每天三顿吃辣椒,居然吃出急性肾衰竭!
川渝人要注意,小心摊上这病

吃了一辈子的辣椒,56岁的廖先生万万没想到,居然吃出了急性肾衰竭。

半个月前,廖先生在工作时突感两侧腰部疼痛难忍,起初他以为是工作劳累腰椎间盘突出,因此没在意。随着疼痛越来越剧烈难以忍受,并且伴随尿频、尿急,有泡沫尿、尿色发黄,尿量比之前明显减少。近日,他来到了宁波市医疗中心李惠利医院肾内科门诊,接诊的董倩医生耐心了解了廖先生的症状,通过检查化验发现肌酐有216.6umol/l(正常的肌酐水平是57-97umol/l),比正常水平高出了3倍。

董倩在翻阅病史时,发现在今年2月份的肾功能检查时,各项指标都是好的。"如果只是单纯的尿路感染是不会使肌酐上升得这么快,更何况他的感染并不重……"这么短时间内肌酐升高会是什么原因导致的呢?心生疑虑的董倩从廖先生的饮食习惯等再一次着手了解,并且安排他住院做了肾穿刺活检,病理结果显示廖先生是急性肾小管损伤并局灶间质性肾炎,部分肾小管管腔内可见圆盘状结晶,考虑草酸盐肾病。根据病理诊断、廖先生回忆,发现可能与他近期连续大量食用辣椒有关。

廖先生是地道的四川人,喜食辣椒,可以说是"无辣不欢",正巧前段时间家里种的辣椒成熟了,一天三顿辣椒,万万没想到,居然吃出了急性肾衰竭。为什么大量食用辣椒会引起急性肾功能衰竭呢?董倩表示,辣椒是我们日常生活中常见的一种食物,其中含有大量的B族维生素、维生素C、蛋白质、胡萝卜素、辣椒素等以及多种矿物质成分,营养价值以及食用价值比较高,深受川渝地区人们的喜爱。辣椒中的草酸含量是每100毫克的辣椒中含有15毫克的草酸,虽远不及菠菜、豆类、坚果中的草酸含量,但如果经常大量食用辣椒,不仅容易刺激我们的胃肠道,体内的尿酸也会升高,沉积在肾脏就会引起草酸盐肾病,甚至增加急性肾功能衰竭的风险。肾脏是人体重要的过滤器官,负责过滤血液中的废物和多余水分,形成尿液。辣椒素通过肾脏排泄过程中,可能对肾脏细胞造成直接损伤,尤其是在长期或大量摄入的情况下。此外,辣椒素还能加速血液循环,对于心脑血管功能不佳的人来说,可能导致心律失常,从而增加健康风险。

董倩提醒大家,虽然适量食用辣椒对大多数人来说是安全的,但对于特定人群,如肾病患者,应尽量避免大量摄入辣椒,以保护肾脏健康。如果和廖先生一样摄入了过量的草酸,那么需要尽早来医院就诊。

据宁波晚报

经常手脚发麻的人,建议查一下"血脂"

高血脂在多数情况下悄无声息,却能偷偷"糊"住一根根血管。如果你在晨起时,身体出现一些特定迹象,说明血脂可能已处于较高水平,建议及时就医检查。湖南中医药大学第一附属医院心血管内科副主任医师孙涛告诉你由高血脂引起的4种迹象,并教你科学控好血脂。

晨起4个迹象可能提示血脂高

多数患者是在出现心脑血管疾病后才发现自己的血脂水平存在异常,但早期高血脂也不是完全无迹可寻。每天晨起这四个迹象可能提示你的血脂高:

1.手脚发麻

血脂增高时,血液黏稠度往往会增加,影响血液在血管内的正常流动,导致血液循环不畅。手脚处于身体末端,本身血液供应就相对较弱。当血脂问题影响血液循环时,手脚更容易出现供血不足的情况,进而出现麻木感。

2.胸闷不适

晨起时感觉胸口闷,也可能是血脂过高的警示。过多脂质会在血管壁上沉积,逐渐形成粥样硬化斑块。这些斑块会使血管腔变窄,影响血液正常流动。当心脏的冠状动脉受到这种影响时,心脏供血就会被限制,导致心肌缺血、缺氧,引发胸闷不适的感觉。

3.感到困倦

人在经过一夜睡眠后,理应精神饱满,但如果晨起后仍感觉十分困倦、乏力,总是睡不醒,可能是血脂"爆表"了。

4.头晕头痛

早上起床后感到头晕、脑袋不清醒,或晨起常伴有头痛,且并非睡眠问题或其他明显原因引起,很可能是血脂过高在作祟。

血脂是否异常看4项指标

虽然仅凭上述迹象并不能确诊血脂异常,但如果发现自己有这些迹象或怀疑血脂有问题,应及时就医,遵医嘱检查治疗。血脂异常与否,主要看4项指标:

■总胆固醇(TC)

■高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C),即好胆固醇

■低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),即坏胆固醇

■甘油三酯(TG)

目前认为,四项指标中,坏胆固醇是动脉硬化的最主要危险因素。无其他风险因素人群,坏胆固醇最好控制在3.4毫摩尔/升以下;如果是心脑血管疾病高危人群,应遵医嘱设定调脂目标。

5件事帮你控好血脂

要预防、控制血脂异常,平时就应该保持健康的生活方式。《中国血脂管理指南(基层版2024年)》给出了详细指导。

1.定期进行血脂检查

对于普通人群来说,建议<40岁成年人每2~5年进行1次血脂检测(包括TC、LDL-C、HDL-C和TG),≥40岁每年至少应进行1次血脂检测。

2.限制脂肪摄入

合理膳食对血脂影响较大,主要是限制饱和脂肪酸及反式脂肪酸的摄入。限制油脂摄入总量,20~25克/天,建议减少高脂肪、高胆固醇、高糖食物摄入;采用不饱和脂肪酸(植物油)替代饱和脂肪酸(动物油、棕榈油等),避免摄入反式脂肪酸(氢化植物油等)。

3.吃得"杂"一点

增加蔬菜和水果、全谷物、膳食纤维及鱼类的摄入。建议每天摄入蔬菜500克左右,水果350克左右;纤维丰富的大豆及其制品要多吃;深海鱼,建议每周吃两次或以上。

4.坚持规律运动

每周保持适量运动,有助促进血液循环和脂质代谢。建议每周进行3~5次、每次不少于30分钟的有氧运动,游泳、快走、骑车都是不错的选择。

5.保持良好的生活习惯

比如戒烟限酒、避免熬夜等。饮酒是甘油三酯升高的重要因素,这项指标升高的个体更要严格限制酒精摄入。

据生命时报

每日科普

29岁女子无症状确诊肺癌 医生教你如何早期发现肺部肿瘤

重庆市荣昌区中医院肿瘤血液科 赵志民

29岁的小陈,工作朝九晚五,闲暇时喜欢约上几个朋友去户外运动,露营、徒步、骑行等等。让人意外的是,年纪轻轻的她,却突然被告知得了癌症。小陈连续干咳一个多星期后前往医院就诊,胸部CT显示,她的右肺上叶有个接近5厘米的肺结节,医生判断大概率是肺部恶性肿瘤。她的意外遭遇登上热搜后,引起了广泛关注和热议。那么肺结节会不会变成肺部肿瘤?如何早期发现肺部肿瘤呢?

肺部肿瘤的早期症状

肺部肿瘤的早期症状为咳嗽、气短、胸痛、肩痛、背痛等疼痛症状,同时伴有体重减轻、食欲下降等。需要注意的是,肺部肿瘤的早期症状具有隐蔽性,且因人而异。因此,我们不能仅凭症状就断定是否患有肺部肿瘤,而应结合病史、体检和辅助检查等多方面信息进行综合判断。

肺部肿瘤的早期筛查

胸部X线用于初步筛查肺部肿瘤,确定其位置和大小,以及是否侵犯邻近器官;胸部CT,尤其是低剂量螺旋CT,能更精确地确定病灶位置和范围,并初步判断肿瘤性质;肿瘤标志物检查通过血液样本检测癌胚抗原等,辅助诊断;病理组织活检,包括穿刺和支气管镜活检,是确诊肺部肿瘤的关键,可通过组织样本的病理学检查以明确诊断。

肺部肿瘤的高危人群

长期吸烟者、有慢性肺部疾病(如慢阻肺或肺纤维化)史者、长期接触粉尘及有害物质(如石棉、铍、铀、氡)的职业暴露者,以及有肺部肿瘤家族史的人群,都是肺部肿瘤的高危人群,这类人群应定期进行胸部CT检查,以便早期发现可疑病灶。

肺部的日常保健

1.戒烟,是预防肺部肿瘤的首要任务,不仅可以降低肺部肿瘤的发病率,还能改善肺功能,提高生活质量。

2.避免长期接触有害物质。在工作中,如果经常接触如石棉、砷、铬、镍、铍、煤焦油等致癌物质,应佩戴防护口罩、穿防护服等,做好防护措施,以减少对肺部的伤害。

3.避免在空气污染严重的环境中长时间停留,如雾霾天气应尽量减少外出。在家中可以通过使用空气净化器、定期开窗通风等方式,保持室内空气流通和清新。

4.饮食也是肺部保健的重要一环,应多食用富含胡萝卜素、维生素C、维生素E等抗氧化物质的食物。

■专家点评

重庆医科大学附属第二医院中西医结合科 王维主任医师

该篇科普文章针对肺部肿瘤定义、分类、早期症状,进行了详细的解释,并针对肺部肿瘤早筛、危险人群及肺部日常保健进行了介绍。文章条理清晰、逻辑严谨、语言通俗易懂,对提高公众的认识具有很高的科普价值,对肺部肿瘤患者及家属有很重要的指导意义。

中国体育彩票排列3
第24344期开奖公告
本期开奖号码:5 4 6

中国体育彩票排列5
第24344期开奖公告
本期开奖号码:5 4 6 1 3

中国体育彩票超级大乐透
第24149期开奖公告
本期开奖号码:02 05 16 18 22 +07 09

重庆市体育彩票管理中心
2024年12月23日

刊登热线 13018333716 15023163856

♦公告:兹有任邱城(身份证号50023319950815****)于2024年12月9日与四川公路桥梁建设集团有限公司公路三分公司解除劳动合同。四川公路桥梁建设集团有限公司公路三分公司
♦遗失声明:兹有南坪红星美凯龙大自然棕床垫遗失商户装修保证金收据一张,金额3000元,声明作废。
♦遗失渝中区星豪鸿华翔酒店特种行业许可证,公特510202201808002970字第1019407号,声明作废。
♦遗失重庆市武隆区庙垭乡双桥村二十步组任大海房地产权证武集用房地证鸭2011字第06158号作废
♦遗失合川区宇峻建材经营部公章一枚,编号:5003827061769,声明作废。
♦遗失重庆亿诚易建材有限公司法人名章(李龙江)一枚(编号5003830084627),声明作废。
♦肖情文遗失重庆国顺置业有限公司5005经营保证金收据,编号:0031288,金额:两万元,声明作废。
♦遗失重庆桓立建筑劳务有限公司公章编号:5002307027215 声明作废
♦遗失沙坪坝区梨苑新居5栋30-5号李和平房屋租约证编号:沙新字第30275,声明作废
♦赵阿三遗失沙坪坝区小正街187-1-7-2号房屋租约证,编号:渝龙字第0222号作废
♦经营者:程长林(注册号:500112600204426)遗失营业执照(正本/副本),声明作废
♦泛亚互动传媒广告(北京)有限公司重庆分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91500000574809976P作废

生日祝福
亲爱的邹浩同志~生日快乐!
愿你心有所向,梦有所成,事事如意!以前的生日没有办法陪你一起度过,但是以后都有我啦!

重庆市公共交通控股(集团)有限公司巴驿站场管理分公司就2025年员工直饮水系统设备租赁服务采购结果公示。第一候选人:重庆市川鲁制冷工程有限公司报价:51360元;第二候选人:重庆铁投科技有限公司;第三候选人:重庆众义成新能源科技有限公司,拟中选人为:重庆市川鲁制冷工程有限公司,工商注册号:91500103MA5XDWTQ11
♦马启英遗失渝AAG6019营运车辆购置告知书0936355作废
♦重庆市江津区石蟆镇农业服务中心遗失公章一枚作废
♦遗失中共重庆弗迪锂电池有限公司支部委员会公章一枚,编号5002278061842作废
♦遗失2001年5月8日核发廖小云营业执照正副本注册号5001033500769声明作废
♦遗失彭水中速快递服务有限公司公章(编号:5002435043495),发票章(编号:5002435007243)各一枚,声明作废
♦杨青付遗失陆军特色医学中心(大坪医院)门诊检查发票号241040517974,金额1437.3元,时间2024年7月13日,声明作废
♦遗失重庆市潼南区柏梓镇龙口村村民委员会公章声明作废
♦遗失云阳水利水电实业开发有限公司公章一枚,印章编号5002351800448,系统编号5002350000867声明作废

中国共产党重庆市大渡口区委统战部(单位编码11500104009285997D)遗失重庆日报传媒有限公司发票贰张,发票代码:050002100104,发票号码:25563461;发票代码:050002100104,发票号码:25563460,声明作废。
中国共产党重庆市大渡口区委统战部
2024年12月23日
单位名称:中国共产党重庆市大渡口区委统战部
单位地址:重庆市大渡口区文体路126号810
联 系 人:肖老师;电话68833423

公告:因云阳县公安局凤鸣派出所"三标一实"清理,经国家金融监管总局万州监管分局批准,中国农业银行股份有限公司重庆云阳凤鸣支行金融许可证变更。现公告如下:变更机构名称:中国农业银行股份有限公司重庆云阳凤鸣支行;机构编码:B0002S350010024;机构住所:重庆市云阳县凤鸣镇栖凤路2号附3号。联系电话:63977435。变更日期:2024年8月5日。

重庆市忠县烟草专卖局送达公告
忠烟罚送公〔2024〕第76号 无主:2024年9月25日,本局联合忠县公安在重庆市忠县忠州街道滨江路28号"韵达快递"点查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,于2024年12月23日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟:中华(金中支)2条、云烟(紫)2条、玉溪(软)4条的决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定,现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》(忠烟处理〔2024〕第76号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。 重庆市忠县烟草专卖局 2024年12月23日

单位:中国教育工会黔江区黑溪初级中学校委员会(统一社会信用代码:815001143396552689)发证时间:2021年12月28日。于2024年12月20日遗失法人资格证书,法定代表人姓名:郑守川,证书编码:NO:500114-2020921,声明作废。

公 告
成都运海鼎盛建筑工程有限公司:尤银发【申请述称:2024年3月23日16时30分左右,尤银发在成都运海鼎盛建筑工程有限公司承建的重庆宝山嘉陵江大桥项目椿萱立交桥梁、下穿道及档护工程做现浇桥面混凝土时被泵车管道打伤,要求认定工伤】于2024年9月6日提交的尤银发的工伤认定申请,本机关于2024年9月20日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2024]609举证通知书被退回,2024年10月8日公告送达渝北人社伤险举字[2024]609号工伤认定限期举证通知书,用人(工)单位举证期内未提供证据材料。2024年12月9日我局作出渝北人社伤险认字【2024】3596号认定工伤决定书。认定为第6-7颈椎多处骨折,颈部脊髓损伤,头皮裂伤,全身多处挫伤,闭合性颅脑损伤轻型,左侧臂丛神经损伤。2024年12月17日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2024】3596号认定工伤决定书被退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2024】3596号,如对本工伤认定决定不服,可在公告送达之日起6个月内,向渝北区人民法院提起行政诉讼,或者60日内依法向重庆市渝北区人民政府申请行政复议,自公告之日起30日即视为送达。特此公告。
重庆市渝北区人力资源和社会保障局2024年12月24日

公 告
沙坪坝千源食品经营部:本委已依法审理吴勤诉你工资争议一案,现向你公告送达本委2024年渝合劳人仲案字第1143号裁决书。本公告自发布之日起30日即视为送达。如不服本裁决,可在本裁决书送达之日起15日内向有管辖权的人民法院提起诉讼。逾期不起诉,本裁决即具有法律效力。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会
2024年12月24日

减资公告:经重庆途润环保科技有限公司(统一社会信用代码91500116MA605HDQ7J)股东决定,现将注册资本从500万元整减至30万元整。根据《公司法》规定在登报之日起45天内,请相关债权债务人到本公司办理相关事宜。特此公告

票据遗失作废声明
重庆市公安局两江新区分局交通巡逻警察支队车辆管理所遗失(2016)批次重庆市政府非税收入电子缴款专用收据共22份,号为:000064988,000065000,000065377,000065378,000065514,000065515,000067001,000067002,000067714,000068160,000068314,000068315,000068224,000068311,000068780,000068781,000069001,000069002,000068828,000069622,000069857,000069858;遗失(2018)批次重庆市政府非税收入电子缴款专用收据共26份,号码为:003101210,033103331,003104739,003104830,003104831,003104832,003105317,003105690,003105997,003106281,003106316,003107412,003107421,003107422,003108324,003109416,000445056,000006255,000449774,000450000,000450217,000450512,000452918,000457290,000459827,000462063;遗失(2019)批次重庆市政府非税收入电子缴款专用收据共11份,号码为:001319640,001324512,001324513,001332913,001321370,001336753,001429248,001442629,001230971,001235240,001236039。声明作废。

注销公告:经重庆市开州区生命方舟公益服务中心(统一社会信用代码52500154MJP6344706)研究决定注销本公益服务中心。根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定,须登报予以公告,请相关债权人债务人在登报之日起45日内,到本公益服务中心办理债权债务清偿手续。特此公告。2024年12月24日

重庆市北碚区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年12月12日,本局在重庆市北碚区东阳街道下坝路88号(韵达快递北碚点部)当场查获运单号为464023049917506快递包裹1件,该批包裹内装涉案卷烟2个品种2条。请以上物主于本公告发布之日起六十日内到北部区烟草专卖局接受调查处理(电话:68282831)。若逾期未来,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市北碚区烟草专卖局 2024年12月24日

公 告
上海长飞建设工程有限公司:刘世红【申请述称:2023年9月28日17时左右,刘世红在上海长飞建设工程有限公司承建的龙兴新城智能网联新能源汽车产业园基础设施配套项目五工区总装车间人字梯上打胶时摔伤,要求认定工伤】于2024年9月4日提交的刘世红的工伤认定申请,本机关于2024年9月11日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2024]588举证通知书被退回,2024年9月24日公告送达渝北人社伤险举字[2024]588号工伤认定限期举证通知书,用人(工)单位举证期内未提供证据材料。2024年11月26日我局作出渝北人社伤险认字【2024】3461号认定工伤决定书。认定为右胸4-6肋骨骨折,右侧胸腔积液,全身多处皮肤挫擦伤。2024年12月9日向你单位邮寄送达了渝北人社伤险认字【2024】3461号认定工伤决定书被退回。现依法向你单位公告送达渝北人社伤险认字【2024】3461号,如对本工伤认定决定不服,可在公告送达之日起6个月内,向渝北区人民法院提起行政诉讼,或者60日内依法向重庆市渝北区人民政府申请行政复议,自公告之日起30日即视为送达。特此公告。
重庆市渝北区人力资源和社会保障局2024年12月24日

公 告
安徽郑万意建设工程有限公司、安徽郑万意劳务分包有限公司、安徽郑多多劳务分包有限公司,现发布声明,1、公司自成立以来从未有克隆资质证照、合同章、公章、财务章、法人章行为,所有的印章在注册地公安部门备案。2、凡未经公司法定代表人签字并加盖公章的所有文件、含协议书、合同书等一律无效。3、一切仿制公司证照、各种印章的行为均属违法侵权行为,由此产生的民事和刑事责任与本公司无关,由违法侵权人承担责任。特此声明!
安徽郑万意建设工程有限公司 2024年12月23日

重庆市乡村发展协会工会委员会遗失重庆银行股份有限公司建新东路支行开户许可证(账号240102029008321603,核准号J6530155999601)声明作废。