



小拖病,大拖命!

这些症状超过“期限”没好转,要当心了

有些症状在不少人看来都是小病,以为吃点药、多睡觉就能好,无需太过重视。殊不知,小拖病,大拖命,有些症状超过“期限”没有好转是身体发出的疾病信号,一定要及时就医。

便秘:超3天要警惕肠梗阻

湖南省中医院肛肠二科主治医师李鑫磊表示,针对既往无便秘病史且病程超过3天的便秘,建议进行CT检查,明确是否存在肠梗阻及可能的致病因素。

由于前期部分肠梗阻发病早期,腹痛不明显,症状与便秘相似,常常跟便秘相混淆;也有一部分患者仅表现为恶心、呕吐等上消化道症状。有些人患上肠梗阻,甚至错误地认为是普通的便秘,而耽误疾病的治疗,错过最佳治疗时期而诱发其他并发症出现。

肠梗阻除了便秘外,还主要表现在四个方面:痛——持续性腹痛,并逐渐加重;呕——呕吐;胀——腹胀,吃喝不下;闭——停止排便、排气。

体重:半年内大幅减轻要当心

广东省人民医院内分泌科主任陈红梅指出,60岁以后,由于肌肉逐渐减少的缘故,每年可能会有大约0.5%的体重下降;但若在6个月内,体重下降了超过5%,就需要进一步检查来评估体重下降的原因。比如一位60公斤体重的老年人每年体重减轻0.3公斤是可以接受的,但是如果体重半年内减少了3公斤,就要找原因了。

造成老年人体重减轻的原因有许多,可能是忧郁症、癌症(以肺癌及肠胃癌居多)、心脏病、功能性胃肠病、药物副作用等因素。

咳嗽咳痰:超过2周要警惕

2019年,北京市卫健委等七部门联合发布的《北京市遏制结核病行动计划实施方案(2019~2022年)》提出,咳嗽、咳痰两周以上的患者,须开展结核病相关检查。“初步诊断结核病,之所以要定‘咳嗽两周’这个时间节点,是因为一般急性呼吸道感染引起的咳嗽一周时间左右就可停止,如果超过两周依然咳嗽,很有可能是慢性呼吸道感染,也包括常见的肺结核。”北京



胸科医院结核三科主任段鸿飞表示。

除了连续两周咳嗽、咳痰,肺结核的主要症状还有咯血等,有些病人同时还伴有胸痛、盗汗、午后低热、全身疲乏、食欲减退等其他症状。而早发现、早诊断、早治疗是肺结核能否治愈的关键。

疲劳:超半年警惕慢性疲劳

感觉身体很疲惫,休息、放松后都没缓解,就要警惕。中国中医科学院广安门医院心身医学科副主任医师刘超指出,如果慢性疲劳持续或反复发作6个月以上,且伴有低热、头痛、肌痛、神经心理症状、睡眠障碍等症状则需提高警惕,可能是慢性疲劳综合征盯上了你。

慢性疲劳综合征,多发于20~50岁,以女性、尤其以脑力工作者多见。患者多伴有极度紧张情绪或过重的精神负担,严重影响生活和工作,甚至会让身体极度虚弱,存在过劳死的风险。

口腔溃疡:超2周不愈要注意

重庆大学附属肿瘤医院头颈肿瘤中心主任吴剑指出,对于大多数人来说,长口腔溃疡是常见的事。但是,口腔溃疡超过两周不愈,就要警惕是不是癌症信号。

临床上常见的口腔溃疡根据发生部位的不同分为舌癌、牙龈癌、颊黏膜癌、腭癌、口底癌等。其中舌癌大多发生在舌侧缘,也可发生在舌尖、舌背,大多表现为溃疡型,这也就是为什么很多病人会不太重视,以为就是一般的口腔溃疡,用点治疗溃疡的药,如某些含片等,从而耽误了病情。

嗓子哑:超过2周要去检查

声音长期嘶哑?千万别大意,可能是喉癌前兆。江苏省人民医院耳鼻喉科主任陈曦指出,声门型喉癌发生在声带上,临床最常见,特点是早期出现持续性的声音嘶哑。声门



型喉癌很容易被发现,因为声门型喉癌早期会出现声音的改变,患者能及时发现问题早期进行治疗。

如果出现了持续的声音嘶哑,刺激性的干咳甚至出现痰中带血的情况一定要及早就诊。

腹泻:超6周警惕炎症性肠病

生活中,很多人认为拉肚子不是什么病。北京协和医院消化内科主任医师钱家鸣介绍,如果连续6周以上、有慢性腹泻,就要引起重视了。炎症性肠病的腹泻可没有那么简单,主要有克罗恩病和溃疡性结肠炎两个类型。

腹泻不仅是持续反复发生,而且是黏液血便并伴腹痛、里急后重和不同程度的全身症状,可有皮肤黏膜、关节、眼和肝胆等肠外表现,好发于20~49岁之间的中青年人群。另外,克罗恩病还会累及全消化道,影响到营养吸收,有的人会越来越瘦,对于高发人群青少年来说则容易导致营养不良,阻碍生长发育。

伤口:超过8周不愈要小心

天津市肿瘤医院骨与软组织肿瘤科主任王国文介绍,如果一个伤口溃疡超过8周都不愈合,要谨慎考虑,一是可能继发细菌感染而伤口不愈;二是患了糖尿病等慢性疾病,造成局部血管阻塞、循环不佳;三是怀疑有无恶性肿瘤。

老年人的基底细胞癌多发于脸部、耳朵或是颈部等容易晒到的地方,但是年轻人的基底细胞癌则好发在不常晒到太阳的地方,因此只要皮肤上有黑色凸起物,或是长期不能治愈的慢性皮肤溃疡,就要提高警惕,及时到医院做具体的检查,看自己的血液指标等,以免贻误病情。据健康时报

开学季如何守护孩子免疫力? 5招搞定

随着秋风的轻拂,新学期的画卷缓缓展开。然而,开学之初,也是孩子们免疫力容易受到挑战的时期。如何有效守护孩子的免疫力,对于他们的健康成长至关重要。内蒙古医科大学附属医院主任医师李琳琳从饮食、睡眠、个人卫生、心理调适及疫苗接种等多个方面,为家长们提供实用的建议。

营养均衡,为免疫力加油

饮食是孩子免疫力的基石。开学后,孩子们的学习负担加重,更需要充足的营养来支持身体和大脑的发育。家长应确保孩子的膳食结构合理,包含足够的优质蛋白、维生素、矿物质和膳食纤维。

具体来说,可以让孩子多吃鱼、虾、蛋、奶等优质蛋白食物,这些食物不仅有助于生长发育,还能增强免疫力。同时,多吃蘑菇、香菇等菌类食物,以及菠菜、芹菜、西兰花等富含维生素和矿物质的蔬菜,也能有效提升孩子的免疫力。此外,避免让孩子过多摄入腌制肉类、油炸食品

和含糖饮料,这些食物可能削弱免疫系统。

充足睡眠,恢复体力与活力

良好的睡眠是孩子免疫力的重要保障。开学后,孩子们需要适应新的作息规律,家长应帮助孩子建立良好的睡眠习惯。

根据年龄不同,孩子们每天所需的睡眠时间也有所差异,一般来说,小学生需要10小时,初中生需要9小时,高中生则需要8小时的睡眠时间。家长应确保孩子晚上按时就寝,并营造一个安静、舒适的睡眠环境。如果孩子晚上睡眠不足,可以在白天适当安排午休,以补充体力。

个人卫生,远离病菌侵扰

个人卫生是预防疾病的第一道防线。家长应教育孩子养成勤洗手的好习惯,尤其是在饭前便后、接触公共物品后,要用流动水和肥皂彻底清洁双手。此外,避免用手触摸眼睛、口鼻等易感部位,减少病菌的传播风险。

在校期间,孩子应随身携带口罩、纸巾等个人防护用品,并在需要时正确佩戴。同时,家长还应关注孩子的衣

物清洁,定期更换并清洗,保持室内通风干燥,减少病菌滋生。

心理调适,保持愉悦心情

开学初,孩子们可能会因为环境改变、学习压力等原因产生焦虑、不安等情绪。这些负面情绪会影响孩子的免疫力,使他们更容易生病。因此,家长应关注孩子的心理变化,及时给予关爱和支持。

家长可以与孩子沟通交流,了解他们的想法和感受;鼓励他们参与集体活动,结交新朋友;还可以一起进行户外活动或兴趣爱好培养,帮助孩子释放压力、放松心情。

及时接种疫苗,构建免疫屏障

疫苗是预防传染病最经济、最有效的手段之一。家长应按照国家免疫规划要求,及时带孩子完成各类疫苗的接种工作。新生入园、入学时还需携带预防接种证以供查验。

通过接种疫苗,可以让孩子体内产生针对特定病原体的抗体,从而在遇到这些病原体时能够迅速作出反应,有效抵御疾病的侵袭。据科普中国



<p>刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440</p> <p>◆渝中区沙坪坝区古稀餐饮店食品经营许可证(副本)许可证编号:JY25001061031447,声明作废</p> <p>◆重庆北方实业发展有限公司中国建设银行银行卡白文支取章,支票号码05442892,声明作废</p> <p>◆北碚区现场信息技术咨询服务中心遗失公章,编号5001080400796,声明作废</p> <p>◆重庆丰信信息技术有限公司,本受理的三届监事补选事宜(监事补选案)案号(2024)10228号,现依法向相关单位送达仲裁申请书副本、仲裁通知书,并送达仲裁庭组成人员通知书,自公告之日起30日内向本受理庭提出答辩意见,逾期视为送达。本受理庭定于2024年11月8日上午09:30在本受理庭(重庆市南岸区海棠溪海棠大道400号)开庭审理此案。请当事人准时参加庭审,否则本受理庭将依法缺席判决。领取判决书的期限为公告之日起10日内,逾期不领取视为送达。特此公告</p> <p>◆遗失江北区全农农产品批发市场公章,编号5001057147319,声明作废</p> <p>◆重庆市长寿区聚农专业合作社2011年11月25日颁发的农民专业合作社营业执照(副本)许可证编号500221N4000334X,声明作废</p> <p>◆重庆市长寿区聚农专业合作社2011年11月25日颁发的农民专业合作社营业执照(副本)许可证编号500221N4000334X,声明作废</p> <p>◆重庆市长寿区聚农专业合作社2011年11月25日颁发的农民专业合作社营业执照(副本)许可证编号500221N4000334X,声明作废</p>	<p>◆重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告 被申请人:重庆丰信信息技术有限公司,本受理的三届监事补选事宜(监事补选案)案号(2024)10228号,现依法向相关单位送达仲裁申请书副本、仲裁通知书,并送达仲裁庭组成人员通知书,自公告之日起30日内向本受理庭提出答辩意见,逾期视为送达。本受理庭定于2024年11月8日上午09:30在本受理庭(重庆市南岸区海棠溪海棠大道400号)开庭审理此案。请当事人准时参加庭审,否则本受理庭将依法缺席判决。领取判决书的期限为公告之日起10日内,逾期不领取视为送达。特此公告</p> <p>◆重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告 被申请人:重庆丰信信息技术有限公司,本受理的三届监事补选事宜(监事补选案)案号(2024)10228号,现依法向相关单位送达仲裁申请书副本、仲裁通知书,并送达仲裁庭组成人员通知书,自公告之日起30日内向本受理庭提出答辩意见,逾期视为送达。本受理庭定于2024年11月8日上午09:30在本受理庭(重庆市南岸区海棠溪海棠大道400号)开庭审理此案。请当事人准时参加庭审,否则本受理庭将依法缺席判决。领取判决书的期限为公告之日起10日内,逾期不领取视为送达。特此公告</p>	<p>◆重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告 被申请人:重庆丰信信息技术有限公司,本受理的三届监事补选事宜(监事补选案)案号(2024)10228号,现依法向相关单位送达仲裁申请书副本、仲裁通知书,并送达仲裁庭组成人员通知书,自公告之日起30日内向本受理庭提出答辩意见,逾期视为送达。本受理庭定于2024年11月8日上午09:30在本受理庭(重庆市南岸区海棠溪海棠大道400号)开庭审理此案。请当事人准时参加庭审,否则本受理庭将依法缺席判决。领取判决书的期限为公告之日起10日内,逾期不领取视为送达。特此公告</p>							
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

中国体育彩票排列3 第24245期开奖公告
本期开奖号码:18494

中国体育彩票超级大乐透 第24106期开奖公告
本期开奖号码:05 11 19 22 29+02 12

中国体育彩票排列5 第24245期开奖公告
本期开奖号码:18494

重庆市体育彩票管理中心
2024年9月11日