

一场小感冒,怎就惹出心肌炎?

进入冬季,随着气温的陡然下降,打喷嚏、流鼻涕的人越来越多。有些人认为只是个小小的感冒,不能因此耽误日常生活,仍旧照常加班、健身打卡。殊不知,高压力的工作、高强度的运动,可能会引发一种危险的疾病——病毒性心肌炎。

由于患者常常先出现感冒症状,而后出现胸闷、气短、胸痛等心肌炎的症状。有的人认为,这是因为没有及时将感冒治好,拖成了心肌炎。事实上,不是感冒引发了心肌炎,而是病毒感染导致发热、咳嗽等感冒症状,同时,这些病毒也侵犯到心脏,从而引发了心肌炎。

冬季是呼吸道传染病高发季节,这些呼吸道病毒也可能会侵入

心脏,诱发病毒性心肌炎。

能够侵袭心脏的病毒有很多,比如常见的流感病毒、腺病毒、巨细胞病毒等。按照全球暴发性心肌炎的平均发病率估算,在我国14岁以上人群中,每年有3万~5万人发生暴发性心肌炎。

病毒性心肌炎初期症状与感冒相似,但如果治疗不及时,可能会进展为暴发性心肌炎,甚至会危及生命安全。

轻度心肌炎早期可能没有任何症状或仅有轻微症状,比如胸痛、气短、头痛,以及全身酸痛、关节痛、发热、咽痛、腹泻等。这些症状和感冒相似,很多人以为只是得了重感冒。

这时候,如果仍然不好好休息,继续熬夜加班、剧烈运动、从事重体力劳动,有可能会引发暴发性心肌炎。

暴发性心肌炎是最严重、特殊且罕见的心肌炎,病情来势凶猛,可在发病后短时间内迅速进展为严重心力衰竭、心源性休克,甚至短时间内造成死亡。该病病情危重,病死率极高,既往报道暴发性心肌炎患者住院期间病死率高达45%~55.6%。近年由于抢救措施的改善,患者住院期间死亡率下降至3.7%~8.1%。

避免病毒感染,预防尤为重要。关键在于减少病毒感染的风险,并能早期识别症状,及时就医。现在正是呼吸道传染病高发季节,

建议您做好以下4项预防措施。

避免病毒侵入。日常应勤洗手,少去人多拥挤的地方,家里多通风,外出时添加防寒保暖衣物。

提高身体免疫力。优化饮食结构,坚持规律锻炼,保证充足休息,避免过度劳累,同时注意戒烟限酒,来提高免疫系统的抵抗力。

感冒后运动应慎重。若感冒比较重,有呼吸不畅、乏力等症状,不管有没有心肌炎,最好不要进行剧烈运动。

注意身体信号。如果在感冒或其他病毒感染后出现胸痛、心悸、极度疲劳等症状,应立即就医检查,排除心肌炎的可能性。

(据《北京青年报》)

冬季易发肩周炎 这样为你的肩膀“解冻”

每到冬季,许多人便感到肩膀隐隐作痛,严重时甚至难以抬起胳膊,这往往是肩周炎悄然来袭的信号。

肩周炎又称五十肩、冻结肩、漏肩风等。由于冬季气温骤降,人体为保存热量,周身血管收缩,血液循环减慢。肩部作为活动频繁的部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下会变得“僵硬”,血液循环不畅且代谢能力减弱,从而引发炎症。此外,冬季户外活动减少,肩部缺乏运动,肌肉容

易僵硬。随着年龄增长,人体正气渐弱,肩部结构老化,对寒冷刺激的抵抗力也随之降低,这些因素都增加了肩周炎的发病概率。

缓解肩周炎的几个有效方法:第一种是热敷,通过提高局部温度,促进血液循环,放松肌肉,减轻炎症引起的疼痛与僵硬,可用热水袋或热毛巾敷于肩膀疼痛处,以温热舒适为宜,每次敷15~20分钟,每天3~4次,也可尝试姜渣热敷或醋热敷。局部皮肤溃烂、出血者不宜热敷,孕妇禁用。

第二种是按摩,可以缓解肌肉紧张,改善局部血液与淋巴循环,放松肩部肌肉、肌腱等组织,减轻疼痛,恢复肩关节活动力度,揉捏法和推拿法均可,每次约10~15下,每天2~3组。

第三种是伸展运动,通过拉伸肩部肌肉、肌腱及关节囊,有效拓宽关节活动范围,预防肩关节粘连现象,同时缓解因长期缺乏活动或炎症引发的关节僵硬问题。如手臂爬墙运动和背后伸展运动。通过哑铃侧平举加强肩部肌肉力量训练。

不良姿势会加剧肩部肌肉的负担,引发紧张和劳损问题。因此无论是坐姿还是站姿,都要挺胸抬头。平时要注意保暖。

此外,红外线照射、超声波治疗等物理疗法可深入组织内部,改善局部血液循环,促进炎症吸收,减轻疼痛与肌肉痉挛。而针灸通过刺激肩部特定穴位,能够疏通经络、调和气血、止痛消肿,改善局部血液循环、解除粘连和痉挛,有效缓解肩部疼痛和活动受限。

(据《西安晚报》)

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,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。

职工刘涛:
刘涛,男,1986年1月27日出生,汉族,内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗人,公民身份证号:152XXXXXXXXXXXXXX,准格尔旗农村信用合作联社(以下简称“我单位”)职工。您治疗2019年9月起至今因病未正常上班。依据法律规定,您的医疗期已于2020年9月26日结束。我单位自2024年9月开始联系您要求限期返岗,先后以电话、短信等方式联系均未与您本人取得联系;2024年10月31日,我单位向您的母亲韩女士送达了《返岗通知书》,韩女士予以签收。

现我单位再次以公告形式向您送达《返岗通知书》,特通知您需在本公告发出后5日内返回原工作地点长滩信用社工作。如不能按时返岗工作,依据《准格尔旗农村信用合作联社员工劳动纪律实施细则(试行)》中“员工月度内连续3天(不含)以上旷工,年度累计出现5天(不含)以上旷工视为严重违反单位规章制度”之规定,我单位将解除与您的劳动合同。特此公告。

准格尔旗农村信用合作联社 2024年12月27日

公 告

呼和浩特市蔬菜水产公司合作一商店,呼和浩特市蔬菜水产公司合作一商店五塔寺蔬菜市场等相关利害关系人,登记在呼和浩特市蔬菜水产公司合作一商店五塔寺蔬菜市场名下位于呼和浩特市玉泉区五塔寺后街综合楼4号的商业房产已被列入呼市遗留房产解困范围。现呼和浩特市蔬菜水产公司合作一商店、呼和浩特市蔬菜水产公司合作一商店五塔寺蔬菜市场的负责人郝秀瑛以及范金霖、巨智萍、李丽荣、刘润梅、骈改菊、刘景业、张月梅、韩守成(已去世,由其配偶刘仁梅办理)、杨华、谭臻平、侯磊(已去世,由其儿子侯磊办理)、张玉莲称已按照相关政策规定购买了上述商业房产,并成为上述商业房产的共有人。

如相关权利人对上述房产的共有人有异议,请于本公告发布10日内携带相关材料到呼和浩特市小召街道办事处提交相关证据材料,联系电话04712286416、15389222218。

到期无异议,小召前街街道办事处将按照房地产遗留政策为上述产权人办理不动产权证。特此公告。

公告人:郝秀瑛等 13户房屋产权人
2024年12月27日

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

拍 卖 公 告

接受委托,我公司定于2025年1月2日上午10时整,在本公司会议室公开整体拍卖巴彦淖尔市公安局交通管理支队乌拉特中旗大队逾期违法未处理车辆一批。竞买人需线下缴纳竞买保证金壹拾万元整,竟买不成功者,保证金在拍卖会后10个工作日内无息全额退还。竟买人报名时需提供巴彦淖尔市地区市场监督管理部门发放的《营业执照》和内蒙古自治区商务厅颁发的《报废机动车回收拆解企业资质认定证书》原件、法定代表人身份证件原件,税务部门出具的《一般纳税人》资格证明。

报名时间:2024年12月27日至2025年1月2日下午15时止。

联系电话:18648757645

内蒙古金拍拍卖有限公司
2024年12月26日

拍 卖 公 告

内蒙古科大爆破工程有限公司、内蒙古恒安爆破有限公司于2024年12月10日在北方新报第7版刊登“吸收合并公告”,现将“吸收合并完成后,内蒙古恒安爆破有限公司注销,内蒙古科大爆破工程有限公司存续,公司名称不变,内蒙古科大爆破工程有限公司股东变更为安徽江南化工股份有限公司和北京威利得勘探山工程技术中心(有限合伙)。”更正为“吸收合并完成后,内蒙古恒安爆破有限公司注销,内蒙古科大爆破工程有限公司存续,公司名称不变,内蒙古科大爆破工程有限公司原注册资本为2500万元,吸收内蒙古恒安爆破有限公司注册资本1000万元后变更位3500万元,内蒙古科大爆破工程有限公司股东变更为安徽江南化工股份有限公司和北京威利得勘探山工程技术中心(有限合伙)。”

特此更正

更 正 公 告

内蒙古科大爆破工程有限公司、内蒙古恒安爆破有限公司于2024年12月10日在北方新报第7版刊登“吸收合并公告”,现将“吸收合并完成后,内蒙古恒安爆破有限公司注销,内蒙古科大爆破工程有限公司存续,公司名称不变,内蒙古科大爆破工程有限公司原注册资本为2500万元,吸收内蒙古恒安爆破有限公司注册资本1000万元后变更位3500万元,内蒙古科大爆破工程有限公司股东变更为安徽江南化工股份有限公司和北京威利得勘探山工程技术中心(有限合伙)。”

特此更正

情 友 提 示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理人,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

《北方新报》编辑部

●不慎遗失章雨桐(母亲:蒋佳秀,身份证号152325199806116520;父亲:章丽强,身份证号152325199312231019)出生医学证明,性别:女,编号:Y150025345,出生时间2024年6月6日,声明作废●本人张悦,身份证号510302198502022022,由疏忽不慎将呼和浩特恒大翡翠华庭22号楼15011号房收据丢失(收据编号564883,8644339,收据金额102909,240121),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废●内蒙古会蒙商贸有限公司的公章(编号1506270015000)和财务专用章(编号1506270015000)丢失,声明作废●内蒙古会蒙商贸有限公司公章丢失,公章编号150301004487,声明作废●乌海市塞北粮食企业发展有限公司公章丢失,公章编号1503010051667,声明作废●内蒙古国泰房地产开发有限公司责任部门公章丢失,公章编号92150621MA0NN9APGJ,声明作废●内蒙古自治区林业和草原局(统一社会信用代码91530103MA7YRNRLH2K)遗失公章、财务章及赵雪梅原法人印章,声明作废●本人刘沛民,身份证号133221202106003615,声明作废●内蒙古三林电子科技有限公司(统一社会信用代码91150103MA7YRNRLH2K)遗失公章、财务章及赵雪梅原法人印章,声明作废●本人刘沛民,身份证号15229196902000012,购买呼和浩特市回民区毛利源经济适用住房小区南区3号楼1单元202房不慎将购房发票丢失,金额94197元;内蒙古自治区呼和浩特市房地产开发销售预收款凭据发票代码215010894012,发票号00043151,声明作废●赛罕区佰宝兑礼礼品商行遗失营业执照正副本、统一社会信用代码92150105MA0PN8YW5J,声明作废●内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区小召街道办事处遗失开户许可证,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市玉泉支行,账号150848727496,核对号J1910013867401,声明作废●集宁区昌红水暖门市部(统一社会信用代码92150902MA0NB9X5G)的公章丢失,声明作废

●不慎将阿荣旗三合屯东山建筑石料矿开户许可证丢失,核准号J1965000356301,账号113601201090006383,开户银行:内蒙古银行股份有限公司呼伦贝尔阿荣旗支行,声明作废●武星月遗失山东现代医院临朐临床医学院专科毕业证书,证书号15010516405001,声明作废●内蒙古一米蓝商贸有限公司遗失公章一枚,编码1510510084158,声明作废●张志军遗失蒙AX1691(黄色)道路运输证,证号150102005356,声明作废●内蒙古医科大学附属医院(学号204040532)遗失学生证,声明作废●内蒙古吉座测绘技术服务有限公司遗失存款人查询密码,基本存款账户编号J1910029014501,账号153221202106003615,声明作废●内蒙古三林电子科技有限公司(统一社会信用代码91150103MA7YRNRLH2K)遗失公章、财务章及赵雪梅原法人印章,声明作废●本人刘沛民,身份证号15229196902000012,购买呼和浩特市回民区毛利源经济适用住房小区南区3号楼1单元202房不慎将购房发票丢失,金额94197元;内蒙古自治区呼和浩特市房地产开发销售预收款凭据发票代码215010894012,发票号00043151,声明作废●赛罕区佰宝兑礼礼品商行遗失营业执照正副本、统一社会信用代码92150105MA0PN8YW5J,声明作废●内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区小召街道办事处遗失开户许可证,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市玉泉支行,账号150848727496,核对号J1910013867401,声明作废●集宁区昌红水暖门市部(统一社会信用代码92150902MA0NB9X5G)的公章丢失,声明作废