

“阳康”后如何做全身体检?



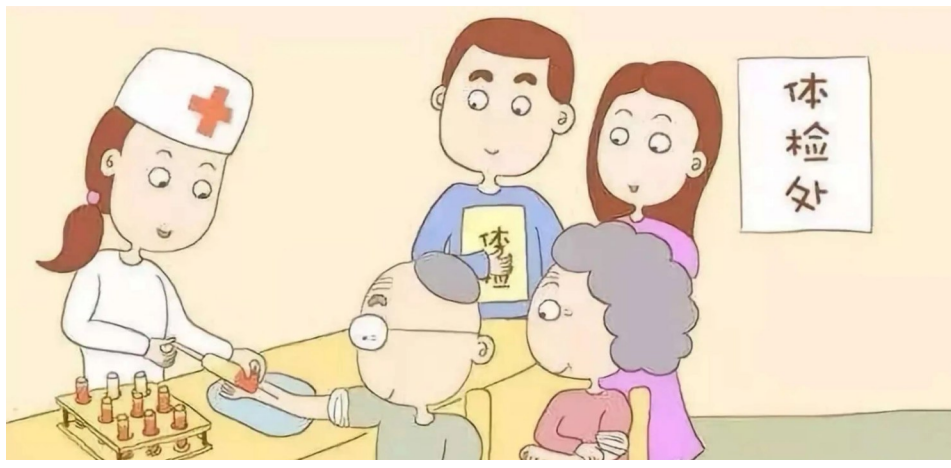
很多人“阳康”后还有很多人觉得体力与精气神大不如前,总感觉乏力、嗜睡,偶尔还有点咳嗽。很多专家也提醒,“阳康”不等于完全康复。“阳康”后有必要做个全身体检吗?

**“阳康”后有必要体检吗?
医生:要视自身情况而定**

新冠感染后,身体好比经历了一场战争,免疫系统在与病毒进行激烈的交锋过程中,有可能发生“战损”。“阳康”不等于完全康复,很多人还会残存一些症状。

北京清华长庚医院全科医学科副主任医师王非1月10日接受采访时表示,在临床中,经常会发现很多已经“阳康”的患者,依然有症状,如呼吸系统最常见的慢性咳嗽、咳嗽;中枢神经系统中的头痛、记忆力下降、感觉异常等;皮肤器官系统中出现的皮疹、脱发等;消化系统出现的腹泻、食欲减退、味觉异常;内分泌系统中妇科月经的延迟和停经等。这些症状遍布于全身各个器官系统。还有些“阳康”患者出现全身的乏力心悸,稍微一运动就心跳加快,甚至心律失常。

王非认为,除了一些特殊群体或“阳康”后症状长期不消除的情况,可以有选择性地



去就诊或去体检。尤其是老年人合并慢性基础疾病时,建议到医院进一步检查。常规的检查项目包括血常规、心肌酶、胸部CT等。

**体检有必要做“全身体检”吗?
医生:检查项目要有针对性**

“阳康”后体检,哪些体检项目需要重点关注?对此,2月6日“健康杭州”发布文章建议,这几个体检项目,“阳康”后需要重点关

- 1. 检查肺部损伤——肺部CT**
出现严重咳嗽、咳痰,或者高热持续不退、呼吸急促、精神状态差等情况,一定要引起重视,及时去做检查。做个肺部CT,检查肺部是否有炎症、纤维化等任何损伤,可以及早知道、早治疗。
- 2. 检查用药损伤——肝、肾功能检查**
服用过量药物容易肝脏损伤,还可能导致肾损伤、胃黏膜损伤、肾脏障碍等不良反应,严重的会引起肝功能衰竭和肾功能衰

运动,癌细胞最怕的事

人人都怕癌,但是癌细胞也怕你,尤其最怕你做这件事——运动!

运动是预防癌症、抑制癌细胞最经济、简单的方法。

癌细胞最“怕”运动

1. 普通人群:运动会增加血液中“抗癌”成分

2022年发表在《国际癌症杂志》(International Journal of Cancer)的一项研究发现,当个体长时间坚持每周多次中等强度的有氧运动时,体内会释放出更多对抗癌有作用的分子,比如白介素-6(IL-6),这些分子能对异常细胞发挥作用,促进DNA修复,减缓癌细胞的生长。

这项研究招募了16名50~80岁的男性志愿者,他们都伴有一些肠癌生活方式危险因素,例如超重或肥胖。

他们在研究初始阶段接受了一次血液

样本收集。随后进行了中等强度的室内自行车运动,骑行时间花费了30分钟。运动结束后,研究者收集了第二份血液样本。作为对照的是第二天没有运动的时候,静息状态下的样本。

研究者分析比较样本后确认,运动后的血液中IL-6会出现明显上升。他们将样本进行处理后添加到了实验室所培养的肠癌细胞中,与静息期样本相比,运动后的样本可以使癌细胞的生长速度肉眼可见地减缓。

2. 癌症患者:运动是一剂良方,利于癌症康复

2020年,刊登在《运动与健康科学》(JSHS)英文版上,由上海体育学院运动科学学院和淮南师范大学体育系的专家共同发表的《26种人类疾病的运动干预指导方案》指出,运动处方确实是提高癌症患者免疫系统功能和生命质量的有效方法之一。

乳腺癌:有氧运动、抗阻运动及有氧结合

抗阻运动,对于早期乳腺癌患者,长期低、中等强度有氧运动和抗阻运动更有利于康复

结肠癌:有氧运动和氧结合抗阻运动
前列腺癌:长期中、高强度有氧结合抗阻运动

肺癌:长期中、高强度有氧运动或抗阻运动
如何定义长期和短期?本次研究的方案指出,将6周定义为短期和长期运动的临界点;短期运动持续时间少于6周,而长期运动则持续6周或更长时间。而强度高低则由专业人士根据患者具体情况来制定。

早上8~10点,运动抗癌效果最好!

看到运动能抗癌,很多人可能已经跃跃欲试了。可不同时间段运动,收获的效果也会有不同。

2020年发表在《国际癌症杂志》(International Journal of Cancer)上的一项研究

发现,与不运动的人相比,在每天早上8~10点锻炼对乳腺癌和前列腺癌均有保护作用,导致这两种癌症患病风险降低26%~27%。可见,8~10点还真是锻炼的黄金时间!

研究者按照不同的运动时间将全部的参与者分为六大类:不运动、清晨锻炼(8~10点)、早上锻炼(10~12点)、下午锻炼(12~19点)、晚上锻炼(19~23点)、其他。

调查中将1200多名乳腺癌和前列腺癌患者,与1500多名生活习惯相似的健康人群进行对照,通过统计他们的运动时间发现,每天早上8~10点内运动与前列腺癌发病风险下降26%,乳腺癌发病风险下降27%有关,缺乏运动能将乳腺癌的风险提高1.34倍。

研究表明,中午和/或下午的锻炼会延迟褪黑激素节律的起始期和峰值,而褪黑素具有广泛的抗癌作用。因此,相比起中午与下午锻炼,早上锻炼的抗癌效果更好。

(本报综合)

血管堵塞疾病生,护好血管变年轻

咸宁日报全媒体记者 江世栋

一个人的衰老从哪儿开始?容貌?记忆力?体力?都不对!

其实是血管!深藏在我们体内的血管,一旦开始“老化”,就可能对全身各个系统和脏器随之衰退。血管一老,全身都跟着老了!

5.18是血管警戒线。如果你想更了解自己的血管,请先去做个血脂检测。如果血脂检查项目中,总胆固醇超过5.18毫摩尔/升,LDL-C(低密度脂胆固醇)又呈现“↑”,说明你的血管健康已亮起“红灯”,需防范疾病了。

血管是如何被堵塞的?

大鱼大肉吃得多。鸡鸭鱼肉都是高热量、高脂肪食物,吃多了可导致血液中的胆固醇和脂肪酸过多。这些东西附着沉积在血管上,会造成动脉粥样硬化。

喜欢下馆子。三四十岁的人常在外应酬,餐馆里的菜多用“高油、高盐、高糖”和“浓油赤酱”炮制出来,导致血管里的脂肪越来越多,容易将血管堵塞。

总是熬夜。晚上11点到凌晨四点钟,是保证肝脏代谢的时间。熬夜时,心脑血管的生物钟会被打乱,导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加。长期“黑白颠倒”的人,患心脏病的风险会比正常人增加一倍。

抽烟。血管外科有句行话:“要么戒烟,要么截肢,您只能选一样”。这不是危言耸听,“吸烟是导致血管发生故障的元凶之一,哪怕你身体再好,一天两包烟,也肯定会给血管留毒,让它一天天脆弱下去。”大量统计学数据表明,80%的下肢动脉硬化闭塞症病人有长期吸烟的习惯,90%以上的血栓闭塞性脉管炎病人有大量吸烟史。香烟通过动脉壁产生结构性损伤,使人类血管老化过程提前10年。

久坐。逢节假日、周末,很多人会“坐”着度假,搓麻将打牌玩桌游。殊不知长时间固定一个姿势坐着,容易引起静脉压迫,形成下肢静脉曲张。

喝酒无节制。很多地方无酒不成席。但饮酒过多,血管容易失去弹性、变硬,出现高血压。猛烈饮酒还可能引发主动脉夹层,一旦破裂,性命堪忧。

运动少。长期不运动,血管内的垃圾会逐渐累积,形成粥样硬化斑块这个“定时炸弹”,还会影响到毛细血管供血,并且随时可能被引爆。

以下这几招,让血管更年轻!

每天吃二两水果。英国牛津大学和中国医学科学院,对50万中国成年人长达7年的随访发现:每天吃二两新鲜水果(相当于一个苹果或橘子),能将心脏病发作、中风等心血管疾病死亡率降低1/3。发表在《新英格兰医学杂志》的这项研究认为:水果富含钾、抗氧化剂和活性化合物,而钠、脂肪和热量含量较低,能有效降低心血管疾病死亡风险。

每天吃两瓣蒜。大蒜所含有的大蒜素,有血管的清道夫之称。无论是患有高血压、糖尿病的患者,还是普通人群,每天食用两

瓣蒜,都有辅助降压、扩张血管、降糖,甚至抵抗肿瘤的作用。

喝杂粮粥。每天喝碗杂粮粥,有助于保护血管。表皮红色、紫色、黑色的杂粮,是花青素的好来源。大麦和燕麦中,还有丰富的β葡聚糖。这些物质有利于预防冠心病,帮助控制胆固醇,保护血管。杂粮煮粥最好先泡一泡,紫米、糙米等约泡4小时,绿豆、红豆等杂豆泡12小时以上。

喝点绿茶。绿茶可以降低人体胆固醇和甘油三酯的含量。另外,绿茶中还含有有效成分儿茶酚,具有防止血液氧化的作用,预防血压、血糖的升高,让血液循环更加顺畅。

每天喝白酒不超过一两。其实临床医学并没有“少量喝酒预防心脑血管病”的说法,因此不建议不喜欢喝酒的人喝酒。

对喜欢喝酒的人来说,男性每天只能选一种:白酒一两(50克)或葡萄酒2两或啤酒300毫升。女性在这个基础上减半,孕妇不能喝酒。

一时冲动致故意伤害 公开听证促纠纷化解

本报讯 通讯员阎丽莎、舒文琪报道:为自觉接受社会监督,依法公平、公正、公开办案,促进矛盾纠纷化解,2月1日,通山县人民检察院在案发地九宫山镇船埠村人民调解中心对一起故意伤害案件召开听证会。

听证会由县检察院第一检察部检察官阮文革主持,派出所办案人员、犯罪嫌疑人、受害人代表、村民代表、人民监督员等听证员应邀出席。

听证会上,检察官阮文革向参会人员介绍了案件基本情况,并对犯罪嫌疑人行为进行了阐述,认为犯罪嫌疑人成某元的行为构成故意伤害罪,但鉴于本案是系家庭纠纷引发的偶发性犯罪,成某元是其姐姐与姐夫二人的纠纷未得到有效解决,十分担心自己年迈的姐姐受伤而一时情绪激动才引发此次案情。经司法鉴定中心鉴定,被害人一方三人轻微伤,一人轻伤一级,犯罪嫌疑人一方二人轻微伤。由于犯罪嫌疑人成某元系初犯,主动认罪认罚,且主动赔偿被害人全部损失,并签订了谅解书、和解协议书等。综合上述案件情节,拟对成某元作出相对不起诉决定。

听证员在充分了解案件事实及相关证据的基础上进行评议,发表了评议意见。一致认为该案情节轻微,犯罪嫌疑人自愿认罪悔罪,取得了被害人谅解,作出相对不起诉决定既符合法律规定,也体现了法律温情,有助于化解社会矛盾,同意检察机关拟作出的相对不起诉决定。

检察官现场对当事人进行了释法说理,在综合考量听证会上各方意见后,对成某元作出相对不起诉决定。

通过举办公开听证会,由办案单位、案件承办人将检察机关办案过程予以公开展现,让听证员、人民监督员等“第三方”积极参与,增加案件透明度;通过释法说理、劝慰安抚,有效打开双方当事人心结,消除矛盾,化解案件纠纷,这既达到了“案结事了人和”的社会效果,也增强了检察机关执法公信力,传递出检察机关务实、亲民、高效的工作作风。

下一步,通山县检察院将以公开听证工作为契机,持续贯彻落实以人民为中心的发展理念,不断拓展听证工作的深度和广度,为促进矛盾纠纷化解、社会和谐稳定贡献检察力量和检察智慧。

电力阳光酒店引进智能服务机器人

本报讯 通讯员谭永明报道:“您好!欢迎您光临阳光酒店,小艺很高兴为您服务!”随着一声清脆的迎宾声,2月6日,阳光酒店引进的智能机器人正式在酒店大堂“上岗”服务,广大顾客亲身感受到智能科技元素正逐步进入我们的日常生活中。

历经三年新冠疫情的影响,伴随着疫情防控政策的优化调整,我市沉寂已久的旅游行业在遭遇重大挫折后正逐步迎来生机与活力。酒店对外部经营环境的好转,行业复苏充满信心,拿出实招,在硬件上进行修葺改善提升,在软件上注重技能培训走出去,重现行业复苏的喜人态势。

温泉阳光酒店在进一步升级酒店客用客房、客房床上用品、餐饮餐桌的同时,酒店将智能服务机器人引入酒店,开展系列对客服务,向到店客人迎宾问候、替住店客人送快捷包裹、客用品,让行业的新气象在这个春天里得到显现。

崇阳县中医院骨伤科

电话:3066175 3066171 3066230
崇阳县天城镇程家巷36号

《山益粘固式车轮项目环境影响报告书》环境影响评价征求意见稿公示

嘉山益粘固式车轮有限公司委托湖北中佳环境技术有限公司编制的《山益粘固式车轮项目环境影响报告书》(征求意见稿)已编制完成,现对环境影响报告书征求意见稿进行公示,欢迎公众积极参与并提出宝贵意见。

1. 公众意见征集方式:公众可以通过信函、电子邮件、在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设地点,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。

鼓励公众采取方便方式提出意见和建议。 (五)公示期限:自公示之日起十个工作日内,即2023年2月2日至2023年2月15日。 (六)意见提交单位:建设地点:嘉山益粘固式车轮有限公司 联系人:左春梅 联系方式:18670361388 邮箱:1746236153@qq.com 通讯地址:湖北省咸宁市嘉鱼县武汉新港港湾工业园一期 嘉山益粘固式车轮有限公司 2023年2月10日

关于设置机动车违法停车严管路段的公告

1. 通城县隽水镇主路
2. 通城县隽水镇解放西路
2. 严管时间:6:00—22:00
3. 严管措施:公安机关交通管理部门依据《中华人民共和国道路交通安全法》、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》等法律法规的规定,通过现场查处和交通技术监控设备抓拍等方式,在提醒告知的同时依法予以取证、拖移、处罚。对交通违法行为“零容忍”,全力营造自觉、严管、严治的高压态势。

予以取证、拖移、处罚。对交通违法行为“零容忍”,全力营造自觉、严管、严治的高压态势。 请广大市民朋友自觉遵守道路交通安全法,文明驾驶,规范停车,积极倡导文明交通行为,自觉摒弃交通陋习,坚决抵制违法驾驶机动车。 先选择绿色出行方式,共同创造安全、畅通、有序的道路交通环境。 本公告自2023年02月20日起实施 特此公告! 通城县公安局交通警察大队 2023年2月10日

赤土网挂G(2023)01号国有建设用地使用权出让结果公告

经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源和规划局对赤土网挂G(2023)01号国有建设用地使用权出让,现将出让结果公告如下:(一)地块编号:赤土网挂G(2023)01号;(二)宗地位置:赤壁市蒲圻办事处循环经济产业园2022-交易-K-24号地块;(三)出让面积:6754.15㎡(折10.13亩);(四)容积率:≤1.0;(五)土地用途:工业用地;(六)出让年限:工业用地50年;(七)供地方式:网挂;(八)起始价:161万元;(九)成交价:161万元;(十)公告时间:2023年1月5日至2023年2月7日(十一)成交结果时间:2023年2月9日;(十二)受让人:赤壁市新德盛石油有限公司;赤壁市自然资源和规划局 2023年2月10日

遗失声明

湖北沃佳农产品有限责任公司遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码:91421200MA49R9868B,特声明作废。 咸宁鑫鼎文化投资发展有限公司遗失在中国工商银行咸宁市咸安支行营业室开立的人民币存款账户开户许可证,核准号:J5360000393102,账号:181800070200057909,特声明作废。 魏河水遗失位于赤壁市赤马街街道汤山村一组的农村土地承包经营权证,证号:421281020023010037J,土地面积:643亩,特声明作废。 湖北天健健康管理有限公司遗失在中国工商银行咸宁市分行营业部开立的人民币存款账户开户许可证,核准号:J5360000950002,账号:1818000409200054144,特声明作废。