红斑狼疮为何“偏爱”女性?

红斑狼疮被称为“不死的癌症”,严重威胁着人类健康。红斑狼疮到底是什么病,是否可防可治?

据天津市中研附院皮肤一科主任医师张峻岭介绍,系统性红斑狼疮属于自身免疫病,好发于15~45岁育龄女性。患者体内免疫耐受异常,干扰机体正常的免疫应答,对体液免疫、细胞免疫以及补体系统均会造成影响,从而导致疾病发生。自身免疫病有器官特异性(局部性)和全身性之分,红斑狼疮属于全身性、系统性的自身免疫病,病变涉及范围广,可累及多组织器官及系统。

系统性红斑狼疮的诱发因素多样。遗传因素、环境因素(如紫外线照射)等都是诱发该病的常见因素。除此之外,其发病与雌激素相关,因此它“偏爱”女性,性别和年龄因素在其发病中亦不容忽视,其在女性中的发病率比男性高出10倍,育龄期女性则更有可能患系统性红斑狼疮。

随着医疗技术的发展、药物的更新迭代,目前系统性红斑狼疮在诊断与治疗上都有了更多方法与手段。比如目前临床常用的治疗方法有免疫球蛋白、糖皮质激素、免疫抑制剂等,治疗目的在于重新建立机体正常的免疫状态,抑制自身免疫应答的发生。系统性红斑狼疮的治疗以长期达标为目标,若确诊也无须特别惊慌,可以通过生活方式的改善和药物来缓解症状,维持低疾病活动状态。生活方式的干预包括避免紫外线照射、适当增加体育锻炼、均衡饮食、戒烟。做好长期随访管理,与医生保持沟通和配合。

需要提醒的,尤其是育龄期女性,如果出现面部蝶形红斑、血小板减少、光敏感等临床症状,要警惕红斑狼疮的发生,建议到正规医院就诊与排查,必要时及时诊断与治疗。临床上常用的免疫诊断方法主要有免疫球蛋白检测、补体检测、自身抗体检测、超敏C反应蛋白检查等。

针对红斑狼疮的诱因,建议大家做好防晒,尤其是确诊患者,不论是否存在皮疹,都要做好防晒,日常穿长袖、长裤,戴帽子和口罩等。坚持健康饮食、健康作息,减少病毒感染,提高自身对细菌、病毒等各类病原体感染防御力。坚持运动,也能有助于提高抵抗力,且能缓解疼痛、改善关节功能。

(据《今晚报》)

维生素补过量有风险?

新华社消息　冬季由于光照和户外活动时间减少,人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补?是否补得越多越好?

大部分维生素无法由人体合成,需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类,前者包括维生素A、D、E、K等,后者常见的有维生素C和B族维生素。

维生素是否补得越多越好?北京大学第三医院临床营养科副主任医师王琛表示,要避免陷入“多多益善”误区。

王琛介绍,一些脂溶性维生素如果摄入过多,可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适,还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高,甚至部分器官钙化。水溶性维生素可溶解于水,如果补充过多,人体会自行调节,相对不会带来中毒问题。不过王琛提示,一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适,例如摄入维生素C过多可造成腹泻,如果补充超过500毫克/天,有增加肾结石的风险。

专家提醒,想要补充维生素,首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求,建议在营养科医生指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如,维生素B1来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B1大量流失。建议淘米时不要过度淘洗,通常洗一次即可,这样能保留更多的B族维生素,尤其是维生素B1、B2。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中维生素含量。建议蔬菜先洗后切,减少维生素流失。推荐急火快炒、迅速加热,而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用,蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。

(林苗苗)

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

我们结婚啦!

结婚启事

新郎姚旭先生与吾友
新娘张雅楠女士
于公历2024年01月18日
正式结为夫妇。愿两位新人
修百年之好,共赴白头之约。
特此登报,敬告亲友,亦作留念。

注销公告

内蒙古安达助残志愿服务中心(统一信用代码52150000MJ2214079W)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人许培峰决定,拟向内蒙古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。

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集宁东绕城高速公路玫瑰营养护所变更工程建设项目于2020年10月15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30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:王先生,联系电话:13804740061

内蒙古第三建筑工程有限公司　2023年12月18日

公　告

因呼和浩特市新宇房地产开发公司(现更名为呼和浩特新宇商贸有限责任公司)企业营业执照吊销未注销的原因,导致新城区海东路内蒙古气象局西巷气象小区16号楼共28户产权一直未办理,现申请办理产权并请贵公司在15个工作日主动内联系业主,逾期将视为贵公司放弃权利,将由内蒙古自治区气象局依照呼和浩特遗留项目政策为业主全权代为办理,特此声明。

申请单位联系人电话:3335868

内蒙古自治区气象局

寻亲公告

自述张伟,男。50岁左右,家庭住址不详,经我站人脸比对无结果,如有认识该救助人员的热心市民请与呼市救助站联系。

联系电话0471-5273244
0471-5273265

公开赔礼道歉书

本人因销售含西地那非成分的“保健品”触犯了《中华人民共和国刑法》相关规定,扰乱了食品市场监管秩序,侵害了不特定多数消费者的知情权和生命健康权严重损害了社会公共利益。经司法相关教育,现已深刻认识到自己行为的危害性,本人已深刻反省自己、真诚悔过,在此向广大消费者致歉,本人保证今后诚信经商,认真学法、守法,绝不触犯法律法规。

公开赔礼道歉人:梁长旺
2023年12月18日

遗失声明

●王秀梅盲人医疗按摩所遗失医疗机构执业许可证,登记号PDY00813415010217D229,声明作废●内蒙古信怡运物流有限公司《运输经营许可证》副本遗失,证号150205005208,声明作废●昆区老李铆焊加工店(统一社会信用代码92150203MA0P7DAB7X)的营业执照正副本遗失,声明作废●本人杜欣蓉、李佳林不慎将内蒙古晟基置业有限公司于2021年5月18日开具的观山悦小区D5-1-602房屋购房收据丢失,(收据票号:0009949,收据金额:人民币玖拾捌万贰仟捌佰玖拾玖元整(￥982899)由此产生的任何纠纷均与内蒙古晟基置业有限公司无关,特此声明●呼和浩特市玉泉区祥易达运输服务部(统一信用代码92150104MA7YNA1L1N)遗失公章.财务专用章及黄海军法人章各一枚,声明作废●郝东平遗失坐落于卓资县大榆树乡麻地卜村麻地卜组的不动产权证,证号:蒙(2020)卓资县不动产权第0003931号,声明作废●正镶白旗巴音蒙膳店(统一社会信用代码92152529MA0PMKB04L)不慎遗失财务专用章一枚,声明作废●青山区元凯废旧物资回收站遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150204MA0P2L980R,声明作废●内蒙古人防工程有限公司(统一社会信用代码91150100114110873J)遗失营业执照正副本;遗失内蒙古银行呼市分行新城北街支行开户许可证及存款人密码不慎,账号122101201030104947,特此声明作废●杭锦旗锡尼鸿运环保砖厂(统一社会信用代码92150625MA0N6MDK77)的公章丢失,声明作废●内蒙古硕予房地产有限责任公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码:91150102MA0RT6QCXP)及公章.财务专用章.合同专用章各一枚,声明作废●周利波遗失蒙AD15154道路运输证,证号150104014265,声明作废●新城区建国标牌制作部(统一社会信用代码92150102MA0QJ5K13L)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市赛罕区聚轩阁烧烤店遗失营业执照正本,统一信用代码92150105MA13TX7C2F,声明作废●内蒙古华永瀚网络科技有限公司遗失营业执照正副本,统一信用代码91150102MA0NCH8J67,声明作废●新城区辰卓建筑咨询服务部(统一社会信用代码92150102MABUHDGK8K)遗失财务专用章一枚,声明作废●呼和浩特市君和商贸有限公司(统一代码91150105397893539P)遗失公章.财务专用章及冯双河法人章各一枚,声明作废●内蒙古自治区诗词学会不慎遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J191000376703,账号:152401117317,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市新城支行,声明作废●内蒙古医科大学王晨曦(学号2020050406)遗失学生证,声明作废●本人因不慎将江苏中兴建设有限公司与内蒙古满都拉电力房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同及购房发票丢失,楼层:G1号楼1单元12层西户1201,合同编号Y20067904,发票金额640413元,发票编号00371080;楼层:G1号楼1单元17层西户1701,合同编号Y20067906,发票金额679635元,发票编号00371082,声明作废●达拉特旗昆鹏劳务服务部的公章(编号15062110025765)财务专用章(编号15062110025766)和法人章(法人:王锦程,编号15062110025767)遗失,声明作废●鄂尔多斯市尊客商贸有限公司的公章遗失,公章编号1506270026914,声明作废●内蒙古自治区呼和浩特市生态环境监测站电梯使用登记证及表不慎丢失,注册号为:梯11蒙A02129(21),特此声明●呼和浩特市赛罕区荣艳美食店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA13UP-XK7F,声明作废●安芝林遗失残疾人证,证号150103196910270276 2,声明作废●李钊月(身份证号152627199303150056)不慎将内蒙古恒盛泰房地产集团有限责任公司开具的恒泰盛都三区14-2-2402室的装修保证金收据丢失,收据编号0020043,金额5000元,开具日期2021年12月16日,声明原件作废●鄂尔多斯市田径协会的社会团体法人登记证书副本丢失,统一社会信用代码51150600MJ0052811C,声明作废●鄂托克前旗元通小额贷款有限责任公司(统一社会信用代码91150623558112642 2)的公章丢失,声明作废●内蒙古云煤管理咨询中心(有限合伙)(统一社会信用代码91150602MA7DYW-GN4B)的财务章丢失,声明作废●不慎遗失孟昭坤出生医学证明,性别:女,编号:L150026076,声明作废●正蓝旗上都镇相遇拾光餐饮店的法定名称章遗失,印章编号15253010001517,声明作废●内蒙古新锦程科技有限公司的开户许可证遗失,核准号:J1920009714801,账号05638101040015220,开户银行:中国农业银行股份有限公司包头黄河支行,声明作废●内蒙古振华锅炉制造有限责任公司的公章遗失,编号15020310034044,声明作废●内蒙古路桥建筑安装工程有限责任公司工会委员会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码:81150102MC4128961A,声明作废●内蒙古路桥建筑安装工程有限责任公司工会委员会(统一社会信用代码:81150102MC4128961A)遗失公章一枚,声明作废●徐晨蕊遗失内蒙古丰洲职业学院青城学院学生证,证号20225012270,声明作废●谷万宝遗失农村土地承包经营权证,代码150124102206040018J;以及喇嘛湾镇前什拉村民委员会霍三窑组2号农村土地(耕地)承包合同,声明作废●本人马美英(身份证号150123199208065107)慎遗失赛罕区阳光美居公租房16-1-406室租赁证,特此声明作废●内蒙古唯光教育咨询有限公司(统一信用代码91150103MAD5X35C38)遗失公章一枚,声明作废●许燕遗失蒙A88285(黄色)道路运输经营许可证,证号150108001628,声明作废●玉泉区远邦货运配载服务部(统一信用代码92150104MA0P9R483U)遗失公章.财务专用章及黄英杰法人章各一枚,声明作废●张胜利(身份证号152801197906052410)将内蒙古兰德民族大厦商贸发展有限公司开发的兰德理想城3单元2层A3反号(西户)的商品房买卖合同丢失,建筑面积:130平方米,特此声明●本人白瑜不慎将内蒙古晟基置业有限公司开具的香格里小区一期C2-1-1102号房屋物业维修基金收据、契税及其他收据丢失,详情如下:1、物业维修基金收据,金额人民币伍仟柒佰捌拾捌元捌角(￥5788.8元);2、契税及其他收据,收据金额人民币壹万柒仟陆佰陆拾肆元玖角玖分(￥17664.99元),特此声明上述两张票据作废●本人马岩鹏不慎将内蒙古晟基置业有限公司开具的香格里小区三期D11-1-1602房屋房款收据两张丢失,详情如下:1.房款收据(票号:0004866)金额为人民币叁拾万元整(￥300000);2.房款收据(票号0004873)金额为人民币叁拾伍万玖仟陆佰壹拾肆元整(￥359614),特此声明上述两张票据作废●内蒙古中维电力工程有限公司遗失承装(修、试)电力设施许可证正副本,许可证编号:1-5-00023-2022,许可类别和等级:承装类四级、承修类四级、承试类四级,声明作废●内蒙古东照安全防范工程有限公司遗失开户许可证及银行预留印鉴卡,核准号J1910014983401,账号150501706630000001 75,开户行:中国建设银行内蒙古分行营业部新城西街支行,声明作废●赛罕区巴彦镇一团火便利店遗失食品经营许可证正副本,编号JY11501051104261,声明作废