

脑梗爱找这样的年轻人

临床中,以往往往在50岁或者60岁以上才容易的脑梗塞,现在有些三十甚至二十几岁的人就有心脑血管病。河南省人民医院介入科李立医生提醒,这些年轻人很易患脑梗塞哦。

戒烟还是首要的。

样硬化的独立危险因素。有些病人生活习惯很好,也没有高血压糖尿病等,却得了脑梗塞,检查才发现是高同型半胱氨酸血症。

要还是抗炎治疗,是不是需要放置支架,需根据病情具体分析。

期症状,一旦出现应立即前往专科医生就诊,不能拖延。浙江省新华医院神经内科主任徐彬说,很多患者病发时总想忍一忍或许会好,或者等到家人有空,然而最佳救治时间就在忍中错过了。

后真正安全有效的黄金抢救时间是3小时。越快介入溶栓治疗,患者的后遗症越少。时间拖得越长,患者脑出血等的风险成倍增长。预防脑梗,徐彬说,日常就应做好保养防护工作。对高血压、高血脂、高血糖等慢性病患者来说,平时要控制好病情,定期复查,按时服药。40岁以上的人群每年体检时可考虑增加血管检查项目。

(据《健康时报》)

吸烟的

吸烟是引起脑动脉粥样硬化的独立危险因素。在临床上往往见到30多岁的病人烟龄都快20年了,

熬夜的、吃饭不规律的
熬夜、生活饮食不规律、工作生活压力大、油腻食物过多等,也同样通过应激、神经兴奋、脂代谢紊乱等途径起作用。

动脉炎患者

这样的病人并不少见。它本质是一种自身免疫性疾病,因为侵犯到脑血管了,所以引起脑梗塞或脑缺血等相关症状。主

烟雾病患者

这样的病有的表现为脑缺血,有的表现为脑出血,可进行脑血管造影明确诊断后根据病情决定下一步治疗。

脑梗在发作时往往伴有头晕、呕吐、手脚发麻的表现,这些都是脑梗的先

高同型半胱氨酸血症患者

它也是引起脑动脉粥

饮茶别过量

“准备去西湖淘点龙井茶,有约的吗?”春节刚过,朋友圈里就有人惦记上“明前茶”,准备去产地寻觅正宗的茶叶。国家食药监局提醒说,茶叶虽是健康的饮料,但也应饮之有度。一般成年人每天平均饮干茶5~15克,茶水

200~800毫升适宜。饮茶过多,特别是空腹饮浓茶,可能对消化系统带来不利影响。

中国是茶的故乡,食药监管部门建议消费者在选购茶叶时,要在正规商店或超市购买茶叶,不要选购颜色特别鲜艳的茶

叶。多数茶叶不宜久存,打开包装后应密封储存在阴凉避光处,避免营养物质氧化和香味流失。如果条件允许,储存在冰箱冷藏室更好。

茶水虽然是健康的饮料,但也应饮之有度。由于茶叶中的多酚类物质会与

含铁剂、酶制剂药物的有效成分发生化学反应,影响药效。

所以,不能用茶水服用药物,比如补血糖浆、蛋白酶、多酶片等。服用镇静、催眠类药物时,也不能用茶水服用。

(据《北京晚报》)

白发不能拔也不建议染

“舒淇也长白头发了!”近日,一张女演员舒淇在微博上发出的自拍照片,头上明显的白发引发网友感慨:大美女也逃不过时间啊!不过,她为什么不通过拔头发、染颜色等手段来遮掩白发呢?武汉市第一医院皮肤科副主任医师陈龙介绍,对待白发要有科学的态度,不拔白发、尽量不染发,这是正确的做法。

面对白发,有市民选择染发来遮盖白发,要么染成彩色,显得时尚。陈龙建议,工作、娱乐需要时,或逢年过节时偶尔染发,能提升个人形象,是可以的。但不推荐长期染发,因为染发剂里含有铅、汞、砷等重金属和对苯二胺,不仅损伤头皮,还可能损害肝、肾等脏器,对健康不利。

面对白发,不少市民选择拔掉它,但民间传言,白头发拔1根、长3根,会越拔越多。为此,不少市民拔掉白发时总忧心忡忡。陈龙介绍,白发不会越拔越多。但是频繁拔掉白发,会有一定几率破坏毛囊,引发感染,不建议这样做。

面对白发,既不能拔又不能染,要怎样才能维持年轻的外形呢?陈龙表示,如果是因衰老导致的白发,这是正常的生理过程,可逆的可能性很小。遗传的“少白发”也几乎不可逆。如果是因营养、心理原因、慢性疾病导致的白发,当身体状况变好时,白发可能逐渐恢复。

所以,要想减少白发,市民不妨做好预防工作,避免因工作劳累、生活不规律,导致身体免疫紊乱,从而早早催生白发。日常要保持充足睡眠、适当运动,多吃些补气血的食物,如黑豆、木耳、何首乌等。

(据《武汉晨报》)

怕冷,用木梳子!

梳头看似是再平常不过的一件小事,却藏着大学问。河南省中医药学会养生保健分会副会长吕沛宛表示,人体头部经络丰富,常梳头不近能有效促进头部血液循环,还可提神醒脑。大家不妨试试以下方法,“梳”出健康。

第一,选好梳子。一般情况下,梳子齿以软、圆为佳。此外,怕冷、容易拉肚子等偏凉体质的人建议选择木质梳子;体质偏热、易心烦、爱出汗的人,可选牛角梳,清热醒脑的同时还能镇静安神;市面上流行的气垫梳比较柔和,也可使用,但更推荐天然材质的梳子。

第二,配合按摩。梳头时可结合手指按摩,加强效果。具体方法是:十指自然分开,用指腹或指端以均匀的力量从头顶、枕部、颈项的顺序进行梳理,动作要缓慢柔和。

第三,每天梳50~100下。每个人的体质各不相同,梳头的频率不能一概而定。一般情况下,建议每天梳50~100下,以头皮有微热感为宜。

(据《生命时报》)

频繁洗澡损害免疫力

许多人以为澡洗得越勤,健康卫生越好。殊不知这样做反而会对身体造成损害。美国犹他大学最新研究显示,频繁洗澡会损害人体微生物组,进而对免疫系统、消化系统甚至心脏造成伤害。

犹他大学研究人员在南美洲一个村庄做调研时发现,当地村民不会天天洗澡,相比其他地方的人,他们皮肤表面微生物群落更为丰富、更具多样性,基因功能最多,身体对抗各种疾病的能力也更强。

研究人员表示,这和他们的洗澡习惯有关。频繁洗澡会对人体微生物组造成伤害。人体微生物组是对体内和体表上生活的细菌、病毒和其他微生物的总称,在维持身体健康上,发挥着至关重要的作用。如果人体微生物生态系统受到干扰影响,平衡被打破,就会导致疾病,免疫系统、消化系统甚至心脏也都会跟着遭殃。

(据《生命时报》)

分类广告

收费标准
每标高70元
(22字以内)

多刊更优惠 欢迎致电咨询办理

广告热线:6635225 13704719913 刊登时间:周一至周六 业务地址:金桥开发区内蒙古日报社一楼107室

房产销售

出售现房
内大创业学院好房,商品房,环境好,国际户型南北通透,一次性付款,高层多套现房,看房18414373938

低价售房

新家园小区商业房,面积20~180平方米,售价12000~20000元。13947194455

出租出售

出租繁华地段南二环1200m洗浴客原稳,鄂尔多斯大街1500m商业出售或出租,电话:15848382586。

出租写字楼

回民区万达南150米,位置佳,6000平方米,电梯,框架楼,精装修,三至八层,每层一平方米,现剩余部分房屋出租,13947177985

超低价售整栋楼(带院)

位于大学东街115号5800多m²办公楼13911949465

出租转让

商业出租,国贸对面二层400平方米,租金面议18947108910
出租新华大街中大国际酒店4层写字间40~180平方米。13704785024。

招聘

高薪诚聘中医大夫
电话18347125890
高薪诚聘单位食堂驻外专业厨师
面案,夫妻优先,15548816776。

修正药业

招聘包工,乌海,集宁,临河地县总。15947113918。

社区门诊

中西医大夫半班或全天班13704780962

泽信物业招聘

水电维修工:5名,电工要求持证,水暖工不限,月薪3000元以上,五险一金,保安20名,年龄50岁以下,月薪2600元,保洁15名,55岁以下,月薪2000元。
联系地址:呼和浩特市新城区展东路与北二环交加州华府小区
联系电话:5295613

高价回收

电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174

咨询代理

资质代办(全区) 西部13674740675 东部18047554711

征婚交友

内蒙古红玫婚介是老字号牌正规著名婚介6202592

度缘婚介

【兰姐婚恋】工作室主持人张老师!退休干部、优秀党员、主持婚介十余年、本部实行会员制管理、成婚后收费。男33未婚、事业单位有车房、女36无子女、公务员有车房、男46、未婚、主任医师、有车房、工作不限、女52国企女儿国外定居本市厦门均有房。男45无子女公务员有车房、男71、公务员月5000以上工作不限、男47正处公务员、年20万以上、6204290微短信13474700016

贷款咨询

全国直投

企业、个人项目投资借款:煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代缴保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。
诚聘商务代表
028-84701202

贷款 代还信用卡

车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话18304710000

贷款

低息免押,当天下款
15690912579

●内蒙古蒙能建设工程监理有限责任公司遗失内蒙古蒙能建设工程监理有限责任公司公章(2、4、5、7、9、31、39、42、46)共9枚,声明作废。
●本人格根塔娜丢失医疗本,身份证号码1528251979127182466,单位呼和浩特市民族学院,声明作废。
●李新明购买呼和浩特市赛罕区房地产开发总公司开发的左岸阳光7-321房,商品房买卖合同编号GF-2000-0171,遗失此合同,附件

四合同补充协议,声明作废。
●梁世明遗失身份证,号150105196805092019,声明作废。
●姚晨遗失出生医学证明,号:L150043080,声明作废。
●呼和浩特市金桥开发区马穆萨拉面馆遗失营业执照副本,注册号:150193600012912,声明作废。
●内蒙古晟隆建设股份有限公司遗失呼和浩特市工程设计资质证书副本,编号C215004838-3/1,声明作废。
●苑晓蒙(身份证号150104198710152624)遗失人事档案协议,协议号201000634,档案号20872,声明作废。