老年人秋冬健康防护 这些隐匿信号需警惕

秋末冬初,气温变化较大,老年人血管调节、呼吸道防御能力下降,是秋冬老年急症多发、住院增多的原因之一。如何做好老年人秋冬健康防护?

天津医科大学总医院老年病科(保健医疗部)主任医师张伟三提醒,在日常生活中,有的老年人外观状态平稳,自述无明显不适,家属也认为一切正常,可一旦发病,往往已经发展为重症、急症。针对老年疾病沉默起病、隐匿进展的突出特点,建议家属要经常对照老人既往常态观察变化,一旦察觉异常,要摒弃"再等等看"的侥幸心理,及时就诊评估。

张伟三表示,随着年龄增长,人体神经感知、体温调节、炎症应激等生理功能逐步衰退,相当于身体自带的"健康报警器"灵敏度下降。与此同时,多数老年人合并高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性基础病,长期服药,也会在一定程度上掩盖原发疾病的典型表现。

"加之不少老年人生理耐受度较高、习惯隐忍,担心给子女增添负担,不愿主动诉说身体异常,多重因素叠加,导致老年疾病极易被漏察。"张伟三说。

专家提醒,随着秋冬季节的到来,呼吸道感染、心脑血管急症在老年群体中进入高发期,家属日常不能只关注发热、疼痛这类经典症状,老人自身状态出现反常改变,本身就是重要预警信号。

张伟三表示,有几种核心信号需要格外警惕,一是精神状态突变,表现为嗜睡、表情淡漠、莫名烦躁、反应迟钝;二是食欲显著下降,进食意愿减退、饮水量明显减少;三是体能持续减退,轻微活动即气喘,长期乏力难以缓解;四是无诱因出冷汗、头晕、站立不稳;五是意识状态波动,时而清楚时而迷糊,尿量明显减少。

除此之外,睡眠节律颠倒、夜间言语紊乱、下肢水肿、反复跌倒等表现,同样属于容易被忽视的隐匿信号。

专家建议,应为老人建立个人"基线状态档案",记录其日常精神、饮食、活动、血压、血糖、体重等基础情况,坚持慢性病规范复诊与定期健康筛查。

"老年健康评估的核心原则就是'和平时不一样',这类变化往往比单一疼痛、发热更具有警示价值。一旦出现上述反常表现,即便没有发热、胸痛、咳喘等典型症状,也应当尽快就医排查。"张伟三说。**(据新华社报道)**

深秋防感冒从捂好脚踝开始

深秋到来,早晚温差加大,在门诊中,许多患者出现鼻塞、流涕等症状,究其原因,竟然是脚踝受凉。看似毫无关联的两个部位,为什么会有这样的联系?

气血运行贯穿全身,而足部位于循环的末端,气血相对薄弱。脚踝周围汇聚了多条经络,其中足太阳膀胱经如同人体的"护卫",负责抵御外邪、守护体表;足阳明胃经为多气多血之经,气血充足,则体表温煦;足少阴肾经则与阳气、免疫力密切相关,肾气充盈,阳气自然旺盛,阳达于足,则足底温。此外,双脚还是多条经络的起点和终点,对全身气血的运行起着重要作用。

若保暖不到位,脚踝很容易成为寒邪侵入的门户。当寒邪沿着脚踝经络进入体内,首先受到影响的就是体表的卫气。若寒气进一步深入肺,引发"外感风寒",就会出现鼻塞、流涕等症状。同时,脚踝周围经络运行不畅,还会导致气血瘀滞,比如足部受寒会影响气血运行,容易手脚冰凉。

为了避免上述问题,日常生活中应重视脚踝的保健。

天冷少露脚踝。气温下降后,应穿长袜和保暖性好的鞋子,避免脚踝暴露。

坚持泡脚暖身。泡脚时可加入艾叶、生姜或花椒,有助于驱寒暖身、促进血液循环。水温以40℃左右为宜,泡15分钟,微微出汗即可。

除此之外,常按以下四个穴位,有助于脚踝保健。

解溪穴:位于足背与小腿交界横纹中央凹陷处。每天可按摩3~5分钟,有助于调节胃经气血,促进脾胃运化,来补养元气。

昆仑穴:在外踝尖与跟腱之间的凹陷处。每天按摩1~2次,每次3~5分钟,有助于疏通膀胱经气血,增强抵御寒气的能力。

三阴交:位于内踝尖上4横指、胫骨内侧缘后方。每天按摩1~2次,每次3~5分钟,能调节足部三阴经气血,增强身体抵抗力。

太溪穴:在内踝尖与跟腱之间的凹陷处。每天按揉2~3次,每次3~5分钟,有助于激发气血、提升阳气。**(据《科普时报》)**

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

遗失声明

内蒙古悦纳商贸有限责任公司工会委员会不慎遗失《工会法人资格证书正副本,统一社会信用代码81150104MCA5476810,法定代表人:张春云,发证机关:呼和浩特市玉泉区总工会,自本声明刊登之日起,该证书作废,任何单位或个人持此证书办理业务产生的一切法律责任,均与本工会无关,特此声明

卓资县畜禽养殖发展规划(2025-2030年)环境影响评价征求意见稿第二次网上公示

参照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第4号)和《关于发布<环境影响评价公众参与办法>配套文件的公告》(生态环境部公告 2018年第48号)的相关规定,对征求意见稿再次公示,面向社会征集与本规划环境影响相关的意见建议:

一、规划环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接和途径

网上下载报告全本(征求意见稿)网址:https://pan.baidu.com/s/1CZq079470_XepkNd3R.f5fg?pwd=w8uw,提取码:w8uw

二、征求意见的公众范围:受本规划直接或间接影响的公民、法人、专家和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:《建设项目公众参与调查表》链接:https://share.weiyun.com/Dh25FkBF;发表意见的公众请注明真实姓名、联系地址和联系方式,以便根据需要反馈。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过填写公众意见调查表、电话、电子邮件、信函等方式向建设单位或环评单位实名反馈意见,并请留下联系方式,以便及时向提出意见的公众反馈公众意见采纳与否的意见。联系方式:规划单位:卓资县农牧和科技局,联系人:焦海林13947432273,编制单位:内蒙古添翼环保科技有限公司,联系人及联系电话:张晓庆15754976469,电子信箱:tianyihbgs@163.com

五、公众提出意见的起止时间:本次信息发布和征询公众意见的有效期限自本次发布日起10个工作日内。

寻亲公告



2024年2月15日,刘振宇在呼和浩特市托克托县兰亭花都附近捡到一名女婴,身体健康无随身物品,孩子取名:刘怡晨,请孩子亲生父母或其他监护人持有效证件与刘振宇联系,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口。

联系电话13848162777

注销公告

赤峰市芳原艺术培训有限公司(统一社会信用代码91150403MA0QMRBJX2)经董事会决议予以注销,学员退费、员工薪资及债权债务已妥善处置完毕,如有异议请自登报之日起45日内前来办理相关事宜,特此公告。

遗失声明

●本人宇文建荣,身份证号150103198705043013,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大城三期36号楼2单元304号房的房款收据3张丢失(收据编号186895,收据金额419749元;收据编号079803,收据金额209874元;收据编号079292,收据金额769539元),由此造成的一切后果与内蒙古鲁桥置业有限公司无关,特此声明作废●内蒙古鄂托克民族经济文化发展促进会遗失社会团体法人登记证书副本,统一社会信用代码51150000502705617 7,声明作废●海勃湾亿豪烟酒店遗失开户许可证,核准号J1930000975601,开户行:中国工商银行股份有限公司乌海车站支行,账号0604054209024831450,声明作废

●内蒙古阿泯娜星思路文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150103MAEKFEUYXM)遗失公章一枚,声明作废●赛罕区飞高润滑油经销部遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0PA8WU59,声明作废●户名张耀不慎将内蒙古自治区乌兰察布市四子王旗库伦图镇朝克文都新村房屋产权登记证丢失,登记证号:150929102206JC00638,宅基地面积298平米,房屋建筑面积55.53平米,声明作废●内蒙古祥源机械设备制造有限公司的公章及开户许可证丢失,核准号J2050004232302,账号75052012200000000004060,开户银行:鄂尔多斯农村商业银行股份有限公司金泰支行,声明作废●内蒙古翰霖装饰工程有限公司(统一代码91150102MA0N22WX8G)遗失公章一枚,声明作废

●赤峰征旅房地产开发有限公司(统一信用代码91150430MA0QWEP88L)遗失合同专用章(2)一枚,声明作废●东乌珠穆沁旗乌里雅斯太镇恩和吉日嘎郎嘎查委员会(统一信用代码54152525ME2321511A)遗失财务专用章,声明作废●敖汉旗金厂沟梁镇回族村股份经济合作社(统一社会信用代码:N2150430MF8189084N)不慎遗失农村集体经济组织登记证正副本,现登报声明作废,一切法律责任由本单位自行承担●赛罕区黄合少镇后窑子村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2150105MF73335156,声明作废●内蒙古苏力德能源股份有限公司(统一社会信用代码:911529006706547242)遗失公章,财务专用章,法人(施达茁)印章各一枚,声明作废

●本人谢国忠,身份证号码152223198910140536,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲4号楼301室购房收据1张,收据编号188721,金额196123元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●不慎遗失呼市新城家园泽园项目7号楼东三单元二楼西户一份认购书及相关收据,认购协议编号:0120,特此声明●鄂尔多斯市金乐机械租赁有限责任公司(统一社会信用代码91150625MAC82TTJ70)遗失财务章一枚,声明作废●杨国清遗失人民警察证,证号011877;遗失身份证,证号150124199808197 61X,声明作废●呼和浩特丽之音医疗器械销售有限公司新城区医疗器械分公司(统一代码91150102MAK3BEQ26Q)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古万利兴商贸有限责任公司的公章遗失,公章编号1527010120488,声明作废

●内蒙古齐达通贸易物流有限公司遗失蒙B84789道路运输证,证号150205003370,声明作废●内蒙古宋锦堂文化艺术藏品有限公司遗失公章(编号15010210109915).财务章(编号15010210109916)及孙波法人章各一枚,声明作废●辛一凡不慎将车牌号:蒙A298HX在工商车贷解押手续一套(结清证明,授权委托书,机动车解押委托书/质押备案申请,营业执照)丢失,声明作废●内蒙古树伟律师事务所遗失内蒙古洪兴置业有限公司项下洪兴广场写字楼1705办公室租赁房屋履约保证金收据,编号:5486121,金额8000元,声明作废●内蒙古河北商会遗失公章一枚,印章编号15020410075005,声明作废