

你生的气会“留”在甲状腺里!

甲状腺疾病的发生,与日常工作、生活压力大,情绪紧张、焦虑、抑郁有密切关系。有研究表明,易怒是甲状腺结节的潜在诱因。生气、紧张、焦虑等情绪可促使甲状腺激素和皮质醇过量分泌,导致内分泌失调。

不良情绪会干扰内分泌水平,导致甲状腺激素分泌异常;压力也会作用于中枢神经系统,造成甲状腺激素分泌减少,增加相关疾病风险。

已患有甲状腺疾病更不能生气。甲状腺病人生气、紧张或劳累时往往感到脖子更加憋闷、眼睛胀痛等,这是甲状腺激素水平随情绪起伏变化的结果。调查发现,75%以上的甲亢患者发病前都有情绪方面的诱因。

7种异常表现警惕甲状腺癌

颈部肿块 甲状腺癌早期症状不明显,患者常因颈部有无痛肿块或结节而就医。

声音嘶哑 随着甲状腺癌进一步发展,可能会出现声音嘶

哑,脖子、喉部疼痛等症状。

淋巴结肿大 颈部淋巴结转移是甲状腺癌主要的转移方式,中央区是最常见的转移区域,其次是颈侧区。

呼吸困难 由于甲状腺紧挨着气管,如果甲状腺癌侵犯气

月或数年,每天排便次数也会增多。

脱发并伴随其他症状 如果出现脱发或斑秃并伴随其他不适症状,如脾气暴躁、异常出汗、心慌气短等,也是提示甲状腺功能出现问题了。

如何护好甲状腺?记住这6点!

医生建议 日常从以下几个方面着手,呵护甲状腺。

学会自查 日常生活中,如果想要自查甲状腺可“一看二摸三吞咽”。具体方法:对着镜子观察,看颈部两侧是否对称、肿大;用大拇指压在气管左侧,食指、中指、无名指压在气管右侧,做吞咽动作,如果感到脖子里面有包块,随吞咽动作上下活动,可能存在甲状腺问题。

均衡饮食 碘与甲状腺疾病发病率呈U型曲线关系,缺乏或过多都不行。若医生没有提醒使用无碘盐,应正常吃含碘盐并适当摄入海产品;儿童不建议食用

抗甲状腺药物。

无碘盐。如有甲状腺结节并且同时伴有甲亢,需要忌海产品、忌吃碘盐。如果伴有甲减,可以适当吃一点海产品。

戒烟限酒 烟酒对很多疾病都是重要的风险因素。烟草中的有害物质,如尼古丁、焦油等,会干扰人体内分泌系统的平衡,进而影响到甲状腺的正常运作。过量饮酒则会对包括甲状腺在内的多个器官系统造成损害。

情绪稳定 平时保持心情愉悦,及时疏解不良情绪;积极参与社交,多与家人朋友交流。

规律运动 规律运动有助于维持健康体重,增强身体代谢功能,提高免疫力。经常熬夜或睡眠不足,会导致甲状腺激素的分泌和代谢失去平衡。

定期体检 甲状腺疾病发病慢、病程长,应定期检查甲状腺,特别是以下高风险人群:颈部外照射史或碘-131治疗史、甲状腺手术和甲状腺功能异常史、自身免疫性甲状腺疾病家族史;患有其他自身免疫性疾病;有血脂异常、高血压、糖尿病代谢性疾病的人群等。

(据央视报道)



管,就会引发呼吸困难等症状。

吞咽困难 增大的甲状腺瘤体压迫食管后,可能会出现吞咽困难。难以吞咽的多为固体食物,如面包、肉类等,一般液体不受影响。

顽固腹泻 甲状腺髓样癌患者会出现慢性腹泻,病程长达数

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:本栏各类信息,如遇要求交纳押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别虚假行为,谨防受骗,负责后果自负。

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家发布方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

《北方新报》编辑部

●本人阿如娜,身份证号

152326199201057624,由于不慎丢失呼和浩特大绿洲11

号楼1单元304首付款收据

一份,收据编号为152098,金

额为142902元,由此产生的

一切后果与呼和浩特恒大

远鹏房地产开发有限公司无

关,特此登报声明作废●内蒙古

吉嘉美航空服务有限公司(统

一社会信用代码

91150102MA0N89AMX4)遗

失公章一枚,声明作废●施涛

王媛遗失内蒙古泽信房地

产开发有限公司开具的购房首

付款收款收据(编号Y201530,

金额269995元);定金收据(金

额20000元);面积差收据(金

额4082元),现特此声明●乌

兰察布市集宁区绿营商贸有

限责任公司(统一信用代码

9115090259198830B)遗失公

章一枚,声明作废●车主:王

晓东,车辆:蒙GY7793道路运

输证正副本遗失,证号

150526008218,声明作废●王

梓月,性别:女,遗失出生医学

证明,编号S150057005,声明

作废

声明

内蒙古城乡建设发展公司:

因贵公司营业执照注销,导致贵公司开发建设的新城区曙光街北侧住宅楼(现农房公司5号楼6单元5层10号至今未办理分户登记,现业主要求办理,请贵公司在本声明登报之日起15日内积极与以下单位、业主联系,配合办理分户登记工作。逾期不配合办理的,视为贵公司放弃相关权利,由呼和浩特市新城区西街街道办事处按照呼和浩特市房地产遗留项目政策代贵公司作为申请主体为业主办理分户登记相关事宜,特此声明。

联系方式如下:呼和浩特市新城区遗办:0471-6213559呼和浩特市新城区西街街道办事处:0471-6387570业主毛肃兰:15510081263

出租出售

国际金融大厦办公写字楼,位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383m²-2851m²,现房出租出售,售价7600元起每平米,租金面议,周边临内蒙古美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科技馆,景观优美,交通便利、停车方便。

联系电 话:谢先生,0471-4676772

车辆灭失声明

本人张鹏(身份证号:152632197507230017)名下车辆蒙JH465挂,车辆识别代号:LA99CF5ZD2AHJZ630,车辆型号:冀骏牌HJT9401CLX,发动机号:无,因故已经灭失,现已申请注销报毁处理,本人保证该车辆不再上路行驶,以上如有不实,造成的一切法律责任及后果均由本人自行承担,声明人:张鹏

遗失声明

我公司北京航天长峰科技工业集团有限公司内蒙古分公司遗失本公司桶装水票的现象,用户反映该水票来自一名叫宇东的遗失人章(分公司负责人印章),不慎向其销售,该现象对我公司造成了极其恶劣的影响。为此,我司严正声明如下:一、我司从未向宇东授

权代销水世界水票相关事宜,问宇

东与我司没有任何关系,对于经

遭受损失的客户,请依法向公

安机关报案或向我司联系。

二、在此严

正警告利用我司名义的主

体,请立即停止相关侵权、违法及犯罪行

为,责令停止违法行为,并追究其相关法律

责任的权利,特此声明。

鄂尔多斯市水世界饮用水有

限责任公司

注销公告

回民区和为贵金属纠纷人民调解委员会(统一社会信用代码91510103Mj2251013X)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,拟向呼和浩特市回民区行政审批和政务服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清偿组申领债权,特此公告。

中广核巴林左旗风光制氢一体化项目(风电部分)环境影响评价报告书征求意见稿公众意见表

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对图克500千伏输变电工程环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目建设概况:图克500千伏输变电工程包括:①新建

500kV变电站;②新建500kV线路,在迪勒II线149#-155#之间破口接入图克500kV变电站,本工程

新建四条单回架空线路,线路路径长度约30.5km。新建输电

线路位于鄂尔多斯市乌审旗境内;③对侧阿勒泰500kV变电站主变低

压侧新增1组60Mvar低压电容器,图克变电站投运时需拆除阿勒泰高

压引下线及设备连接线;④对侧甘迪尔500kV变电站,本项目投运后,甘迪尔站侧线路高抗就地退出运行,拆除线路高抗引下线及设备连接线,拆除相关二次接线,二次设备退出运行。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:

链接:<https://pan.baidu.com/s/1RbzbdQWBCKzeccruUKgrv7g?pwd=u8xm>,提取码:u8xm

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可

通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联

系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提

出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔

多斯供电公司;地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区团结南

路3号;联系人:秦先生;电话:15704991117;环评单位:内蒙古呼

和浩特市赛罕区鄂尔多斯大

街段巨海城八区写字楼东楼;联系人:徐先生;电话:0471-

5321123;邮箱:xianxin@nmdsy.com

七、公众意见表的网络链

接:<https://pan.baidu.com/s/1LeSaRxEWxRmdpx-ve9KYHw>

提取码:kau4。

五、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的居民、企

业单位及项

目总投资222138万元,其中环保投资970万元,占总投资的0.44%。

二、建设单位概况:中

广核(赤峰)新能源有限公司,法人代表,联系电话:15830993060。

三、评价单位概况:内蒙古汇勘测规划设计有限公司,孟飞宇,联系电

话:15849380409。

四、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链

接:<https://pan.baidu.com/s/1LeSaRxEWxRmdpx-ve9KYHw>

提取码:kau4。

五、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的居民、企

业单位及项

目总投资222138万元,其中

环保投资970万元,占总投资的0.44%。

二、建设单位概况:中

广核(赤峰)新能源有限公司,法

人代表,联系电话:15830993060。

三、评价单位概况:内蒙古汇

勘测规划设计有限公司,孟飞宇,联系电

话:15849380409。

四、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链

接:<https://pan.baidu.com/s/1LeSaRxEWxRmdpx-ve9KYHw>

提取码:kau4。

五、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的居民、企

业单位及项

目总投资222138万元,其中

环保投资970万元,占总投资的0.44%。

二、建设单位概况:中

广核(赤峰)新能源有限公司,法

人代表,联系电话:15830993060。

三、评价单位概况:内蒙古汇

勘测规划设计有限公司,孟飞宇,联系电

话:15849380409。

四、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链

接:<https://pan.baidu.com/s/1LeSaRxEWxRmdpx-ve9KYHw>

提取码:kau4。

五、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的居民、企

业单位及项

目总投资222138万元,其中

环保投资970万元,占总投资的0.44%。

二、建设单位概况:中

广核(赤峰)新能源有限公司,法

人代表,联系电话:15830993060。

三、评价单位概况:内蒙古汇

勘测规划设计有限公司,孟飞宇,联系电</p