

糖尿病日,你需要知道这些事!

11月14日是联合国糖尿病日。当前我国成年人糖尿病发病率约为12%,且患病率总体呈上升趋势,大约每8个成年人里就有一名糖尿病患者。在患者群体中,2型糖尿病患者占90%以上。糖尿病有哪些典型症状?怎么做才能远离糖尿病?

糖尿病是一种慢性病,患者胰脏不能分泌足够的胰岛素或者身体不

能有效利用产生的胰岛素,导致血糖浓度升高。随着时间推移,糖尿病可能损害心脏、血管、眼睛、肾脏和神经等,是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风以及导致下肢截肢的主要病因。

糖尿病有两种主要类型。I型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命;II型糖尿病占糖尿病病例总数的

90%左右,患者无法有效利用胰岛素。

I型糖尿病无法预防,而II型糖尿病通常是体重超重和身体活动不足的结果。事实表明,简单的生活方式变化能有效预防或延缓2型糖尿病,例如保持健康体重、坚持体育锻炼、保证不吸烟、远离饮食中的“糖衣炮弹”。

糖尿病具有低知晓率、低治疗率

和低治愈率的特点。除了血糖异常、多饮多尿、食量大、体重减轻等常见症状,还可能有乏力、情绪易怒、手脚脚麻、视物不清、尿频尿急等症状。

近年来,伴随着未成年人超重、肥胖日益增多,糖尿病患者愈发年轻化。专家提醒家长不要给孩子摄入过多高脂高糖的食物,要保证吃动平衡。

(据新华社、央视报道)

冬季易发心脑血管疾病

冬季是心脑血管疾病高发季,原因是寒冷天气会增加人体耗氧量,为维持体温,全身血管会收缩,导致血压升高、心率增快,心脑血管负荷大增。寒冷天气还会导致血流速度减慢,容易诱发血栓形成,增加心肌梗死和脑卒中风险。

中南大学湘雅二医院心血管内科主任刘启明表示,心源性猝死常见的征兆主要有胸闷、心慌、心跳过缓、憋气、明显的口唇发紫、血氧下降等。在

心源性猝死发病前,身体都会发出相应的预警信号,必须引起高度警觉。

中南大学湘雅医院神经内科教授夏健介绍,寒冷冬季,房颤患者易发缺血性卒中,脑卒中是引起猝死的重要原因,中老年人尤其要学会有效预防脑卒中。

“预防比治疗更重要。有任何心脑血管疾病症状,一定要及时就医。”刘启明建议,寒冬季节预防心脑血管疾病,首先要做好身体尤其是头部、

颈部和四肢的保暖;饮食方面,冬季可适量增加一些水果、蔬菜、全麦食品等高纤维食物,有助于降低胆固醇水平;多吃鱼类等富含Omega-3脂肪酸的食物,对心脏健康也有益;对高血压患者而言,低盐、低脂、低胆固醇,高钾、高钙、高纤维饮食是降压的基石。适当运动可以帮助降低血压、改善心血管功能,降低糖尿病和高血压的风险。刘启明提醒,要注意避免在极寒天气运动,最好在室内锻

炼。不宜做剧烈运动,可选择散步、行走、慢跑、太极拳、健身操和老龄球等温和的运动方式。

中南大学湘雅医院血管外科副教授欧阳洋告诉记者,强降温通常会带来一个可怕的“冬季杀手”——主动脉夹层,主动脉夹层最重要的发病因素是高血压控制不佳。因此,寒潮来临、气温骤降时,高血压患者一定要注意保暖,规律服用降压药。

(据《工人日报》)

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:本版各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

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

债务公告

根据内蒙古天健会计师事务所出具的内蒙会审[2020]108号报告,现有系统内债务六家,为中建六局土木工程、内蒙古学苑工程项目管理有限公司、北京正东国际建筑工程设计有限公司内蒙古分公司(余征)、内蒙古承兴建建设监理有限责任公司、上海三菱电梯有限公司、内蒙古金网源工程监理有限责任公司。余额分别为289885.00元、265016.95元、96004.00元、62896.00元、26800.00元、183000.00元。

为了按财政要求及时化解地方债务,请债权人自本公告见报之日起15日内与我院办理清账,否则视为自动放弃债权,我院将这些账务按呆账进行处理。

特此公告

呼和浩特职业学院 2023年11月15日

寻亲公告

自述叫张建华,男。家庭住址自述河南省驻马店上蔡县塔桥乡贾湾村,经我站核实,查无此人。如有认识此人的热心市民请与呼市救助站联系。

联系电话0471-5273244 0471-5273265

声明

呼和浩特市新城区散包相会酒店公章、财务章、法人章在2019年9月1日-2023年8月31日期间由魏福亮承包经营使用,即日起作废,期间由此引起的一切法律责任与刘素萍无关,特此声明!

注销公告

呼和浩特市党政机关办公大楼事务管理中心(统一社会信用代码12150100460063774)因机构改革,申请注销本单位所有债权债务,均由呼和浩特市机关事务服务中心(呼和浩特市机关事务管理局)承接,现面向社会公示。

遗失声明

●赛罕区存都日呼建材经销部遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150105MA0PC5JK3U,声明作废。

●呼和浩特市欢乐草原福之旅国际旅行社有限公司工会委员会遗失公章、财务章各一枚,特此声明。

●内蒙古华影视听设备有限公司(统一社会信用代码91150104MACF95UT39)遗失公章一枚,声明作废。

●本人张国明(证件号:15262819870429647X),因自身原因将购买都察院A区项目A2-1507号房屋贵公司开具的购房收据遗失,1、收据号0000183,金额25000元(大写:贰万伍仟元整);2、收据号0583110,金额27470元(大写:贰万柒仟肆佰柒拾元整);3、收据号0000935,金额25000元(大写:贰万伍仟元整);4、收据号0320827,金额18000元(大写:壹万捌仟元整)在此声明以上自持收据作废,并以此遗失声明办理相关业务,日后上述原件出现,内蒙古爱屋房地产有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明。

公告

防开建设集团有限公司呼伦贝尔分公司项目员工由于个人原因至今未进行离岗前职业健康体检,根据《中华人民共和国职业病防治法》第三十五条,请于2023年10月28日前对粉尘、噪声、高温、冲、铅及其无机化合物进行离岗前职业健康体检,并将体检报告交回本公司,如您未在指定日期内进行此项体检,将承担法规规定的后果,如您未:

秦小波,身份证41082419770824516;秦小二,身份证410882197909244071;任小波,身份证410882198602074033;李士松,身份证410728199509024016;赵会坤,身份证410728199208065033;朱敬,身份证152101199511063028;翟卫星,身份证410728199208205032;王存亮,身份证410526196910297750;赵开科,身份证142732197703036813;吕洪才,身份证232331196510023214;山春泉,身份证152104197408290919;李晓霞,身份证410728199502014050;李龙,身份证410728198907224094。

防开建设集团有限公司 2023年10月27日

内蒙古涌鑫新材料有限公司年产3000吨高纯稀土金属和稀土合金产业化项目环境影响评价报告书第二次环境影响评价信息公开内容

一、建设项目基本信息:1.项目名称:内蒙古涌鑫新材料有限公司年产3000吨高纯稀土金属和稀土合金产业化项目;2.建设地点:巴彦淖尔市乌拉特前旗工业园区内蒙古涌鑫新材料有限公司院内;3.征求公众意见的范围:项目周边及可能受到影响的区域。

二、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:本公告发布后10个工作日内;2.征求公众意见的方式:公众提交意见时,应当提供有效联系方式;3.项目环境影响评价的网络链接:https://www.hmei.gov.cn/xxsg2018/xxsgk/xxsgk01/201810/W020181024369122449069.docx;4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古赛里湖新材料有限公司;

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:王新,邮箱地址:巴彦淖尔市乌拉特前旗工业园区内蒙古涌鑫新材料有限公司,联系电话:15247245814

建设单位:内蒙古涌鑫新材料有限公司
日期:2023年11月15日

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的土默特左旗察素齐镇土默特大街道路立面改造项目,项目于2014年6月30日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其他款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系人:邸经理 联系电话:13394895272
内蒙古第三建筑工程有限公司 2023年11月15日

●呼和浩特市党政机关办公大楼事务管理中心遗失事业单位法人证书,统一社会信用代码12150100460063774J,声明作废。

●赛罕区伊盟烩菜肉饼店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY21501022012741,声明作废。

●昆区张建旧电器回收遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150203MA0NYXN0XX,声明作废。

●呼和浩特市鑫川建筑劳务有限责任公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150106900600776,声明作废。

●陈永飞遗失呼和浩特市诺德龙湾小区3#-21#-2#-301号楼发票收据(编号3443696),发票收据(编号2100297)全部丢失,声明作废。

●新城区教展电脑经销部(统一社会信用代码92150102MACEAFY38F)遗失公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章及吕鑫法人章各一枚,声明作废。

●新城区智祥电脑经销部(统一社会信用代码92150102MA0R6RUM9F)遗失公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章及李博法人章各一枚,声明作废。

●内蒙古古海装饰装潢有限公司遗失开户许可证,核准号J1910014124002,账号007101201020286467,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特丰州路支行,声明作废。

●李泽霄,性别:男,遗失出生医学证明,原出生证编号M150113810,声明作废。

柴登至图克一级公路项目环境影响评价第二次信息公开

根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》有关规定,柴登至图克一级公路项目环境影响评价报告书已编制完成,现将有关信息公开如下:

一、项目概况:本项目位于鄂尔多斯市东胜区,伊金霍洛旗、乌审旗,起点位于柴登村,桩号K72+900,终点位于图克镇,桩号K173+558,采用双向四车道一级公路标准,设计速度100km/h,路基宽度26m,路线全长101.151km,设大桥18座,涵洞97道,通道58道,管线保护涵39道,铸铁管涵74道,互通立交6处,分离立交4处,平面交叉43处,3条连接线长度共计27.01km。

二、公众参与环境影响评价的方式和途径:任何单位和个人均可在公示期间,可以通过电话、信函等方式,向建设单位或环评机构查阅环评报告书,通过网站(百度网盘链接:https://pan.baidu.com/s/1I1sM9TgquSgVhAlZnGQQ?pwd=lrjx)下载环评报告书全文,以反映个人和团体意见。联系方式如下:1.建设单位联系方式:项目单位,鄂尔多斯市伊金霍洛旗柴登村,邮编:017200,联系人:苗怀德,联系电话:13802206030;2.环境影响评价报告书编制单位联系方式:编制单位,鄂尔多斯市环保投资有限公司,单位地址:鄂尔多斯市高新区育成中心三层,邮编:017000,联系人:杨工,联系电话:0477-8120555

三、公众意见征求:1.征求范围:康巴什区内个人、企事业单位、社会团体对本项目关心的公众;2.公众意见表的网络链接:百度网盘链接:https://pan.baidu.com/s/1I1sM9TgquSgVhAlZnGQQ?pwd=lrjx,提取码:lrjx;3.公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、信函等形式对本项目及环评工作提出意见和建议;4.公众提出意见的起止时间:2023年11月13日~11月24日。我们将针对每一条公众意见提出具体解决方案或回馈处理方式。请公众在发表意见的同时尽量提供详尽的联系方式,以便回访。

鄂尔多斯市柴登公路工程管理有限责任公司 2023年11月13日

内蒙古能源集团金山热电厂2×100万千瓦燃煤电联营扩建项目500kV升压站环境影响评价信息公开第二次公告

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对内蒙古能源集团金山热电厂2×100万千瓦燃煤电联营扩建项目500kV升压站环评相关信息进行第二次公告。

一、建设项目情况简介:内蒙古能源集团金山热电厂2×100万千瓦燃煤电联营扩建项目500kV升压站工程内容为内蒙古能源集团金山热电厂2×100万千瓦燃煤电联营扩建项目配套升压站,新建2×1180MVA主变压器,2×94/54-54MVA高压升压变压器和1×94/54-54MVA自/备变压器。升压站位于内蒙古自治区呼和浩特市左旗大阳高村南侧1.2km,金山三期电厂厂区内。建设单位为内蒙古能源集团金山第二热电有限公司。

二、公众参与环境影响评价的方式和途径:公众可通过网络链接:https://pan.baidu.com/s/1WR5m6pX1nGmW6cSfHUm2Q?pwd=k36,提取码:k36下载环境影响评价报告书和公众意见表。

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告发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古能源集团金山第二热电有限公司;联系人:王先生;电话:18547170770;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八号写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5231119;邮箱:gjie@nmndy.com。

变更金融许可证公告

中国农业银行股份有限公司呼和浩特腾飞路分理处经中国银行保险监督管理委员会内蒙古监管局核准,机构名称变更为:中国农业银行股份有限公司呼和浩特腾飞路支行,现予以公告。

机构住所:呼和浩特市赛罕区爱腾路金隅时代城3号商业楼
机构编码:80002U215010046
发证机关:中国银行保险监督管理委员会内蒙古监管局
发证日期:2022年12月14日

●呼和浩特市党政机关办公大楼事务管理中心遗失事业单位法人证书,统一社会信用代码12150100460063774J,声明作废。

●赛罕区伊盟烩菜肉饼店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY21501022012741,声明作废。

●昆区张建旧电器回收遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150203MA0NYXN0XX,声明作废。

●呼和浩特市鑫川建筑劳务有限责任公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150106900600776,声明作废。

●陈永飞遗失呼和浩特市诺德龙湾小区3#-21#-2#-301号楼发票收据(编号3443696),发票收据(编号2100297)全部丢失,声明作废。

●新城区教展电脑经销部(统一社会信用代码92150102MACEAFY38F)遗失公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章及吕鑫法人章各一枚,声明作废。

●新城区智祥电脑经销部(统一社会信用代码92150102MA0R6RUM9F)遗失公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章及李博法人章各一枚,声明作废。

●内蒙古古海装饰装潢有限公司遗失开户许可证,核准号J1910014124002,账号007101201020286467,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特丰州路支行,声明作废。

●李泽霄,性别:男,遗失出生医学证明,原出生证编号M150113810,声明作废。