科学应对更年期 专家这样说

月经紊乱、潮热多汗、情绪波动、甚至胸闷气短……许多更年期女性,都面临着身心的双重煎熬。

最新研究显示,我国近半数40岁至60岁女性有更年期症状。更多的医学证据正在告诉我们,更年期不可怕,科学应对,也可以成为生命的新起点。

根据北京协和医院牵头编制的《更年期患者指南》,更年期是指女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段,多数开始于绝经前4年,平均在46岁至47岁,也有人在绝经前10年或更长时间开始。

北京协和医院妇科内分泌与生殖中心教研室主任郁琦介绍,在这个特殊的时期,随着卵巢功能逐渐衰退直至完全丧失,身体会因为雌激素水平的波动和下降,出现更年期症状。

许多更年期女性经历过这样的时刻:突然心跳加快、手脚发麻,甚至怀疑发生了心梗;无缘无故出现潮热发汗,感到一股热气从胸前腾起……这些症状,都很有可能是更年期导致的。

"一些患者会将这些症状错误地识别为其他疾病,从而延误治疗。"北京协和医院妇产科学系副主任陈蓉介绍,女性在40岁后需要开始关注月经是否出现紊乱现象,50岁左右要开始了解哪些是更年期症状,而绝经后则要特别关注泌尿生殖道的问题。

"更年期是每个女性都会经历的一段自然过程,不用害怕也不必排斥,而要用平和的心态迎接它。"陈蓉说。如果症状影响到日常生活,应及时寻求医生帮助。

"很多女性会认为更年期'扛一扛'就过去了,但实际上现在我们已经有科学方法可以帮助改善更年期症状。"郁琦说,默默忍受不仅生活质量得不到改善,还可能因为雌激素缺乏带来骨质疏松、心血管疾病和认知功能障碍等健康风险。

郁琦介绍,绝经激素治疗通过补充雌激素或雌孕激素组合,来弥补体内逐渐减少的雌激素,能够缓解更年期症状、预防因雌激素降低带来的健康风险,是更年期综合征的有效治疗方法。

一些患者担心,激素治疗会不会导致发胖?是否安全?专家表示,更年期女性随着雌激素水平的下降,往往会带来腹式肥胖,而补充雌激素并不会带来发胖。只要在医生指导下规律用药、定期随访,安全性很高。

但需要注意的是,治疗需要在专业指导下进行,已知或可疑妊娠、已知或可疑患有乳腺癌、严重肝肾功能不全等情况,不应使用绝经激素治疗。除激素治疗外,还可以采用中药、穴位按摩、针灸等非激素治疗方法缓解更年期症状。

潮热出汗被认为是"体质差",情绪波动被认为是"故意找事"……许多更年期女性,经常在职场、家庭中被误解,进而也引发自身的"不安全感"。

"更年期女性既要及时关注自己的身体问题,也要呵护自己的心理健康。"陈蓉建议,家属可以共同学习更年期知识,消除误会,更好地帮助更年期女性面对这一特殊的时期。

"药物治疗是更年期治疗的主要部分,但不是全部,结合科学的生活方式调整,效果更好。"复旦大学附属妇产科医院妇科内分泌科副主任邹世恩说,规律运动是缓解更年期不适的"良药",可以进行有氧运动,同时配合用哑铃、弹力带等进行简单的力量训练,预防骨质疏松,避免肌肉流失。

此外,要健康均衡饮食,不熬夜,不抽烟,限制饮酒,适当补充维生素D和钙。还可以通过冥想、瑜伽、认知行为疗法等方式,进行心理调节,让心情更加平和。

(据新华社报道)

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

公 告

1、中国建筑设计院有限公司:根据《呼和浩特经济技术开发区沙尔沁工业区总体规划(2013—2030)》合同约定,贵单位尚有部分规划服务尾款未予结清。现我单位郑重声明,请贵单位自本声明见报之日起5个工作日内 速与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

2、内蒙古茂吉电力设备安装有限公司:根据《呼和浩特海拉尔大街315KVA变压器移位工程》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请贵单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

3、呼和浩特市世浩燃气有限责任公司:根据《呼和浩特市海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程金川燃气管线迁改协议书》合同约定,贵单位有部分2021年金海路燃气管道改造工程的工程款未予结清。现我单位郑重声明,请贵单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

4、呼和浩特市慧敏交通设施安装有限公司:根据《呼和浩特市经济技术开发区海拉尔东街-海拉尔西街-金海路改造提升工程交通信号灯系统及相关设施迁改工程专业分包》合同约定,贵单位尚有部分工程尾款未予结清。现我单位郑重声明,请贵单位自本声明见报之日起5个工作日内,提交结算材料与我单位联系尾款支付事宜。若逾期未联系并提供结算材料,将视为贵单位自动放弃相关权益,由此产生的一切责任由贵单位自行承担。

联系人:王晓捷,高龙龙,联系电话:0471-8127933,地址:呼和浩特市经济技术开发区沙尔沁镇阳光大街管委会新办公楼1号2012

呼和浩特经济技术开发区建设管理局

声 明

内蒙古城乡建设发展公司:

因贵公司营业执照注销,导致贵公司开发建设的新城区曙光街北侧住宅楼(现农房公司5号楼)3单元4层9号至今未办理分户登记,现业主要求办理。请贵公司在本声明登报之日起15日内积极与以下单位、业主联系,配合办理分户登记工作。逾期不配合办理的,视为贵公司放弃相关权利,由呼和浩特市新城区西街街道办事处按照呼和浩特市房地产遗留项目政策代贵公司作为申请主体为业主办理分户登记相关事宜,特此声明。

联系方式如下:

呼和浩特市新城区遗留办:0471--6213559

呼和浩特市新城区西街街道办事处:0471--6387550

业主范秀敏:15248125517

公 告

江苏云辉泵阀集团有限公司呼伦贝尔驰宏矿业项目部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2025年9月12日前对粉尘、噪声、砷、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。

名单如下:

赵文祥,身份证152323198407063014;

江苏云辉泵阀集团有限公司

2025年8月12日

内蒙古麦吉电子材料科技有限公司固体废物综合利用项目环境影响报告书征求公众意见的登报公示

一、依据:根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环 境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:内蒙古麦吉电子材料科技有限公司固体废物综合利用项目。2.建设单位名称:内蒙古麦吉电子材料科技有限公司。3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司。4.项目建设地点:内蒙古包头钢铁冶金开发区金山产业园新能源新材料化工产业区。5.项目建设内容:建设1条有机液体废物回收利用生产线,1条无机液体废物回收利用生产线,配套原料储罐、原料库房及危废废库等辅助设施。6.征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:2025年8月7日至2025年8月20日止;2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/18af4_Q3B0wVWKqvIqdBnhQ?pwd=i2zt(提取码:i2zt);3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1isyNMoJqbLng-6Ye6ft-eQ(提取码:p5gj);4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古包头钢铁冶金开发区金山产业园内蒙古麦吉电子材料科技有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:张晶,联系电话:18686183933,邮寄地址:内蒙古包头钢铁冶金开发区金山产业园内蒙古麦吉电子材料科技有限公司。

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:内蒙古麦吉电子材料科技有限公司

日 期:2025年8月7日

吸收合并公告

经包钢集团节能环保科技产业有限责任公司党委会研究决定,由"包头市绿冶环能技术有限公司"吸收合并"内蒙古包钢环境科技有限公司"。根据《公司法》规定,吸收合并后"内蒙古包钢环境科技有限公司"的债权债务、资质等均由"包头市绿冶环能技术有限公司"承继。请债权人自公告之日起45日内,可以凭有效债权文件,要求原公司清偿债务。本公司债权人未在规定期限内行使上述权利的,公司合并将按照法定程序继续实施和完成。特此公告!

联系人:孙磊(内蒙古包钢环境科技有限公司)

联系方式:15598491669

联系人:田永生(包头市绿冶环能技术有限公司)

联系方式:13848725095

内蒙古包钢环境科技有限公司 包头市绿冶环能技术有限公司

2025年8月12日

内蒙古信特新材料有限公司18万吨绿色低碳高性能铝基新材料项目环境影响评价第二次公示

一、全文获取方式及途径:环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网址:https://pan.baidu.com/s/1TQyu8yo6VgxGsYH49SP5Hw?pwd=1212,查阅纸质报告书的方式及途径:内蒙古信特新材料有限公司

二、征求公众意见的公众范围:本次征求公众意见的范围是建设项目附近可能受到影响的个人或团体。

三、提出意见的方式和途径:请于公示之日起10个工作日内,可以通过信函、传真、电子邮件等方式,将填写的公众意见表(见链接)提交建设单位。

四、公众提出意见的起止时间:本次公示时间为公示之日起10个工作日。

五、联系方式:联系人:王总 联系电话:15149951626,联系地址:内蒙古自治区霍林郭勒高新技术产业开发区

注销公告

内蒙古锡林郭勒盟睿骐律师事务所公益法律服务中心(统一社会信用代码:52152500MJY1272808)根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向民政局申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自见报之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告

注销公告

依据《社会团体登记管理条例》规定,鄂托克旗春晖老年文艺协会(统一社会信用代码:51150636329594529Y)理事会于2025年8月11日决议注销本团体,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。

减资公告

根据公司股东决定,呼和浩特润富企业管理合伙企业(有限合伙)(统一社会信用代码:91150194057817249 9)拟将注册资本由10000万元整减少至7000万元整,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

债权转让通知

鄂尔多斯市天樾装饰装潢工程有限公司,何俊文:包头市通旺建筑设备租赁有限公司股东刘克志、张晓飞已经将对你公司和个人享有的执行债权,案号为:包头稀土高新区法院(2020)内0291执1146号转让给蔡国强行使,你公司及个人应向蔡国强承担执行债权的履行义务,特此通知。通知人:刘克志、张晓飞,2025年8月11日

债权转让通知

河南金浦建设工程有限公司,云晓峰:包头市通旺建筑设备租赁有限公司股东刘克志、张晓飞已经将对你公司和个人享有的债权23万元转让给蔡国强行使,你公司及个人应向蔡国强承担上述债权的偿还义务,特此通知。

通知人:刘克志、张晓飞,2025年8月11日

遗失声明

●母亲:李萍萍;父亲:周晓龙,儿子:周伊于2019年03月09日08时43分出生,现其《出生医学证明》(编号:T150034177)丢失,特声明作废●呼和浩特市志森种养殖专业合作社(统一社会信用代码93150105MA0MYBKXXT)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古鑫友生物科技有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910026733101,账号06020089091000019378,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特如意西街支行,声明作废●刘克昌遗失塔利惠新苑公租房小区8号楼1单元902号公租房合同,编号:GXC20220265,声明作废●内蒙古艾云智慧生活网络科技有限公司(统一代码91150100353050927L)遗失公章一枚,声明作废●伊金霍洛旗绿林花卉店(统一社会信用代码92150627MA0N56Q82K)遗失财务专用章一枚,声明作废●准格尔旗新世纪幼儿园(民办非企业单位登记证书)正副本遗失,民证字第010093号,代码52150622MJY178459J,声明作废

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突泉支公司(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突泉县向阳路泉水湾小区2号楼门市(1-3层)107,(2-3层)105、106

机构编码:000017152224 批准日期:2014年07月02日

许可证编号:00172520 发证日期:2025年08月08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

●贾东升遗失残疾证,证号150102194611064011 42,声明作废●内蒙古绒翌网络科技有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150104MA7EW3BR6R)及公章.财务章及白宁法人章各一枚声明作废●内蒙古泓立园林绿化有限公司(统一代码91150105MA13P8Y9XN)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古包头兴业集团股份有限公司呼和浩特市分公司(统一代码91150102783003325)遗失财务章一枚,声明作废●东河区金生缘珠宝店(个体工商户)(统一社会信用代码92150202MAD32DB184)的财务专用章和法人章遗失,法人:陈铭航,声明作废●鄂尔多斯市康巴什新区浪鲸卫浴销售店的公章遗失,公章编号15060010002696,声明作废●武川县个体赵粉团《道路运输许可证》正副本遗失,证号:呼字150125004258号,声明作废●李榕2025年08月03日不慎遗失身份证,证号150121200505310319,现声明作废●本司呼和浩特市申联设备制造有限责任公司不慎将内蒙古加禾房地产开发有限公司2018年6月19日出具的按揭保证金说明丢失,保证金金额24500元,领款人:郭喜柱,声明作废●母亲:苗佳媛,父亲:陈席齐不慎将孩子陈安鑫(男)出生医学证明遗失,编号X150077692,出生时间2023年8月2日,声明作废●母亲:苗佳媛,父亲:陈席齐不慎将孩子陈安逸(男)出生医学证明遗失,编号X150077693,出生时间2023年8月2日,声明作废●侯占峰,邬美秀丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购万锦融城住宅小区多层3号楼一单元11层西户的购房发票一张,发票号:01592451,金额:411430元,日期:2020年6月8日,声明遗失●马航、周萌将呼和浩特祥信房地产开发有限公司开具的祥生东方樾2期10号楼2单元1102室的首付款收据丢失,收据编号0055585,金额542343元,声明作废●内蒙古正汇信企业管理有限责任公司(代码91150105MABPF5WB9D)遗失财务章一枚,声明作废

●呼和浩特市熠明酒店管理有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150102MA0R00FJ2J,声明作废●马荣珍(身份证号150104195401050540)将呼和浩特市玉泉区五塔寺东街迎春巷迎春家园一号楼三单元四楼东户的购房款收据丢失,收据金额8954.27元,特此声明●内蒙古安德利成套电气有限公司遗失开户许可证密码单,账号06020010090245445 36,核准号J1910001662201,开户行:中国工商银行呼和浩特市大北街支行,特此声明●家人不慎将逝者舒杭(身份证号130705198201011220,火葬号为2206223)的火葬证丢失,声明作废●内蒙古伟扬建筑有限公司(统一社会信用代码91150103MABN0Y887K)遗失公章.财务章.王文生法人章各一枚,声明作废●内蒙古博晖医药有限公司遗失食品经营许可证正副本,编号JY11501031063822,声明作废●本人白雪(身份证号152824198303300322)位于呼和浩特市回民区工农兵路东防风林北的府都花园小区,房号:十号楼三单元三楼西户,交房款为(人民币叁拾万零叁仟伍佰肆拾捌元整),金额为一次性交付完成,已开具收据,由于个人原因不慎将收据丢失,现此将收据作废,由此发生的一切经济与法律纠纷由本人承担与呼和浩特国华房地产开发有限公司无关,特此声明●内蒙古民信隆商贸有限公司的公章(编号1503230003179).财务专用章(编号1508230003180).法人章(法人:李凯,编号1508230003181)遗失,声明作废●赛罕区怡碌商务酒店(统一社会信用代码92150105MA0P90T115)遗失财务章一枚,声明作废●巴彦淖尔市祥昇商贸有限责任公司(社会信用代码91150802343131157W)遗失公章一枚,声明作废●玉泉区申惠子健康服务中心(统一社会信用代码92150104MACQXF4D5N)遗失公章一枚,声明作废