

高血压患者如何平稳度过初春?

立春之后,万物复苏,但气温仍较低,昼夜温差大,季节交替之际,乍暖还寒,这时如果衣服减得太快,就容易造成血管收缩,心血管疾病容易发作;另外,春天来了人们睡眠减少,户外活动突然增加,由静到动的不平衡,也很容易诱发心血管疾病;春季多风,风属肝,肝气不舒,易引起肝阳上亢、血压升高。因此,立春时节是高血压的高发时期。

河南省中西医结合医院高血压科主任医师陈曦给出以下建议,助高血压病友们平稳度过初春时节。

注意防寒保暖

立春以后,气温回升但却并不

是很稳定,冷空气不时造访,极易出现大风降温的“倒春寒”现象。

如果太早把棉衣脱掉,身体可能会出现难以适应的情况,引起疾病的发生。尤其是高血压患者,气温冷暖交替的变化容易引起血管痉挛,忽冷忽热造成血压波动频繁,心梗、中风的发生率显著增加。所以,在这个阶段防寒保暖很重要,不能大意。

平衡膳食结构

现在提倡的营养金字塔——谷物、蔬果、奶制品、肉类等食物,其比例大致为4:3:2:1。

高血压患者往往伴有高血脂

的情况,有的还有心血管并发症,在高脂肪、高胆固醇食物摄入方面应有所控制。

春季可适当食用一些辛味、生发的食物、果蔬,如豆芽,芽乃初生之状,用中医取类比象思维,芽可以促进脾胃运化功能,有助于消化食物;蒜苗和芥菜是春季时令蔬菜,能促进脾胃运化,调畅肝气,有助于血压平稳。

保持心情愉悦

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿

杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”

意思是指春天是阳气生发、万物复苏的季节,对应肝脏,人们应该感受大自然之美,舒畅心情,使气血疏通,百脉调和,人不易生病,高血压能得到控制。

提前辨证防治

除了生活方式的干预,根据中医“未病先防、既病防变、已变防衰”的防治策略,在春季,中西医结合提前防治高血压具有以下三点优势:一是症状改善明显,二是保护靶器官,三是降压平稳和缓。

(据《大河报》)

如何科学认识心脏早搏?

早搏就是心脏在规律跳动的过程中,突然出现一次“提前”的跳动。单纯早搏一次可能无关痛痒,而当早搏连续出现时,会形成一连串的心动过速,让人产生心慌、心悸、胸闷等不适。

导致早搏的原因很多,有生理因素,也有心脏本身的问题,还有其他疾病的问题,需要具体情况具体分析。

早搏在健康人群中也很常见,大都是一过性的,其诱因主要包括劳累、紧张、失眠、饱食、体位改变、抽烟、喝酒、喝浓茶等,一般称为“功能性早搏”或“良性早搏”。

在医学上,来源为心房的早搏叫“房性早搏”(也叫房性期前收缩),来源为心室的早搏叫“室性早搏”(也叫室性期前收缩)。相对来说,房性早搏比室性早搏轻微一些。这是因为,房性早搏时心脏的收缩顺序是自上而下的正常收缩顺序,而室性早搏恰恰相反。所以,健康人群中房性早搏比较常见。

对于有良性早搏的人,只要好好休息,远离烟、酒、咖啡、茶等刺激,大多数都能慢慢恢复。

到底一天早搏多少次算不正常?从健康角度来说,哪怕一天只有一两次早搏也是不正常的。只能说

那些良性早搏无关大局,不会造成生命危险,但有些早搏本身就是由疾病引起或提示心脏功能存在异常,需要引起足够的重视。从临床经验来看,每分钟超过5次早搏或每小时超过30次早搏,就是比较频繁了。假如感觉不适,调整状态后仍不能缓解症状,就有必要去医院做一下24小时动态心电图或心脏彩超等。

随着年龄的增大,出现早搏的概率也在增加。以房性早搏为例,老年人全天若少于100次,那么也可以视为正常。如果早搏的次数明显上升或不适症状不断加强,则提

示要尽快去医院就诊。

大多数早搏是没有危害的,至少是不致命的。只要能够及时调整,基本会复原。即使是频发的室性早搏,其危害也往往是建立在患者本身就存在器质性心脏病的基础之上,比如心肌病、冠心病、心衰等,或者某些特定药物过量服用。即便如此,室性早搏本身也很少会直接导致心梗。不过,频繁的早搏会加重心脏的负担,诱发更严重的心律失常,而且长此以往,患者的心脏扩大、心功能降低,当其身体不堪重负时,有可能引发心衰。

(据《人民日报》)

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。

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

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让
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**

●内蒙古弘派商贸有限公司
遗失存款人查询密码,核准号J1910017226201,账号060202700900083397,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,声明作废●伊金霍洛旗润华商贸有限责任公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150627MA0QYD6R05;遗失公章、财务专用章、合同专用章及法人章(王尚云)各一枚,声明作废●丰镇市汇丰堂医药连锁有限责任公司十四部(统一社会信用代码91150981MA0NP80W85)的公章、财务专用章和负责人印鉴章(负责人:孙安峰)遗失,声明作废

公 告
胡涛涛、郑华、尹嘉龙系内蒙古交通集团有限公司呼和浩特分公司员工,鉴于上述人员无故长期旷工,且已严重违反我单位规章制度,对我单位正常生产经营秩序造成恶劣影响。现依据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条第二款“劳动者有下列情形之一的,用人单位可以解除劳动合同:(二)严重违反用人单位的规章制度的”以及《内蒙古交通集团有限公司请销假管理办法(试行)》第十八条“连续旷工6天以上或年度内累计旷工14天以上者,给予免去职务、解除劳动合同或退回劳务派遣公司”的规定,经我单位研究决定,拟与上述3位同志解除劳动关系。

请你们自公告之日起30日内来我单位人力资源部办理离职交接手续,逾期不办理,视为自动放弃,并于公告期满之日双方自动解除劳动关系,由此产生的一切法律后果由其本人承担。

特此公告

内蒙古交通集团有限公司呼和浩特分公司 2024年2月6日

国能巴彦淖尔煤化工有限责任公司年产能120万吨捣固焦炭及综合利用项目(变更)环境影响报告书第二次公告

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》的有关规定,现对国能巴彦淖尔煤化工有限责任公司年产120万吨捣固焦炭及综合利用项目进行环境影响评价公众参与公告,广泛征求公众意见。

一、报告书全文连接及纸质报告查阅途径:连接:https://pan.baidu.com/s/lqoW8YcdH08cu33qucEFJlw(hlwv)查阅地点:国能巴彦淖尔煤化工有限责任公司

二、公众参与调查表网络链接:连接:https://pan.baidu.com/s/1s8YoN8R15dJrpogbILsg(jsmj)

三、征求意见的公众范围:巴彦淖尔市

四、公众提出意见的方式和途径:下载并填写公众参与意见表发送至845741046@qq.com(建设单位邮箱)或者zhongzhengguoping@163.com(环评单位邮箱)

五、公众提出意见的起止时间:本次征求意见期限为2024年1月29日—2024年2月8日。

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的乌兰察布市民族艺校综合楼工程项目于2013年11月已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起60天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系人:邸女士 联系电话:13394895272

内蒙古第三建筑工程有限公司

2024年2月7日

中核镍黄旗40万千瓦风光储一体化基地32万千瓦风电项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境影响评价工作。

一、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/lvGPqOy8RaGKLRWMKmYIayQ(tjqm:8rsz)

二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目建设环境影响有关的意见和建议。

五、联系方式:白志强,电话:17548939131。

六、公众提出意见的起止时间:本公告公布之日起10个工作日内。

七、公众意见表的格式:内蒙古汇能新能源有限公司 2024年2月7日

通 知

内蒙古信美广告有限公司定于2024年2月21日上午9:00在呼和浩特市新城区老缸房街18号院南二楼201号会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条的规定视为自动弃权,特此通知。

拍 卖 公 告

接受委托,我公司将与2024年2月21日上午10点30分在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)对以下标的公开拍卖:乌兰察布市集宁区、丰镇市、兴和县、卓资县、四子王旗、察右前旗、察右后旗、凉城县、商都县、鄂尔多斯市、呼和浩特市、武川县、杭锦旗、达拉特旗、苏尼特右旗等285处房产车位车库土地厂房办公室。2024年2月27日上午10点30分在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)对以下标的公开拍卖:包头市、鄂尔多斯市、呼和浩特市、丰镇市、锡林郭勒盟锡林浩特市、二连浩特市、乌兰察布市察哈尔右翼中旗、商都县、兴和县、集宁区、科布尔镇、四子王旗等120处房产车库车位。2024年2月27日上午10点30分在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)对凉城县鸿茅解放街二居委靠西二间商业用房及院落,呼和浩特市和林格尔县盛乐经济园区北五街南侧工业用地,不动产权号:蒙(2022)和林格尔县不动产第0001842号,土地性质出让,使用年限2014年4月15日-2064年4月15日止,面积起拍价格:表附元。标的的具体详情可登录“内蒙古驰领拍卖”公众号查询。

一、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起至拍卖会开始前一天2024年2月20日下午16时止,2024年2月26日下午16时止,预约看房及办理报名手续。

二、竞买保证金:有意竟买者须缴纳竟买保证金,将标的金额的20%汇入我公司账户,方可办理报名手续领取竟买账号,竟买不成功者保证金不计息退还(3个工作日之内)。

保证金汇入账户信息:户名:内蒙古驰领拍卖有限公司,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特溪河路万豪美墅支行,账号:15050110956700000081

三、展示地点:标的所在地。

四、咨询电话:13789486089 15354807269

内蒙古驰领拍卖有限公司 2024年2月5日