

喝苏打水能降尿酸?

随着“改变酸性体质”说法的流行,苏打水成为大众认知里的“健康饮料”。甚至不少痛风患者希望通过多喝苏打水,达到降低尿酸的目的。这真的有用吗?医生提醒,痛风和高尿酸血症的患者饮用苏打水一定要慎重。

痛风患者推荐这样吃

为什么会得痛风呢?这个原理就是当我们血液中的血尿酸水平持续升高,超过了我们人体能够承受的浓度的时候,就会出现尿酸盐结晶的析出,析出的结晶会沉积在组织、关节表面,引起痛风性肾炎、痛风性关节炎。严重的情况下,大量的尿酸盐结晶会形成痛风石,引起关节的畸形、疼痛甚至破溃感染。

我们该怎么保护身体不出现

痛风呢?我们先来看看痛风和高尿酸血症是怎么形成的。

痛风是由高尿酸血症引起的,当我们身体的嘌呤代谢紊乱就会导致身体尿酸高。而我们身体里的嘌呤,有20%是由外源性摄入,也就是吃进去的,所以高尿酸的患者不能食用高嘌呤食物,比如说牛肉、羊肉、海鲜、动物内脏,推荐大家多吃水果、蔬菜,多吃鸡蛋这一类的优质蛋白。

两类饮品少碰

说完吃,再来说说喝。第一大类饮品就是酒,无论是红酒、黄酒、啤酒还是白酒,都含有乙醇。乙醇可以促进人体内的嘌呤生成尿酸,又能阻止尿酸排出体外,这两点综合作用起来就会导致尿酸在我们体内蓄

积,严重的时候就会诱发痛风。

第二类就是碳酸饮料。大家看这饮料花花绿绿的多好看,口味又那么多,多好喝呀。但是碳酸饮料为了追求口感,会加入大量的单糖。单糖会引发人体尿酸排泄的障碍,吃多了甚至会引起血管的损伤,所以不建议大家大量饮用碳酸饮料。

说完不能喝的,再来看看能喝什么。咖啡、茶是可以喝的,但是浓度不能太高,要喝淡咖啡、淡茶。提倡大家多喝奶,奶是无嘌呤的优质蛋白,如果有条件的话,大量的脱脂奶能帮助我们身体变得更健康。推荐痛风患者每天的饮水量要大于2000毫升。

苏打水慎喝

在门诊的时候,有一些大夫会

给一部分患者开碳酸氢钠片,就是为了碱化尿液,促进尿酸的排泄。那有的患者就说了:“我是不是直接喝苏打水就好了,不用吃药了?”答案是否定的!因为当尿的酸碱度大于6.2的时候,是不需要碱化尿液的,不是所有的痛风患者都需要喝碱化尿液的碳酸氢钠片。

说到苏打水,苏打水里面的碳酸氢钠含量是微乎其微的,根本就达不到碱化尿液的目的。而有一些碳酸氢钠水会为了追求口感,增加大量的高钠和高糖,这就相当于说的碳酸饮料反而会增加痛风风险。所以痛风和高尿酸血症的患者饮用苏打水一定要慎重。

(据《北京青年报》)

硝酸甘油需舌下含服

在舌下。千万不要吞咽下去。

硝酸甘油只用于冠心病患者急性发作心绞痛时的缓解治疗,对急性心肌梗死的患者并不适用,因为硝酸甘油会扩张血管,从而引起

血压降低,进一步影响心肌供血。

发作心绞痛的病人,如果有条件最好先测个血压,血压低于正常值者不建议服用硝酸甘油。服用硝酸甘油时,一次1片含在舌下。如果

症状不缓解,间隔5分钟后可以服用第二片。如果连服3片症状仍不缓解,则有可能发生了急性的心肌梗死,需要立即呼叫救援,而不要继续服药。

(据《健康时报》)

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:本版各类信息,如遇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:呼和浩特市新华大街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·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

北方新报

官方微信

<div><div>注 销 公 告</div><div>内蒙古电力勘测设计院多种经营公司,统一社会信用代码:911501041142278449,现出资人决定解散该企业,并拟向企业登记机关申请注销登记。</div><div>请与本公司有债权债务(包括社会保险费用、工资及其他款项欠付方等)的单位及个人于本公告发布之日起45日内携带债权凭证、授权委托书等相关资料的原件及复印件向该企业清算组进行申报,特此公告。</div><div>联系人:吴阳,联系电话:18586036068,地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街巨海城B区5号,6号写字楼。</div><div>内蒙古电力勘测设计院多种经营公司</div><div>2023年6月14日</div></div>	<div><div>减 资 公 告</div><div>根据股东会决议,呼和浩特市翔启房地产开发有限责任公司(统一社会信用代码91150100603215158F)拟将注册资本从人民币3000万元减少至20万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。</div><div>呼和浩特市翔启房地产开发有限责任公司</div><div>2023年6月13日</div></div>	<div><div>高价回收老酒</div><div>高价回收老酒</div><div>电话:15369158558</div><div>减资公告</div><div>根据股东会决议,内蒙古三C集团有限公司统一社会信用代码91150100736115126P拟将注册资本从人民币2000万元减少至1690万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。</div><div>通 知</div><div>内蒙古真正快餐管理有限公司定于2023年6月28日上午9:00在呼和浩特市赛罕区新建东街御雅苑综合楼1-3层7号会议室召开股东会,审议公司股东变更事宜,请各位股东准时到场,未到场股东视为自动放弃,特此通知。</div><div>注 销 公 告</div><div>经公司股东会议决定,申请注销准格尔旗金巨煤炭销售有限公司,统一社会信用代码91150622MA0NM29B05,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到公司清理债权债务,特此公告,准格尔旗金巨煤炭销售有限公司。</div><div>丝绢之路文化公园D区项目社会稳定风险评估情况公示</div><div>根据《国家发展和改革委员会重大固定资产投资项目社会稳定风险评估暂行办法的通知》(发改投资[2012]2492号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。</div><div>一、建设项目名称:丝绢之路文化公园D区项目</div><div>二、项目概况:丝绢之路文化公园D区项目用地面积为172635.27平方米,其中D区为8975.27平方米,南区为163660平方米,其中绿化面积127807.27平方米,园路及铺装用地44648平方米,小广场站180平方米,灌溉管道DN160-DN200长度22426米,照明灯具549套,广播音响107套,建设内容包括场地整理工程、土方工程、植物配置工程、园路铺装工程、小品设施工程、小广场和建筑工程、给水工程和电气工程等。</div><div>三、建设单位:单位名称:呼和浩特市赛罕区园林建设服务中心,单位地址:呼和浩特市赛罕区赛罕大厦11楼,联系人:韩先生,电话:0471-6673121</div><div>四、评估说明:1、本次公众意见可通过电话、电子邮件等方式与建设单位或社会稳定风险评估单位联系。2、公众对建设项目有社会稳定风险评估方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告编制单位提出。</div><div>公示发布单位:呼和浩特市赛罕区园林建设服务中心</div><div>公示发布时间:2023年6月13日</div></div>	<div><div>遗失声明</div><div>内蒙古景瑞商贸有限公司组织机构代码证正本遗失,统一社会信用代码91150802MA0N2QTR5T,声明作废。</div><div>遗失声明</div><div>不慎将内蒙古景瑞商贸有限公司(统一社会信用代码91150802MA0N2QTR5T)的公章遗失,特此声明作废。</div><div>遗失声明</div><div>不慎将内蒙古景瑞商贸有限公司(统一社会信用代码91150802MA0N2QTR5T)的公章遗失,特此声明作废。</div><div>遗失声明</div><div>内蒙古计算机职业技术学校遗失银行开户密码纸原件402292,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市世纪五路支行,声明作废。●赛罕区享校食品超市遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150105MA0NH1K1K7J,声明作废。●王维东(身份证号152628199410015796)将呼和浩特市蒙海和房地产开发有限公司开发的爱巢8090项目8号楼403户的的爱巢8090项目内部认购协议(住宅)原件(面积53.2平米)及房款收据原件丢失,收据编号0007818,金额316540元,声明作废。●内蒙古三C集团有限公司组织机构代码证正本遗失,统一社会信用代码91150802MA0N2QTR5T,声明作废。</div></div>	<div><div>●中国建筑第二工程局有限公司遗失呼和浩特市赛罕区百軒居百货经销部遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MA7YQDMQ0W,声明作废。●国电优能正镶白旗风电有限公司工会委员会不慎将密码纸丢失,开户行:内蒙古呼和浩特市金谷农村商业银行股份有限公司爱民路分理处,账号0217701220000000006377,声明作废。●刘海涛遗失余伦城市亮点小区4-3-801号购房收据,编号0238795,金额749083元整,声明作废。●卓资县宏泰运输有限公司遗失公章(编号1509210000807)及财务专用章(编号1509210000808)各一枚,声明作废。●鄂尔多斯市金赐资产管理有限责任公司(统一社会信用代码91150625MA0QRE3N3X)的公章(赵虎平)章遗失,声明作废。●内蒙古百纳瑞宽技管理有限公司营业执照,账号0000000014720,开户行:康都支行锦江分理处已丢失,开户许可证、密码联、公章、财务专用章、法人(张鑫)章已销毁,声明作废。●内蒙古医科大学姜晓峰(学号2012040707)魏旭(学号2022050203)温宝星(学号2012042267)遗失学生证,声明作废。●杜利清遗失拆迁房屋补偿安置协议书原件,拆迁地址:玉泉区养鱼池西街183号简房1号楼1号,回迁地址:盛世东园新村南区12楼1单元五层中户,面积:64.56平米,签订日期2006年11月15日,声明作废。●乌海市海勃湾区金尊音乐吧(食品经营许可证)的副本遗失,编号JY21503020042650,声明作废。●母亲:刘俊玲;父亲:王海龙,女儿:王月(出生医学证明)(编号:HL150001207)于2007年6月22日16时00分在通辽市奈曼旗妇幼保健所,现其《出生医学证明》丢失,特此声明作废。●高龙的《道路运输经营许可证》正本遗失,编号1508250103554,声明作废。●张润彪遗失身份证,证号15010519750316961X,声明作废。</div></div>
<div><div>公 告</div><div>内蒙古莱富矿业有限责任公司总负责人刘永河身份证号152524198001215118</div><div>办公室行政文员文静身份证号15280119850618032X</div><div>财务总监徐敏身份证号152827198411015720</div><div>安保队长刘永海身份证号152524197503025117</div><div>刘永江身份证号152524197505095116</div><div>董志敏身份证号15252419790728211X</div><div>钱立军身份证号15252419741110511X</div><div>以上人员均在2023年6月份离职。并且以书面形式送达莱富矿业有限责任公司。特此公告</div></div>	<div><div>大盛魁全体业主公告</div><div>暨回大盛魁项目《关于交房及办理产权的公告》</div><div>2023年6月6日,大盛魁产业园开发商呼和浩特市富恒房地产开发有限公司在未向业主提供任何交房资质证明的情况下,贴出公告强行交商舖,激起全体购买商舖业主的愤怒,对富恒地产此种举措,提出反对等公告:</div><div>一、全体业主拒不认可富恒地产贴出的交房公告。</div><div>二、在富恒地产未向全体业主提供相关资质资料、履行现场实地铺位确认手续、完成下列事项之前拒绝任何形式的交房。</div><div>1.出示资质证明材料:大盛魁BC区(房地产开发商建设项目竣工验收合格证)、《建筑工程质量认定书》、BC区大房本原件、公共设施和安防消防合格证等相关证明、文件。格子铺法律明令禁止的行为,对已经售卖的,出示政府给办房本的批准文件;2.商舖实体要达到运营条件,商舖的面积、空间、大小等要符合购房约定,必须要实地确认。安全出口、灭火器等安防、消防设施达到正常工作状态。</div><div>三、全体业主坚决不同意2023年5月31日停止支付违约金,并且必须付清全体业主实际交铺日之前逾期交铺的全部违约金;</div><div>四、所有商舖不存在任何产权、购买纠纷,包括半歇业主的法律纠纷;</div><div>五、半歇业主的尾款问题是由于富恒地产的违约造成的,富恒地产必须彻底妥善解决半歇业主的问题。</div><div>六、委托经营合同中三年租金抵房款应计入总房价里,富恒地产在购房合同中扶持这部分价款属于欺骗行为,是否存在偷逃税款,业主要求富恒地产给每一位业主开三年租金抵房款的收据或是发票,补充到购铺总价款中。</div><div>七、针对富恒地产在没有处理完毕商舖违约金等遗留问题、不具备实际商业运营条件,未以法律程序就强制交房,自主张贴交房公告。全体业主要求政府部门、法院撤销富恒地产交房公告,并对批准(或默许)其行为的政府机构部门不保护业主的合法权益、监管不利的行为,将采取行政诉讼,保护自己的权益。</div><div>大盛魁全体业主</div><div>2023年6月9日</div></div>	<div><div>声 明</div><div>登记在我公司名下的重型半挂牵引车、重型半挂车,车牌号分别为蒙J52573、蒙J62113、蒙J57283、蒙J05080、蒙J61870、蒙J57261、蒙J52261、蒙J66330、蒙J66688、蒙J53990、蒙J99218、蒙J99278、蒙J57035、蒙J69370、蒙J5062挂、蒙JM775挂、蒙JV586挂、蒙JJ709挂、蒙JZ916挂、蒙JB349挂的车辆,以上车辆已卖废铁,已无法找到,已经灭失,车辆行驶证、车辆登记证书、车辆号牌以上全部作废。</div><div>乌兰察布市巴洪汽车运输有限公司</div><div>2023年6月13日</div></div>	<div><div>生物质高效循环利用清洁生产项目环境影响评价征求意见稿公示</div><div>《生物质高效循环利用清洁生产项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。</div><div>一、环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见表的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1iG4QJN5q5uVLEGtTRhVw,提取码:1nfx,公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。</div><div>二、征求意见的公众范围:项目周边居民、企事业单位及项目所在地政府部门为主。</div><div>三、公众提出意见的方式和途径:可通过以下方式向建设单位反馈意见:</div><div>建设单位:内蒙古心连心生物科技有限公司,联系人:杜曙曜,联系电话:13673519076</div><div>四、公众提出意见的起止时间:自公示之日起的5个工作日内。</div></div>	
<div><div>吸 收 合 并 公 告</div><div>经内蒙古北教泵业有限公司(注册号91150428MA13P1L204)宁城县正顺铸造厂(注册号91150429MA0Q18T021)股东会决定:内蒙古北教泵业有限公司吸收合并宁城县正顺铸造厂,宁城县正顺铸造厂注销,内蒙古北教泵业有限公司存续。</div><div>合并前内蒙古北教泵业有限公司注册资本为叁佰万元,宁城县正顺铸造厂注册资本叁仟万元,合并后内蒙古北教泵业有限公司注册资本叁佰万元。公司合并后,合并各方的债权、债务由内蒙古北教泵业有限公司秉承。请各债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或者提供债务担保的请求,逾期不提出的视为没有提出要求。</div><div>内蒙古北教泵业有限公司宁城县正顺铸造厂</div><div>2023年6月13日</div></div>				