

警惕“吃”出来的癌症

近日，“胃癌年轻化”等话题成为网络热搜。国家癌症中心最新数据显示，全国胃癌的年发病人数超过35万，发病率居恶性肿瘤第5位；死亡人数超过26万人，死亡率位列第3位。同时，虽然我国胃癌高发年龄集中在45岁以上，但近年来屡有年轻人被确诊胃癌。天津市健康管理专家高凌提示，说胃癌是“吃”出来的癌症并不夸张，胃癌的发生与饮食息息相关。

胃癌并不是一天形成的，它往往经历慢性胃炎、萎缩性胃炎、肠上皮化生、异型增生等几个阶段，最后才发展成癌。这个过程可能长达数年甚至几十年。根据最新报道显示，约80%胃癌与幽门螺杆菌有

关。长期罹患幽门螺杆菌感染的病人，胃癌发病率是正常人群的6倍。幽门螺杆菌会破坏胃黏膜，导致慢性炎症，如果没有有效治疗幽门螺杆菌感染，久而久之，胃壁细胞发生病变的风险就会大大增加。很多患者到医院检查时，发现自己的胃早已经千疮百孔。

胃癌另一个重要致病因素，就是不良的饮食习惯。一是饮食不规律，工作繁忙，顾不上吃饭就不吃了。要么暴饮暴食，要么过度节食。二是饮食结构单一，长期只吃一类食物，没时间或不懂得搭配饮食。三是长期吃腌制、熏制、高盐的食物，比如咸菜、腊肉、熏鱼，其中的亚硝酸盐会在胃里转化为强致癌

物亚硝胺。这种物质对胃黏膜的伤害特别大，破坏胃黏膜屏障，就可能导致大量幽门螺杆菌滋生，如果患者本身就有肠胃不适的症状，还会加重不适症状，使得幽门螺杆菌更加难以根治。此外，吸烟喝酒也会增加胃癌患病风险。还有一个容易被忽视的习惯，就是爱吃烫食。很多人觉得，热乎的食物吃下去才舒服，但过烫的食物会直接烫伤食道胃黏膜，反复刺激后，胃黏膜的细胞会发生病变。

那么该如何保护自己的胃呢？在日常生活中，应培养健康饮食和生活习惯、卫生习惯。注意均衡饮食，合理搭配，多吃新鲜蔬菜水果，减少腌制、熏制和高盐食物的摄

入。绿叶蔬菜和水果富含抗氧化物质和膳食纤维，可以保护胃黏膜，降低癌变风险。不吃生食、太烫的食物以及酒和辛辣食物，能够保护胃黏膜，增强其抵抗力，削弱幽门螺杆菌的入侵条件。食材在烹饪前一定要清洗干净，不喝未经处理的水。讲究个人卫生，勤洗手，清洁口腔。家庭实行分餐制，可以阻断幽门螺杆菌交叉感染。容易被感染的高危人群，每2~3年进行一次胃镜检查，50岁以下的成年人，每3年做一次胃镜；50岁以上者，每2年做一次。定期检查幽门螺杆菌，特别是有慢性胃炎、胃溃疡或家族胃癌史的人，更要重视幽门螺杆菌的筛查和根除治疗。 (据《今晚报》)

锁骨位置也能得关节炎？

肋关节位于肋骨和胸骨的连接部位，是胸腔运动和呼吸的关键。胸肋关节炎会引起胸骨附近的疼痛，有时甚至让人误以为是心脏问题。

这些关节炎的发病原因多样，包括感染、创伤、过度劳损以及免疫系统紊乱。对于患者而言，这些炎症不仅会引起疼痛和不适，严重时还会影响日常活动甚至睡眠。

在患病早期，医生通常会推荐保守治疗。常见的保守方法包括：

药物治疗 使用非甾体抗炎药(如布洛芬)来缓解疼痛和炎症。

局部注射 将类固醇药物注射至炎症部位，减少炎症反应。

物理治疗 通过专业理疗，帮助患者改善关节活动度，减轻症状。尽管保守治疗能帮助很多患者缓解症状，但部分患者对保守治疗反应较差，症状无法有效控制。这时，医生可能会建议考虑手术治疗。

有些情况下，手术治疗具有显

著优势，可以有效缓解疼痛，恢复关节功能，改善生活质量，同时具有降低复发风险的作用。手术治疗一般适用于以下情况：

保守治疗无效多次尝试药物、注射和理疗后，症状仍然没有改善。

疼痛严重影响日常活动和生活质量，无法正常工作或睡眠。

影像检查显示关节结构发生明显改变，甚至有感染风险。

(据《北京青年报》)

锁骨位置也能得关节炎？没错。如果锁骨附近的位置出现长期的肿胀以及疼痛，可能是得了胸锁关节炎或胸肋关节炎。

胸锁关节炎和胸肋关节炎分别是指胸锁关节和胸肋关节处发生的炎症。

胸锁关节位于胸骨和锁骨的连接处，负责肩膀和胸部的部分活动。胸锁关节炎通常会导致锁骨处的疼痛、肿胀，严重时影响肩部活动；胸

分类广告

广告刊登电话 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

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：本栏各类信息，如要求交纳押金或预付款时，务必小心，敬请广大客户注意甄别假冒行为，谨防受骗，负责后果自负。

处置公告
我公司现有一批报废加油机、发票打印机、电脑等物资现面向社会进行公开处置，有意向者请与下方联系人接洽，特此公告。
联系人：王冬，联系电话：0471-6928994，地址：呼市新城区北垣街41号，2024年12月18日

公告

呼和浩特统城公路建设开发有限责任公司

内蒙古冶金建设公司

内蒙古人防工程有限公司

内一建二公司

华建机运队

因呼和浩特市国防动员办公室(呼和浩特市人民防空办公室)与以上公司有债权债务未处理完毕，请各公司看到公告后速与我办人事财务科取得联系处理相关事宜。

联系地址：呼和浩特市新城区双拥街5号

联系人：人事财务科

联系电话：0471-3386284

呼和浩特市国防动员办公室 2024年12月19日

债权转让通知书

郝秀枝：根据《中华人民共和国民法典》和相关法律的规定，以及债权转让人张宝峰与债权受让人内蒙古睿泽玺企业运营管理有限公司(统一社会信用代码：91150105MA13TNQWXL)达成的债权转让协议，现将债权转让人对你方所拥有并为法院(2023)内0103民初3438号民事判决书所确认的全部债权依法转让给债权受让人内蒙古睿泽玺企业运营管理有限公司，与债权相关的其他权利也一并转让。请您接好该债权转让通知书后向债权受让人内蒙古睿泽玺企业运营管理有限公司履行全部义务。

债权转让人：张宝峰

债权受让人：内蒙古睿泽玺企业运营管理有限公司

联系方式：15847120001

呼和浩特市国防动员办公室 2024年12月19日

2024年12月18日

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

中国平安财产保险股份有限公司内蒙古分公司兴安盟扎赉特分公司(地址变更)

业务范围：财产损失保险；责任保险；信用保险和保证保险；短期健康保险和意外伤害保险；经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

机构住所：内蒙古自治区兴安盟扎赉特旗音德尔镇益民路北门市鸿大首府4号409铺

机构编码：0001715223 批准日期：2015年07月15日

许可证编号：00129525 发证日期：2024年12月17日

联系电话：13948261616

发证机关：国家金融监督管理总局兴安监管分局

吸收合并公告

内蒙古和信装饰工程设计有限责任公司(统一社会信用代码91150105686526938W，注册资本人民币500万元)，内蒙古和信项目管理有限公司(统一社会信用代码91150105MA13NHGG6G，注册资本人民币50万元)，根据股东会决议：内蒙古和信装饰工程设计有限责任公司吸收合并内蒙古和信项目管理有限公司，实施吸收合并完成后，内蒙古和信项目管理有限公司注销，内蒙古和信装饰工程设计有限责任公司存续，且名称、注册资本不变。

根据有关法律、法规的规定，内蒙古和信项目管理有限公司的债权、债务均由内蒙古和信装饰工程设计有限责任公司继承。请上述两家公司债权人自收到通知书之日起30日内，未收到通知书的自本次公告之日起45日内向项目工作组进行申报，债权人未在规定期限内行使上述权利的，吸收合并将按法定程序实施。

内蒙古和信装饰工程设计有限责任公司

内蒙古和信项目管理有限公司

2024年12月19日

●内蒙古墨古商贸有限公司遗失开户许可证及密码单，核准号：J1910015133801，账号：0213801220000000040863，核销号：J1910011854501，内蒙古银行呼和浩特道南街支行，声明作废●不慎将锡林浩特市智跃能源开发有限公司(统一社会信用代码915202MA7YNNQJLXN)的公章丢失，声明作废●内蒙古南茶坊支行，声明作废●内蒙古呼伦湖天泽房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150781676923913Y)遗失孩子龙佳欣医学出生证明，证号：I150002194，声明作废●内蒙古自治区三合慧谷房地产开发有限公司(统一社会信用代码911523198910075223)遗失三合慧谷房地产开发有限公司2016年3月26日开具的回民区成吉思汗街西慧谷蓝庭13号楼1单元1802室印花税收据1张，收据号0162748，金额213元，声明作废●杭锦旗和为贵技术有限公司遗失公章(编号1506251001599)财务章(编号1506251001600)各一枚，声明作废●呼和浩特市城拓环通工程管理有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q9D78N)遗失公章，财务专用章，于双法人章各一枚，声明作废●内蒙古医科大学马佳辉(学号2023050241)杨瑞琴(学号2021043170)遗失学生证，声明作废●呼和浩特市社会组织联合会遗失银行开户许可证，银行名称：呼和浩特市海拉尔中路支行，核准号：92150622MA0NY0388W)遗失财务专用章一枚，声明作废●内蒙古自治区公安厅委员会遗失银行开户许可证，核准号：J191002690901，账号：15407222348，声明作废●乌兰浩特市天起社区卫生服务站遗失中国工商银行股份有限公司乌兰浩特普惠支行开户许可证，核准号：J1980001207001，账号：0608041309024869218，声明作废

●内蒙古亿兆电子科技有限公司遗失存款人查询密码纸，核准号：J1910000861406，账号：154002056075，开户行：中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部，声明作废●满洲里呼伦湖天泽房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150781676923913Y)遗失孩子龙佳欣医学出生证明，证号：I150002194，声明作废●内蒙古自治区三合慧谷房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q9D78N)遗失公章，财务专用章，于双法人章各一枚，声明作废●内蒙古医科大学马佳辉(学号2023050241)杨瑞琴(学号2021043170)遗失学生证，声明作废●呼和浩特市社会组织联合会遗失银行开户许可证，银行名称：呼和浩特市海拉尔中路支行，核准号：92150622MA0NY0388W)遗失财务专用章一枚，声明作废●内蒙古自治区公安厅委员会遗失银行开户许可证，核准号：J191002690901，账号：15407222348，声明作废●乌兰浩特市天起社区卫生服务站遗失中国工商银行股份有限公司乌兰浩特普惠支行开户许可证，核准号：J1980001207001，账号：0608041309024869218，声明作废

●内蒙古亿兆电子科技有限公司遗失存款人查询密码纸，核准号：J1910000861406，账号：154002056075，开户行：中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部，声明作废●满洲里呼伦湖天泽房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150781676923913Y)遗失孩子龙佳欣医学出生证明，证号：I150002194，声明作废●内蒙古自治区三合慧谷房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q9D78N)遗失公章，财务专用章，于双法人章各一枚，声明作废●内蒙古医科大学马佳辉(学号2023050241)杨瑞琴(学号2021043170)遗失学生证，声明作废●呼和浩特市社会组织联合会遗失银行开户许可证，银行名称：呼和浩特市海拉尔中路支行，核准号：92150622MA0NY0388W)遗失财务专用章一枚，声明作废●内蒙古自治区公安厅委员会遗失银行开户许可证，核准号：J191002690901，账号：15407222348，声明作废●乌兰浩特市天起社区卫生服务站遗失中国工商银行股份有限公司乌兰浩特普惠支行开户许可证，核准号：J1980001207001，账号：0608041309024869218，声明作废

●内蒙古亿兆电子科技有限公司遗失存款人查询密码纸，核准号：J1910000861406，账号：154002056075，开户行：中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部，声明作废●满洲里呼伦湖天泽房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150781676923913Y)遗失孩子龙佳欣医学出生证明，证号：I150002194，声明作废●内蒙古自治区三合慧谷房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q9D78N)遗失公章，财务专用章，于双法人章各一枚，声明作废●内蒙古医科大学马佳辉(学号2023050241)杨瑞琴(学号2021043170)遗失学生证，声明作废●呼和浩特市社会组织联合会遗失银行开户许可证，银行名称：呼和浩特市海拉尔中路支行，核准号：92150622MA0NY0388W)遗失财务专用章一枚，声明作废●内蒙古自治区公安厅委员会遗失银行开户许可证，核准号：J191002690901，账号：15407222348，声明作废●乌兰浩特市天起社区卫生服务站遗失中国工商银行股份有限公司乌兰浩特普惠支行开户许可证，核准号：J1980001207001，账号：0608041309024869218，声明作废

●内蒙古亿兆电子科技有限公司遗失存款人查询密码纸，核准号：J1910000861406，账号：154002056075，开户行：中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部，声明作废●满洲里呼伦湖天泽房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150781676923913Y)遗失孩子龙佳欣医学出生证明，证号：I150002194，声明作废●内蒙古自治区三合慧谷房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q9D78N)遗失公章，财务专用章，于双法人章各一枚，声明作废●内蒙古医科大学马佳辉(学号2023050241)杨瑞琴(学号2021043170)遗失学生证，声明作废●呼和浩特市社会组织联合会遗失银行开户许可证，银行名称：呼和浩特市海拉尔中路支行，核准号：92150622MA0NY0388W)遗失财务专用章一枚，声明作废●内蒙古自治区公安厅委员会遗失银行开户许可证，核准号：J191002690901，账号：15407222348，声明作废●乌兰浩特市天起社区卫生服务站遗失中国工商银行股份有限公司乌兰浩特普惠支行开户许可证，核准号：J1980001207001，账号：0608041309024869218，声明作废

●内蒙古亿兆电子科技有限公司遗失存款人查询密码纸，核准号：J1910000861406，账号：154002056075，开户行：中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部，声明作废●满洲里呼伦湖天泽房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150781676923913Y)遗失孩子龙佳欣医学出生证明，证号：I150002194，声明作废●内蒙古自治区三合慧谷房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q9D78N)遗失公章，财务专用章，于双法人章各一枚，声明作废●内蒙古医科大学马佳辉(学号2023050241)杨瑞琴(学号2021043170)遗失学生证，声明作废●呼和浩特市社会组织联合会遗失银行开户许可证，银行名称：呼和浩特市海拉尔中路支行，核准号：92150622MA0NY0388W)遗失财务专用章一枚，声明作废●内蒙古自治区公安厅委员会遗失银行开户许可证，核准号：J191002690901，账号：15407222348，声明作废●乌兰浩特市天起社区卫生服务站遗失中国工商银行股份有限公司乌兰浩特普惠支行开户许可证，核准号：J1980001207001，账号：0608041309024869218，声明作废

●内蒙古亿兆电子科技有限公司遗失存款人查询密码纸，核准号：J1910000861406，账号：154002056075，开户行：中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部，声明作废●满洲里呼伦湖天泽房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150781676923913Y)遗失孩子龙佳欣医学出生证明，证号：I150002194，声明作废●内蒙古自治区三合慧谷房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q9D78N)遗失公章，财务专用章，于双法人章各一枚，声明作废●内蒙古医科大学马佳辉(学号2023050241)杨瑞琴(学号2021043170)遗失学生证，声明作废●呼和浩特市社会组织联合会遗失银行开户许可证，银行名称：呼和浩特市海拉尔中路支行，核准号：92150622MA0NY0388W)遗失财务专用章一枚，声明作废●内蒙古自治区公安厅委员会遗失银行开户许可证，核准号：J191002690901，账号：15407222348，声明作废●乌兰浩特市天起社区卫生服务站遗失中国工商银行股份有限公司乌兰浩特普惠支行开户许可证，核准号：J1980001207001，账号：0608041309024869218，声明作废

●内蒙古亿兆电子科技有限公司遗失存款人查询密码纸，核准号：J1910000861406，账号：154002056075，开户行：中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部，声明作废●满洲里呼伦湖天泽房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150781676923913Y)遗失孩子龙佳欣医学出生证明，证号：I150002194，声明作废●内蒙古自治区三合慧谷房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q9D78N)遗失公章，财务专用章，于双法人章各一枚，声明作废●内蒙古医科大学马佳辉(学号2023050241)杨瑞琴(学号2021043170)遗失学生证，声明作废●呼和浩特市社会组织联合会遗失银行开户许可证，银行名称：呼和浩特市海拉尔中路支行，核准号：92150622MA0NY0388W)遗失财务专用章一枚，声明作废●内蒙古自治区公安厅委员会遗失银行开户许可证，核准号：J191002690901，账号：15407222348，声明作废●乌兰浩特市天起社区卫生服务站遗失中国工商银行股份有限公司乌兰浩特普惠支行开户许可证，核准号：J1980001207001，账号：0608041309024869218，声明作废

●内蒙古亿兆电子科技有限公司遗失存款人查询密码纸，核准号：J1910000861406，账号：154002056075，开户行：中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部，声明作废●满洲里呼伦湖天泽房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150781676923913Y)遗失孩子龙佳欣医学出生证明，证号：I150002194，声明作废●内蒙古自治区三合慧谷房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q9D78N)遗失公章，财务专用章，于双法人章各一枚，声明作废●内蒙古医科大学马佳辉(学号2023050241)杨瑞琴(学号2021043170)遗失学生证，声明作废●呼和浩特市社会组织联合会遗失银行开户许可证，银行名称：呼和浩特市海拉尔中路支行，核准号：92150622MA0NY0388W)遗失财务专用章一枚，声明作废●内蒙古自治区公安厅委员会遗失银行开户许可证，核准号：J191002690901，账号：15407222348，声明作废●乌兰浩特市天起社区卫生服务站遗失中国工商银行股份有限公司乌兰浩特普惠支行开户许可证，核准号：J1980001207001，账号：0608041309024869218，声明作废

●内蒙古亿兆电子科技有限公司遗失存款人查询密码纸，核准号：J1910000861406，账号：154002056075，开户行：中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部，声明作废●满洲里呼伦湖天泽房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150781676923913Y)遗失孩子龙佳欣医学出生证明，证号：I150002194，声明作废●内蒙古自治区三合慧谷房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q9D78N)遗失公章，财务专用章，于双法人章各一枚，声明作废●内蒙古医科大学马佳辉(学号2023050241)杨瑞琴(学号2021043170)遗失学生证，声明作废●呼和浩特市社会组织联合会遗失银行开户许可证，银行名称：呼和浩特市海拉尔中路支行，核准号：92150622MA0NY0388W)遗失财务专用章一枚，声明作废●内蒙古自治区公安厅委员会遗失银行开户许可证，核准号：J191002690901，账号：15407222348，声明作废●乌兰浩特市天起社区卫生服务站遗失中国工商银行股份有限公司乌兰浩特普惠支行开户许可证，核准号：J1980001207001，账号：0608041309024869218，声明作废

●内蒙古亿兆电子科技有限公司遗失存款人查询密码纸，核准号：J1910000861406，账号：154002056075，开户行：中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部，声明作废●满洲里呼伦湖天泽房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150781676923913Y)遗失孩子龙佳欣医学出生证明，证号：I150002194，声明作废●内蒙古自治区三合慧谷房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150102MA13Q9D78N)遗失公章，财务专用章，于双法人章各一枚，声明作废●内蒙古医科大学马佳辉(学号2023050241)杨瑞琴(学号2021043170)遗失学生证，声明作废●呼和浩特市社会组织联合会遗失银行开户许可证，银行名称：呼和浩特市海拉尔中路支行，核准号：92150622MA0NY0388W)遗失财务专用章一枚，