿完成后,我单位进行了征求意见稿公示,公示内容如下:

1.环境影响说明报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/14BCq9b9mSSRq1QX5WdEdAg;pwd=z9wf,提取码:z9wf。纸质报告书阅方式:现场查阅。

2.公众意见表的网络链接:https://www.kskt.gov.cn/xwzx/tzgggy/q9y701bd_4592_4de3_8cf8_beb13c520019.htm。

3.公众提出意见的方式和途径:自公告之日起10个工作日内,公众可以通过信函、电话、填写公众意见表等方式向建设单位提出意见和建议。(1)规划单位:呼和浩特市自然资源局新城分局,单位地址:呼和浩特市新城区政府西附楼二楼和浩特市自然资源局新城分局;联系人:李晓,联系电话:17604713922。(2)环评单位:内蒙古八思巴环境科技发展有限公司,联系人:崔工,电话:18047165676,邮件地址:105950343@qq.com。内蒙古八思巴环境科技发展有限公司,联系人:崔工,电话:18047165676,邮件地址:105950343@qq.com。

内蒙古京能岱海新能源有限公司

2023年9月25日