肾结石患者如何科学补钙?

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病,主要由尿液中矿物质和盐类的结晶形成。许多肾结石患者担心补钙会加重结石的形成,但事实上,科学合理的补钙不仅不会增加结石风险,反而有助于预防某些类型的肾结石。

补钙对肾结石患者很重要

预防骨质疏松 钙是骨骼和牙齿的重要组成部分,缺钙会导致骨质疏松,增加骨折风险。

防止肾结石 某些肾结石类型(如草酸钙结石)与饮食中钙的摄入量有直接关系。适量的钙可以与食物中的草酸结合,直接经肠道排出体外,降低草酸在尿液中的浓度,从而减少草酸钙结石的形成。

因人而异科学补钙

饮食补钙 优先选择通过饮食来补充钙。乳制品(如牛奶、酸奶、奶酪)、绿色蔬菜(如西兰花、羽衣甘蓝)、豆类和坚果都是良好的钙来源。

钙补充剂 如果饮食中的钙摄入不足,可以在医生的建议下选择钙补充剂。选择适量的补充剂,并注意避免与草酸含量高的食物(如菠菜、甜菜、坚果)一起食用,以减少草酸钙结石的风险。

适量补钙 成人每日推荐的钙摄入量一般为1000-1200毫克,不同年龄和性别的具体需求量略有不同。要避免过量补钙,因为过多的钙摄入可能增加肾结石的风险。每日总钙摄入量(包括饮食和补充剂)不应超过2500毫克。

分次摄入 钙的吸收率在一次摄入较大剂量时会降低,因此建议分次摄入钙质。例如,每次摄入500毫克的钙,每天分2-3次进行补充。

搭配维生素D 维生素D有助于钙的吸收,因此适量的维生素D摄入也很重要。阳光照射是获取维生素D的天然途径,也可以通过饮食(如深海鱼、蛋黄)或补充剂获得。

补钙的同时怎么预防肾结石

增加液体摄入 每天至少饮用2-3升水,保持尿液稀释,减少矿物质结晶的机会。

控制盐分摄入 高盐饮食会增加尿液中的钙排泄,从而增加肾结石风险。建议减少盐的摄入,控制每日摄盐量在5克以下。

均衡饮食 适量摄入水果、蔬菜、全谷物和低脂蛋白质,避免高草酸、高嘌呤食物的过量摄入。

定期体检 定期进行尿液和影像学检查,了解肾结石的形成情况,及时采取干预措施。

肾结石患者在补钙时需要采取科学合理的方式,既要满足身体对钙的需求,又要避免增加结石风险。通过合理的饮食搭配、适量的钙补充剂和良好的生活习惯,肾结石患者可以有效地管理钙摄入,保持骨骼健康,同时预防肾结石的发生。如果有任何疑虑或特殊情况,建议咨询医生或营养师的专业意见。 **(据大河网)**

火疖子千万挤不得

疖(jié)肿,俗称火疖子,对于自身免疫力低下者,疖肿可能导致全身性感染,严重时甚至会威胁生命安全。

疖肿与毛囊炎很相像,但疖肿发生在毛囊深部或周围区域,表现为单个、局限化的红肿结节,可能会化脓并形成脓包;而毛囊炎以毛囊为中心,表现为红色小疙瘩,可能伴有轻微疼痛或不适,很少出现脓头。

有人认为,长了疖肿,只要挤掉脓包,问题就会迎刃而解。但这种做法其实非常危险,尤其是对于面部危险三角区的疖肿,一旦挤压,细菌就有可能通过血液进入脑内,引发海绵窦血栓性静脉炎、脑膜炎、败血症与脓毒血症等一系列严重的并发症。

正确应对的方式是:

1.按医生建议使用药膏,按时更换,必要时考虑中医调理。

2.保持患处清洁和干燥,避免病原微生物进一步侵袭;

3.避免紧身衣物的摩擦。

4.合理饮食,保持良好心态,增强免疫力。 **(据《科普中国》)**

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。

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

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家发布方,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

中广核巴林左旗风光制氢一体化项目(风电部分)环境影响评价信息公众参与公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,进行环境影响评价公众参与第二次公示,公开征求公众意见:**一、建设项目概况:**本项目为点状征地,原环评批复总占地面积为65.2035hm²,地块布置60台单机容量8340KW风力发电机组,项目总投资222138万元,其中环保投资970万元,占总投资的0.44%。**二、建设单位概况:**中广核(赤峰)新能源有限公司,闵宪霖,联系电话:18530993060。**三、评价单位概况:**内蒙古汇远勘测规划设计有限公司,孟飞宇,联系电话:15849380409。**四、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:** https://pan.baidu.com/s/1LeSaRxEWRmdpz-ve9KYHHw,提取码:kau4。**五、征求意见的公众范围:**项目周边5km范围内的居民、企事业单位及项周边相关受影响公众。**六、公众意见表的网络链接:** https://pan.baidu.com/s/1uHr6noHt1lxACKG5rT3krw?pwd=dg6v,提取码:dg6v。**七、提交公众提出意见表的方式和途径:**若您对本项目环境影响报告书征求意见稿有意见和建议,请于本公示发布之日起十个工作日内反馈至建设单位或环评单位。

中广核(赤峰)新能源有限公司 2025年2月12日

关于《英图风电场新增分布式调相机工程》社会稳定风险评估的公示

根据《国家发展和改革委员会关于印发<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》、《内蒙古自治区发展和改革委员会关于印发<内蒙古自治区重大项目建设社会稳定风险评估暂行办法>的通知》及有关法律法规的规定,现对英图风电场新增分布式调相机工程进行公示,收集和征求公众关于社会稳定风险方面的意见和建议。

一、项目概况:1、项目名称:英图风电场新增分布式调相机工程。2、本项目位于内蒙古自治区锡林郭勒盟正镶白旗明安图镇英图嘎查,本期工程拟在华电英图220kV升压站新建30Mvar调相机1套,调相机接入主变低压侧35kV侧备用间隔。调相机组采用"调相机-变压器组"单元接线,通过35千伏电压等级接入升压站35千伏母线。分布式调相机出口设置出口断路器。调相机与10kV配电装置之间、10kV配电装置与升压变压器之间采用共箱封闭母线连接,升压变压器至35kV配电装置采用电缆连接。3、项目工期拟为4个月。4、本项目总投资为4400万元,资金来源30%为企业自筹,70%为申请银行贷款。5、建设单位:华电(正镶白旗)新能源有限公司。

二、征求公众意见的主要事项、具体形式及期限:征求公众意见的主要事项:1、对项目建设的态度;2、项目建设可能产生哪些社会稳定风险;3、对项目建设的其他意见和建议;公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起十五日内,通过以下方式向项目建设单位或评价单位反馈。

三、公众参与联系方式:建设单位:华电(正镶白旗)新能源有限公司,联系人:吴学军,联系电话:18747905500,电子邮箱:281168598@qq.com,评价单位:内蒙古新绿工程技术咨询有限公司,联系人:王横,联系电话:18004816554,电子邮箱:197333853@qq.com

公示时间:2025年2月11日

内蒙古锦泰碓臼沟煤炭有限公司改建(扩大开采范围)项目环境影响报告书征求意见稿公示

内蒙古锦泰碓臼沟煤炭有限公司拟在鄂尔多斯市准格尔旗龙口镇建设内蒙古锦泰碓臼沟煤炭有限公司改建(扩大开采范围)项目,委托内蒙古伊能环保有限责任公司承接本项目的环境影响评价工作。

本次改扩建项目为变更扩大矿区范围实现矿区资源整合,在整合矿区北侧69区块范围之后,矿区面积为6.1761km²。本次改扩建工业场地及地面设施均无变动,产能为120万t/a,无变动。

本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。链接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=2d1d08feef446b0d363232c0cb5c47fb,建设单位:内蒙古锦泰碓臼沟煤炭有限公司,265808546@qq.com,环评单位:内蒙古伊能环保有限责任公司,1350682736@qq.com

托克托县农牧局关于内蒙古美丽草原牧业股份有限公司规模化出栏奖补的公示

按照《内蒙古自治区人民政府办公厅印发关于<支持设施农业、设施畜牧业发展若干措施>的通知》(内政办发〔2024〕4号)规定,"对实际出栏育肥肉牛500头或肉羊3000只以上的规模养殖场、合作社、养殖园,并在自治区内屠宰具有产地检疫证明的,按出栏每头肉牛300元、每只肉羊60元给予奖励。此次奖励资金重点用于基础设施建设、粪污处理设施配套及现代养殖设施设备升级改造"。为引导我县农牧民发展适度规模牛羊育肥,通过企业自愿申报的原则,内蒙古美丽草原牧业股份有限公司进行了申报,并全部完成了奖补资金建设内容。近期,县农牧局、财政局联合进行了现场审核查验。经审查,内蒙古美丽草原牧业股份有限公司2024年9月30日(含)前出栏肉羊8000只、新建羊棚1200平方米、设备购置支出131500元,合计投入资金640909元,内蒙古美丽草原牧业股份有限公司符合文件中关于规模化出栏奖补资金规定,每只肉羊奖励60元,奖补资金共计48万元。现向社会进行公示,欢迎社会各界来函来电提出异议,公示期为6个工作日,举报电话0471-8515567。

托克托县农牧局 2025年2月12日

附件:2024年度牛羊规模化出栏奖补旗县验收汇总表

申报主体名称	具体位置	联系电话	养殖类型(肉牛/肉羊)	存栏(头/只)	实际出栏(头/只)	去向为自治区内屠宰加工企业,取得产地检验合格(动物检疫合格证明(动物B))(头/只)
内蒙古美丽草原牧业股份有限公司	呼和浩特市托克托县伍什家镇	18686034987	肉羊	12000	8000	8000

出租出售

国际金融大厦办公写字楼,位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383㎡-2851㎡,现房出租出售,售价7600元起每平米,租金面议,周边莅临内蒙古美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科技馆,景观优美、交通便利、停车方便。

联系电话:谢先生,0471-4676772

寻人启事

现有呼市回民区阿吉拉庆南路明泽百度高层1-1103一套房屋,需寻原业主姜德臣配合办理房屋过户手续,特登报寻找此人,七日内有效,如到期未配合办理,相关部门将依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书直接办理到房屋买受人名下,出现任何法律纠纷,现业主王艳萍(身份证号152524195307170027)不承担任何法律责任,联系电话:15849394494。2025年2月11日

公告声明

高彦峰140224199008209014,因你严重违反用工单位规章制度,用工单位已把你退回我公司,我公司与你签订的劳动合同已解除。

内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

遗失声明

●内蒙古途顺安物流有限公司遗失中国工商银行呼和浩特海拉尔东路支行开户许可证,核准号J1910022393401,声明作废●鄂尔多斯市昱泉石汽车运输有限公司《道路运输经营许可证》正本遗失,证号150621016250,声明作废●赛罕区王莉食品经销部遗失银行开户许可证及存款人查询密码单,核准号J1910034654201,账号0602108209100030343,开户银行:中国工商银行呼和浩特惠民街支行,特此声明

放弃遗产继承声明书

声明人:张雪皎,性别:女,身份证号150925199911071521
声明人:张雪磊,性别:男,身份证号150925200108131519
声明人:张喜乐,性别:女,身份证号152629194411091604

我们声明是张虎娃的子女及母亲,系他的法定继承人。我们的父亲于2024年4月15日去世,去世时也没给我们留下遗产。我们声明自愿放弃父亲的遗产继承权。

我声明是张虎娃的母亲,儿子去世时也没给我留下遗产,现我声明自愿放弃儿子的遗产继承权。

声明人:张雪皎、张雪磊、母亲(张喜乐)
2025年2月11日

●鄂尔多斯市鸿馨物业管理服务有限公司(统一社会信用代码91150626MA0Q0MUX1N)公章遗失,编号1506260007545,声明作废●内蒙古集思互联信息技术有限公司(统一社会信用代码91150102318526 15X3)遗失财务章一枚,声明作废●贾宽军残疾证丢失,号码132521197201143414,声明作废●新城区滨水新村鼎兰牛肉面店(现变更为:新城区喜六餐饮连锁店(个体工商户),统一代码92150102MA0QGTLK48)遗失孙慧娟法人章一枚,声明作废●谢多日纳,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生证编号P150217300,声明作废●呼和浩特市赛罕区玛乐沁特产店遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MA13TG7Y6G,声明作废●胡晨于2025年2月11日不慎遗失身份证,证号150105198808257367,声明作废●刘俊峰遗失内蒙古日信房地产开发有限责任公司开具的购房收据三张,日期2010年8月20日,金额99849元,票号00008859;日期2012年9月29日,金额59698.2元,票号0275459;日期2010年5月11日,金额64500元,票号00033627,声明作废

●李永泉遗失五原县隆兴昌镇跃进村二社土地承包经营权证,编号150821100206020014J,经营权证代码D1508210036274,声明作废●内蒙古豹王汽配有限公司遗失中国工商银行呼和浩特钢铁路支行的开户许可证,核准号J1910017085402,声明作废●乔泽萱遗失运城护理职业学院学校毕业证书,证号143971202406001651,声明作废●图木斯遗失道路运输经营许可证正副本,证号150101005706,声明作废●内蒙古牧场时光休闲餐饮连锁有限公司(统一社会信用代码91150291MA0N391R69)遗失公章一枚,声明作废●原内蒙古自治区水文总局机关工会法人证书不慎丢失,统一社会信用代码81150000MC39676408,声明作废●内蒙古竣驰矿山机电设备有限公司的公章遗失,公章编号15020410019646,声明作废●包头市东建源土石方工程有限公司的公章(编号1502990012435)和财务专用章遗失,声明作废