

8类药清晨服用效果好

东南大学附属中大医院副主任药师牛一民表示,人体会在特定时间内表现出周期性的生理变化,这就是生物节律,它不仅影响着人体各种生理过程,许多药物的作用、疗效、代谢、不良反应等,也与生物节律息息相关。通过改变服药时间,精准干预生物节律的峰值或谷值,发挥逆向调控的纠偏作用,可以最大程度发挥药效,减少药物不良反应。据估计,约有50%的人类基因遵循昼夜周期的生物节律,在肝脏中参与代谢,影响药物的代谢过程;药物的吸收、分布、代谢、排泄速率也在一天的不同时间存在周期性变化,均会影响药物疗效。

和安全性。同一药物,即使剂量相同,但给药时间不同,药效也会有所差异。其中,有些药物如果在清晨服用,会有事半功倍的效果。

1. 糖皮质激素。糖皮质激素是治疗多种疾病的常用药物,包括风湿病、哮喘、肾病综合征等。这类药物通常在清晨服用,因为人体的肾上腺皮质功能在清晨最活跃,此时服药能更好地模拟人体的自然分泌节律,同时减少不良反应。

2. 甲状腺药物。甲状腺药物主要用于治疗甲状腺疾病,如甲亢、甲减等。甲状腺激素在清晨时分泌量相对较高,因此早晨服用甲状腺药物能更好模拟人体的自然分泌

节律。

3. 长效降压药物。高血压患者服用长效降压药物时,通常建议在清晨服药。因为人体的血压节律一般呈勺型,即在清晨和下午各有一个升高的峰值,因此早晨服用降压药物可以在血压升高时段更有效地控制血压。

4. 抗心绞痛药物。心绞痛常在早晨起床后活动增加时发作,因此抗心绞痛药物也适合在清晨服用。

5. 抗骨质疏松药物。骨骼在清晨时的代谢较为活跃,因此抗骨质疏松药物在早晨服用能更好地促进骨骼健康。

6. 抗抑郁药物。一般来说,抗

抑郁药物在早晨服用能更好地缓解患者一天的情绪低落。

7. 胃酸分泌抑制剂。胃酸分泌抑制剂主要用于治疗胃酸过多引起的胃溃疡、胃炎等。人体在清晨的胃酸分泌量相对较大,因此胃酸分泌抑制剂在早晨服用能更好地控制胃酸分泌,保护胃黏膜。

8. 抗痛风药物。临床发现,痛风在半夜或清晨的发作频率相对较高,因此抗痛风药物在早晨饭后服用能更好地控制病情。

需要提醒的是,除了选择合适的服药时间外,患者还应遵循医生或药师的用药指导,不要自行增减剂量或更改。
(据《生命时报》)

孩子矫正牙齿越早越好?

流言:孩子矫正牙齿越早越好。越早正畸,速度越快、效果越好。

真相:牙齿矫正并没有严格的时间要求,从乳牙期、替牙期的儿童,到恒牙期的青少年、成人都可以进行,并不一定是越早越好。

具体来看,正畸时机因人而异,取决于多种因素,包括牙齿错

合的类型、错合畸形的严重程度、患者的年龄、牙齿颌骨的发育情况等。是否需要矫正干预,需要经过正规医疗机构的专业医生评估。

以家长们非常关心的儿童正畸为例,有的孩子在替牙期出现了牙缝大、牙列不齐等情况。这时候不妨等等,因为孩子的替牙周期较

长,期间不同牙齿的萌出速度、大小等,会导致牙齿排列不断变化。或许短期出现牙缝大、牙列不齐,但随着颌骨和牙弓的生长、恒牙的萌出,牙缝可能减小,排列也可能逐渐改善。

替牙期孩子的牙根发育不完全,过早施加不当的矫治力,可能影响牙根正常发育和牙齿的稳固,

反而不利于孩子的口腔健康。如果没有特殊情况,只是存在牙缝或者轻度牙列不齐,待孩子完成替牙再正畸,也为时不晚。如果有正畸需求,建议前往正规的医疗机构咨询专业的正畸医生,选择恰当的治疗方案。这样,不整齐的牙齿才可能得到健康矫治。

(据《工人日报》)

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

乌兰木伦河干流(转龙湾至活鸡段)河道治理工程环境影响评价报告书征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号),对该项目进行环境影响评价信息公开。《乌兰木伦河干流(转龙湾至活鸡段)河道治理工程》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/12VArJ4GD3MmgFhEgbFmdg,提取码:7mag

二、建设单位名称和联系方式:建设单位:鄂尔多斯市伊金霍洛旗水利局,联系人:吴昊璋,联系电话:0477-8963758

三、环境影响报告书编制单位的名称:编制单位:西安黄河规划设计有限公司,联系人:高晓花,联系电话:029-82118132,邮箱:278249273@qq.com

四、查阅环境影响报告书征求意见稿的方式:公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响报告书征求意见稿。

五、征求意见的公众范围:项目周边受影响公众。

六、公众提出意见的方式和途径:您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或环评单位提出意见,请公众在发表意见的同时尽量提供详细的联系方式,公众提出意见的起止时间为公告起止十个工作日内。

七、锡林郭勒京能智汇防沙治沙和风电光伏一体化工程2024年度正镶白旗15万千瓦风电项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,现对《锡林郭勒京能智汇防沙治沙和风电光伏一体化工程2024年度正镶白旗15万千瓦风电项目环境影响报告书》征求意见稿全文及公众意见表征求意见稿全文进行公开,征求公众意见。

八、本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)《锡林郭勒京能智汇防沙治沙和风电光伏一体化工程2024年度正镶白旗15万千瓦风电项目环境影响报告书》链接:https://pan.baidu.com/s/1YqqYNO2-N_nLXsw96wVQj提取码:ma7p;(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅报告书。

九、征求公众意见的范围:本项目征求公众意见的范围:以本项目设置外扩5km的矩形区域内可能受到影响的公众。

十、公众意见表的网络链接:建设项目建设方案公众参与调查表链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

十一、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。

十二、建设单位基本信息:项目名称:托克托县生活垃圾规划建设运营一体化综合处置项目;地址:呼和浩特托克托县工业园区;征求

记账报税

声明
本人CPA从事会计工作20年以上,主营小微企业记账报税业务,每家200元按年付,电话18304732759

结婚启事

**张昊先生与白东霞女士于公历2024年10月10日正式结为夫妇。特此公告
敬告亲友,亦作留念**

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察右后旗健康服务大楼项目。项目于2021年8月3日已全面竣工,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、机械租赁及其他款项)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90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。

联系电话:张经理

固定电话:18048362932

内蒙古第三建筑工程有限公司

2024年10月10日

托克托县生活垃圾规划建设运营一体化综合处置项目环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设单位基本信息:项目名称:托克托县生活垃圾规划建设运营一体化综合处置项目;地址:呼和浩特托克托县工业园区;征求

意见公众范围:项目建设地区公众、法人或其他组织代表。

二、征求意见公众可下载“公众意见表”,地址为:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/20181024_665329.html

三、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众

可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。

建设单位:正镶白旗京能智汇清洁能源有限公司,联系人:陈元,联系电话:15754888152,通讯地址:锡林郭勒盟正镶白旗宝拉根陶海苏木哲里根嘎查林场

四、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

五、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

六、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

七、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

八、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

九、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

十、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

十一、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

十二、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

十三、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

十四、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

十五、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

十六、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

十七、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

十八、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

十九、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

二十、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

二十一、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

二十二、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

二十三、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

二十四、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

二十五、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

二十六、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

二十七、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

二十八、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

二十九、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

三十、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

三十一、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

三十二、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

三十三、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

三十四、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

三十五、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

三十六、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

三十七、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

三十八、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

三十九、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

四十、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

四十一、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

四十二、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

四十三、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

四十四、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

四十五、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

四十六、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

四十七、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

四十八、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

四十九、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

五十、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

五十一、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

五十二、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

五十三、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

五十四、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

五十五、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

五十六、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

五十七、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

五十八、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

五十九、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。

六十、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月16日

六十一、公众提出意见的起止时间:2024年9月27日至2024年10月22日,公示期:2024年10月10日-2024年10月22日。