

世界多发性硬化日:早诊早治是关键

多发性硬化症是一种免疫介导的中枢神经系统慢性炎性脱髓性疾病。5月29日是世界多发性硬化日。专家提示,早诊早治对于多发性硬化症患者十分关键,早期的综合治疗能最大程度保持患者脑健康,延缓疾病进展。同时,多发性硬化症患者在居家生活中要注意科学管理。

视力减退、肢体无力、言语障碍……这些症状都可能是罕见病多发性硬化症的症状。北京协和医

院神经科主任医师徐雁介绍,该疾病常累及患者脑室周围、视神经、脊髓、脑干、小脑等,目前被认为可能由多种因素共同作用,在遗传与环境因素影响下,通过自身免疫反应发病。感染、外伤、妊娠、手术和中毒等可能是该疾病的诱因。

近年来,多发性硬化症患者的认知功能障碍越来越被关注,信息处理速度下降、记忆力和注意力减退等是其主要表现。徐雁介绍,研究表明,如果不给予有效治疗,多

发性硬化症患者脑容量每年丢失大于0.7%,明显高于健康人因衰老所致的脑萎缩速度,而患者病理性的脑萎缩与患者残疾进展、认知功能障碍均密切相关。

“多发性硬化症尚无有效根治疗法,临幊上仍舊以疾病修正治疗为主。”徐雁表示,多发性硬化症的治疗目标是全面控制疾病炎症活动、延缓残疾进展、改善临床症状,促进神经修复,提高患者生活质量。

如何对多发性硬化症患者进行居家管理?专家表示,在治疗多发性硬化症时应积极控制体重,戒烟限酒,合理运动。同时,通过一些益智活动如阅读等增强患者的认知储备。

专家提示,多发性硬化症患者的症状忽好忽坏,可以使用症状记录表及时记录患者日常症状,便于专科医生或护士准确了解患者疾病进展。

(据新华社报道)

“增豆”避开这几个误区



杂豆包括豌豆、蚕豆、红豆、绿豆、芸豆、鹰嘴豆等,蛋白质供能占比为10%~20%,碳水化合物供能占比为55%~65%,其所提供的淀粉、膳食纤维、B族维生素和全谷物相近。所以,杂豆是谷类食物中的重要一员。

需要注意的是,对大豆过敏的孩子,在食用杂豆类食物时也需谨慎,最好在专业医生的指导下添加。家长也要密切关注孩子的反应。

豆制品主要指大豆制品,包含发酵豆制品和非发酵豆制品两类。

发酵豆制品是通过微生物发酵技术处理过的豆制品,如豆腐乳、豆豉、纳豆、豆瓣酱、酱油等,其蛋白质经部分分解,较易消化吸收。但部分发酵豆制品含钠量较高,不可多吃。非发酵豆制品包括豆浆、豆腐脑、嫩豆腐、豆皮、豆腐干、素鸡、腐竹、千张、油豆腐等。

此外,还有一些食物虽然名字中有“豆腐”二字,但其中大豆“缺席”,是豆制品的“伪装者”,如鱼豆腐、日本豆腐、杏仁豆腐等。鱼豆腐的成分主要是鱼浆、淀粉等,日本豆腐的成分以鸡蛋为主,杏仁豆腐则是糖、杏仁、牛奶、琼脂等制成的

一款甜品。家长们要擦亮眼睛,别被豆制品的“伪装者”欺骗。

虽然豆制品普遍含有一定量的蛋白质和钙,但含量并不相同。例如,由大豆制成的香干的蛋白质含量(7.8克/100克)就远低于千张(16.0克/100克)。在选择豆制品时,应根据个人需求进行个性化选择。

对于食量偏少、能量和蛋白质摄入不足同时缺钙的孩子来讲,千张是非常不错的选择;对于想控制体重同时机体钙水平正常的孩子而言,豆浆和内酯豆腐(通常在超市以盒装形式售卖的豆腐)更适合;香干和泡发腐竹的能量和蛋白质含量无明显差异,但矿物质(如钙、钾)含量差异明显,需要补钙的孩子可以考虑香干。

(据《健康中国》)

分类广告

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

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。

关于内蒙古自治区行政执法证遗失作废的公告

依据内蒙古自治区行政执法证件管理办法规定,兹有我单位五名执法人员行政执法证件不慎遗失,现公告作废,持证人信息如下:姓名:陈晓青 执法证号:05010017588 有效期:2028年12月31日姓名:薄启蒙 执法证号:05010017648 有效期:2028年12月31日姓名:王振 执法证号:05010017414 有效期:2028年12月31日姓名:李建强 执法证号:05010017617 有效期:2028年12月31日姓名:李华志 执法证号:05010017042 有效期:2028年12月31日

自本公告公布之日起,凡持上述实体证件进行行政执法活动或进行其他公务活动的,均为冒充的行政执法人员。公民、法人和其他组织可拒绝检查并向我单位举报(举报电话:0471-2212063)。特此公告。

呼和浩特市交通运输综合行政执法支队 2024年5月29日

苏尼特右旗珑辉矿业萤石选厂技术改造项目(变更)

环境影响报告书信息公示

一、公众索取补充信息的方式和期限:公众通过以下网址下载本项目环境影响报告书征求意见稿全文,如需查阅纸质版报告书,可与建设单位或评价单位联系索取。本项目公示期限为公告发布之日起10个工作日内。环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1mHuHqkW5TSe-17exTw 提取码:wanr

二、征求意见的公众范围:项目建设范围内可能受到项目环境影响的有关单位、专家和公众。

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1XBYjy266g7hwYkbZziFu9A 提取码:6igg

四、联系方式:1.建设单位及联系方式:建设单位名称:苏尼特右旗珑辉矿业有限责任公司,联系人:刘晓明,联系方式:15148665123,邮箱:184397954@qq.com;2.环评单位及联系方式:单位名称:内蒙古古和生态环境技术服务有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区大学生创业园1号楼5层,联系人:李彪,联系方式:18686068544,邮箱:22564898@qq.com

苏尼特右旗珑辉矿业有限责任公司

解除劳动合同公告

徐伟恒先生:

因您严重违反本单位规章制度,根据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条规定,本单位于2024年5月17日与您解除劳动合同,自本公告刊发之日起30日内到单位人力资源部办理相关手续,逾期未办理的,后果自行承担,特此公告。

国能铁路装备有限责任公司

准格尔车辆维修分公司

2024年5月22日

减资公告

经股东会决议,乌兰察布市

金傲轩二手车有限责任公司(统

一社会信用代码:

91150926MA0NMHMN2G)拟将

注册资本从人民币50万元减资至3万元,现予以公告,请债权人本

公告发布之日起45日内,要求本

公司清偿债务或提供担保。

注销公告

内蒙古职业模特协会统一社会

信用代码51150000MJ2208381E)依

据《民办非企业单位登记管理暂

行条例》规定,经举办者和理事会

决议,拟向内蒙古自治区民政厅

申请注销登记,请债权人于公告

发布之日起45日内向本单位清算

组申报债权,特此公告。

遗失声明

●母亲:赵玉凤;父亲:孙立辉,儿

子:孙浩轩于2012年06月28日

15时40分出生,现其《出生医学

证明》(编号M150053571)丢失,特

声明作废●李万和(现用名:李

生)于2011年1月11日,证内面积

1705.1亩,声明作废●李昊坤,性

别:男,遗失出生医学证明,编号

W150088762,声明作废

●李昊坤,性别:男,遗失出生医

学证明,编号W150088762,声明作

废●李昊坤,性别:男,遗失出生医

学证明,编号W150088762,声明作

废●李昊坤,性别:男,遗失出生医