



颈肩腰腿痛 查因巧应对

提起颈肩腰腿痛,很多人或多或少“领教”过其“威力”,甚至因反复发作而深受困扰,尤其是有关节炎和颈椎病,早已不是中老年人的“专利”。如何及早预防,远离困扰?

人老腿先老 关节炎“偏爱”这些人
不少人还不到50岁,骨关节炎就“找上门”来。骨关节炎是一种跟年龄相关的退行性疾病,是因关节的保护层——关节软骨退化、磨损,继而发生骨质增生。其中,膝关节炎发病率最高。广医一院骨科主任卢伟杰提醒,以下几类高危人群尤应警惕:年龄在40岁及以上;女性;肥胖或超重;有关节损伤或外伤史;长期从事负重劳动;过度使用关节的运动者;膝关节周围肌肉萎缩;需要长期跪、蹲、屈膝。

上述高危人群如果出现关节疼痛、僵硬、肿胀,活动时关节有摩擦音,或膝关节周围肌肉萎缩等,建议及早就医排查,一般做X线检查或磁共振(MRI)可助诊断。另外,日常生活中应避免长途奔波行走、爬山、上下高层楼梯以及各种不良的体位姿势如长久站立、跪位和蹲位等。

肥胖者应合理减重、控制好体重,膝关节不适的女性应避免穿高跟鞋,穿较软、有弹性的运动鞋,选用适合的鞋垫,有必要的还可以戴护膝。症状加重期可使用手杖、助步器等减轻关节的负荷。平时还应科学合理地进行肌肉锻炼,多做太极拳、八段锦之类的有氧运动,也可在非负重状态下做屈伸活动,并适当锻炼关节周围肌肉。“如果骨关节炎已到晚期,可考虑选择单髁或全膝关节表面置换。”卢伟杰说。

颈痛手麻莫大意 切忌盲目推拿按摩
长时间使用电脑、伏案工作,或者经常低头屈颈用手机,易致颈椎骨质增生、椎间盘突出、压迫颈神经根,出现颈痛、手麻的症状。

广医一院骨科副主任医师刘琦强调,当出现颈痛、手麻,甚至是四肢乏力症状时,千万别去不正规的所谓“诊所”、“按摩院”等接受理疗推拿。

“我们已经接诊过好几个因推拿致瘫的患者。”刘琦建议,出现上述情况应及时到正规医院就医。如果神经、脊髓受压严重,有手术指征的应考虑手术治疗。

刘琦说,随着医学进步,目前采用微创技术实施颈椎前路椎间盘摘除、植骨融合内固定手术,好像“绣花”一样精细,切口只有两厘米左右,创伤小,整个手术出血不超过10毫升,术后的疼痛轻微,并发症少,恢复快,愈合之后几乎看不出有疤痕。手术过程中还有专人进行脊髓诱发电位监测,安装在病人身上的电极与监测电脑相连。“通俗点讲,就是给病人安装了一个“报警器”。”刘琦解释,当手术对脊髓有所“骚扰”时,“报警器”就会提醒医生注意保护,将误伤的可能性降至最低。

肿瘤骨转移 早发现、早治疗不可怕
肿瘤骨转移与原发骨肿瘤不同,是恶性肿瘤通过各种途径(血管或淋巴管)转移至骨骼并在骨内继续生长形成的,医学上称作“转移性骨肿瘤”,常见于靠近身体中心的骨骼,以脊柱、骨盆、股骨、肱骨等部位多见,可多发或单发。

“早诊断,早治疗,转移性骨肿瘤的疗效会有所提高的。”广医一院主任医师董伟强提醒,转移性骨肿瘤患者早期可能没有明显症状和体征,所以恶性肿瘤患者应遵医嘱定期复诊。此外,转移性骨肿瘤最常见的症状为疼痛,其特点为持续性夜间痛,疼痛较为剧烈。所以,当肿瘤患者出现以夜间痛为主的疼痛时应提高警惕,及早进行检查诊断。

临床上,全身骨扫描比X光、CT能更早有效地发现肿瘤骨转移。

不少转移性骨肿瘤患者受疼痛折磨,比较悲观,认为“没救了”。董伟强说,其实,合理的综合治疗可减少痛苦,保存功能,提高生存率,延长寿命。综合治疗的手段包括放疗、化疗、生物治疗、中医药治疗,必要时可采用手术治疗。

“尽管转移性骨肿瘤往往都是晚期肿瘤,手术并不多见,但对于某些患者而言,手术能使疼痛得以缓解。”据董伟强介绍,9年前他接诊过一位患者,其因食道癌转移至两根肋骨疼痛难眠,经肋骨病灶切除及综合治疗后生活质量大大提高,生活自理没问题。

这件你常做的事儿 很易导致“干眼症”



20有位年轻小伙子,因眼睛干涩、眼红、眼球疼痛前来就诊。经询问得知,患者已经连续3个通宵打游戏。通过医生问诊及检查,确诊该患者是因熬夜用眼过度而导致的干眼症。经药物治疗和生活方式干预两周后,患者眼部症状逐渐缓解。今天,药师带您解读“干眼症”的那些事儿……

眼睛“干”成这样 得赶快治

“干眼症”在医学上称为“干燥性角膜结膜炎”,它是一种多因素眼表疾病,当泪液生成不足或蒸发过快时会发生干眼,造成眼干燥、刺激。常见有眼干、眼红、普通的刺激感、沙粒感、烧灼感、异物感、反常的多泪、畏光、视力模糊等症状。

干眼症比较普遍,约1/3的老年人都存在。全球干眼症患病率为5%~50%,其中亚洲居住者的患病率较高,主要是中国和韩国。干眼症对视力、日常活动、社会功能和工作效率都有显著影响,尤其是重度干眼症。有神经病变(包括糖尿病性神经病)、诊断存疑、剧烈疼痛或视力丧失、异常瞬目或无法完全闭眼的患者,需要到眼科就诊治疗。

缓解干眼除了补水 还得注意这些
干眼症的治疗旨在通过增加或补充泪液生成、减缓泪液蒸发、减少泪液引流或减轻眼表炎症,从而改善症状。治疗主要包括以下几个方面:

补充泪液:干眼症主要用人工泪液保持眼部湿润,缓解症状。轻度干眼宜选择黏稠度较低的人工泪液,如0.1%玻璃酸钠、聚乙二醇、0.5%羧甲基纤维素等。对于中、重度干眼,宜选择黏稠度较高的人工泪液,如0.3%玻璃酸钠、1%羧甲基纤维素、聚丙烯酰胺等。

改善环境湿度;改善眼睑异常,包括睑缘炎;热敷,以软化受阻睑板腺排泌管中的分泌物;尽量停用可能导致干燥的全身或眼部药物;其他几种治疗干眼症的方法,临床并不常用,仅作为辅助治疗。比如:口服糖皮质激素、非甾体类抗炎药、局部用环孢素、巩膜接触镜、泪小点封闭和手术等。

“水汪汪”的眼睛 需要这样养护
高龄、女性、激素改变、全身性疾病、佩戴角膜接触镜、药物、营养缺乏、角膜知觉减退、眼科手术、低湿度环境等,都是干眼症的高危因素。对于有高危因素,且无法避免的人群应特别注意以下几点:
避免长时间盯着电子产品屏幕,多眨眼,这有助于保持眼部湿润;
避免熬夜用眼过度,让劳累一天的眼睛得到充分的休息;
尽量避免冷风或热风直吹;
在卧室等长呆的房间使用加湿器;
避免吸烟并远离烟雾;
外出时佩戴护目镜,遮盖面较大或侧面有护罩的护目镜可防风并隔离干燥空气。

眼药药用对了吗?
滴眼液合理的起始剂量为每只眼睛一次1滴,一日4次。在开始治疗数日内,患者常开始注意到症状改善,但可能需要长达3~4周才能使症状明显改善。如果仍有症状,可增加使用频率,最高每小时1次。如果使用频率超过4~6次/日,优选不含防腐剂的制剂以尽量减小毒性风险。

凝胶和软膏如果滴眼液未能充分缓解症状,也可使用更高黏度的人工泪液凝胶或软膏。此类药物可造成暂时性的视物模糊,最好在睡前使用。

预防骨质疏松 不只是补钙



骨质疏松俗称“缺钙”。钙是人体一个重要元素,人体内90%以上的钙存在于骨骼和牙齿中,还有少部分在血液以及软组织中。骨骼中的钙使骨骼结实而强壮,但骨骼里的钙含量并不是恒定不变的,它与血液和软组织中的钙不断交换,达成一个稳定的平衡。骨骼中的钙质如果丢失过多,就可能引起骨质疏松。

出现哪些情况,要怀疑已出现骨质疏松呢?
脆性骨折是骨质疏松比较常见和严重的表现,也是治疗骨质疏松所针对的最重要目标。脆性骨折就是在很轻微的动作后,比如打喷嚏或是很轻微的外伤之后就出现了骨折,比较常见的是脊椎的压缩骨折、前臂手腕以及髌骨的骨折。

骨质疏松还会出现其他症状,如不明原因的全身疼痛,包括腰背部、四肢、颈肩等,尤其在夜间较明显,且可能会伴随抽搐和夜汗多等情况。老年女性随着年龄增长,身高逐渐变矮,出现驼背,也要怀疑存在骨质疏松。

此外,如体检时骨密度检测结果异常,也要高度怀疑骨质疏松。骨密度检测中比较重要的是骨密度测量值,其中T值是与健康人进行比较的比值,而Z值是与同龄人进行比较的比值。T值>-1,是正常的骨密度;T值在-2.5和-1之间,存在骨量减少的问题;T值<-2.5,就被认为存在骨质疏松。

大部分骨质疏松患者是原发性的,老年人和绝经后女性是原发性骨质疏松的主要人群。

人在进入老年期之后,骨代谢的平衡向骨质丢失倾斜,特别是女性在绝经后激素代谢水平改变,更容易出现骨质疏松。

但是也有一部分情况属于继发性骨质疏松。如极度缺少活动和锻炼,不良的烟酒嗜好等一些不健康的生活方式,都可能造成骨质疏松;甲状腺功能亢进、过早的绝经/闭经等内分泌系统疾病,也会导致骨质疏松;炎性肠病、胰腺疾病和胃肠道功能吸收不良等胃肠道疾病,会造成钙质的吸收异常。

预防骨质疏松就是要补钙吃钙药吗?
并非如此。其实,预防骨质疏松最重要的措施,是调整生活方式。

首先,饮食上要均衡膳食、平衡营养,每餐都要摄入必要的营养元素,例如蛋白质、维生素和纤维素等。如果有骨质疏松的风险,就要更加注重牛奶等含钙丰富食品的摄入。其次,最好能够有一定的户外活动,接受日光照射,以利于钙质吸收。第三,适量的体育锻炼有助于减少骨质疏松的发生,但不能过度,否则适得其反,造成劳损。第四,调整不健康的生活方式,如戒烟、戒酒,减少碳酸饮料、咖啡等摄入。

必须提醒大家,在服用一些特殊药物的时候,要关注药品说明书上是否提示存在造成骨质疏松的可能,必要时向开药医生咨询。

治疗骨质疏松通常是一个慢性和长期的过程,因此在治疗过程中要定期监测,看看前段时间治疗效果如何。一般骨密度检测一年一次,最长不超过两年一次,以便于及时调整抗骨质疏松药物,达到较好疗效。

来源:光明网

(上接第一版)

从周永康、薄熙来、孙政才、令计划等一批“大老虎”被查,到铲除“蝇贪”“鼠害”“蛀虫”,再到深入开展国际追逃追赃……反腐败斗争不断向纵深推进。

2018年12月13日,中央政治局会议对我国反腐败斗争形势作出重大判断——“反腐败斗争取得压倒性胜利”。

从“形势依然严峻”,到“依然严峻复杂”,到“压倒性态势正在形成”,再到“取得压倒性胜利”,党的十八大以来,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,铁腕反腐败斗争真正做到了“抓铁有痕、踏石留印”。

据统计,党的十八大以来,截至2022年4月底,全国纪检监察机关共立案审查调查438.8万件、470.9万人。

2022年1月,党的百年华诞后首次中央纪委全会上,习近平总书记话语铿锵:

“只要存在腐败问题产生的土壤和条件,腐败现象就不会根除,我们的反腐败斗争也就不会停歇。”

让群众更多感受到反腐倡廉的实际成果

对15名相关人员立案审查调查,对8名公职人员采取留置措施,初步查出违纪违法及涉嫌滥用职权、徇私枉法、行贿、受贿等职务犯罪问题……

2022年8月29日,河北省纪委监委发布关于严肃查处“唐山烧烤店打人事件”中陈某志等涉嫌恶劣势力组织背后的腐败和“保护伞”问题的通报,释放出严惩恶势力、严查“保护伞”的强烈信号。

2013年1月22日,在十八届中央纪委二次全会上,习近平总书记对新时代反腐败斗争作

(上接第一版)会议指出,节约资源是我国的基本国策,是维护国家资源安全、推进生态文明建设、推动高质量发展的一项重大任务。

党的十八大以来,我们部署实施全面节约战略,大幅降低能源、水、土地利用强度,大力发展循环经济,在全社会倡导厉行节约、反对浪费,推动资源节约集约高效利用,取得积极成效。要突出抓好能源、工业、建筑、交通等重点领域资源节约,发挥科技创新支撑作用,促进生产领域节能降碳。要增强全民节约意识,推行简约适度、绿色低碳的生活方式,反对奢侈浪费和过度消费,努力形成全民崇尚节约的浓厚氛围。

要综合运用好市场化、法治化手段,加快建立体现资源稀缺程度、生态损害成本、环境污染防治的资源价格形成机制,不断完善和逐步提高重点产业、重点产品的能耗、水耗、物耗标准,促进资源科学配置和节约高效利用。要处理好利用和节约、开发和保护、整体和局部、短期和长期的关系,既要坚持底线思维,从严监督管理,防范化解重大资源风险,也要考虑经济社会发展现实需要。

会议强调,推进农村集体经营性建设用地入市改革,事关农民切身利益,涉及各方面利益重大调整,必须审慎稳妥推进。试点县(市、区)数量要严格控制。要坚持同地同权同责,在符合规划、用途管制和依法取得

(上接第一版)

朔州市纪委监委坚决落实习近平总书记关于纪检监察机关要接受最严格的约束和监督的重要指示,把加强自我约束、强化监督管理作为清廉机关建设的核心内容,研究制定《朔州市纪委监委干部监督工作办法》,深入排查岗位风险点,修订完善机关规范化法治化正规化管理制度,持续加大自我净化力度,对以权谋私、跑风漏气、违纪违法干部发现一个、查处一个。

“感谢组织的关心,我知道纪委工作很忙,我理解他,也支持他的工作……”9月3日,朔州市纪检监察基地主任张维军利用周末时间对基地一名干部进行家访,与其家属进行了深切的交流。

严管也要厚爱。朔州市纪委监委以温情党建凝聚人心,“一颗柔心”不断呵护党员干部。组织开展“庆三八·寻最美”系列活动,探望慰问生病职工,常态化开展家访,使纪检监察干部体会到家庭般的温暖,同时也激发了干事创业热情。先后涌现出全国脱贫攻坚先进个人王国斌、全国青年岗位能手王启甲等一批先进工作者。

坚定党员干部“工作铁心”

出明确指示:

“坚持‘老虎’‘苍蝇’一起打,既坚决查处领导干部违纪违法案件,又切实解决发生在群众身边的不正之风和腐败问题。”

2016年1月,在十八届中央纪委六次全会上,习近平总书记着重提出“推动全面从严治党向基层延伸”的要求,明确强调“对基层贪腐以及执法不公等问题,要认真纠正和严肃查处,维护群众切身利益,让群众更多感受到反腐倡廉的实际成果”。

在随后发布的十八届中央纪委六次全会公报中,“坚决整治和查处侵害群众利益的不正之风和腐败问题”被单列为当年的7项重点工作之一。

抓住群众普遍关注、反映强烈和反复出现的问题,持续纠治教育医疗、养老社保、扶贫环保等领域腐败和不正当之风,坚决惩处涉黑涉恶“保护伞”,坚决斩断伸向群众利益的“黑手”……

党的十九大以来,到2022年4月底,全国共查处民生领域腐败和作风问题49.6万个,给予党纪政务处分45.6万人。一个个案件、一次次整治,让人民群众切实感受到公平正义就在身边。

国家统计局2020年年底调查显示,95.8%的群众对全面从严治党、遏制腐败充满信心。为政清廉才能取信于民,秉公用权才能赢得人心。

在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,下大气力改进作风,依纪依法严惩腐败,让人民群众看到实实在在的成效和变化,不断将党风廉政建设和反腐败斗争向纵深推进,必将以全党的强大正能量在全社会凝聚起推动中国发展进步的磅礴力量。

新华社北京9月6日电

前提下,推进农村集体经营性建设用地与国有建设用地同等入市、同权同价,在城乡统一的建设用地市场中交易,适用相同规则,接受市场监管。要坚持节约集约用地,坚持先规划后建设,合理布局各用途土地。要严守土地公有制性质不改变、耕地红线不突破、农民利益不受损,落实永久基本农田、生态保护红线、城镇开发边界等空间管控要求。

会议指出,党的十八大以来,党中央高度重视和加强乡村医疗卫生体系建设,从完善基础设施条件、人员队伍建设、提升乡村医疗卫生服务能力,基本实现了农民群众公平享有基本医疗卫生服务。要重点强化县域内医疗卫生资源统筹和布局优化,合理配置乡村医疗卫生资源。要加强人才培养和引进,统筹解决乡村医生薪酬分配和待遇保障问题,打造一支专业化、规范化的乡村医生队伍。要提高农村地区医疗保障水平,强化乡村医疗卫生服务体系功能,加强疾病预防控制能力建设,加快构建起强大的公共卫生体系,为维护人民健康提供有力保障。

中央全面深化改革委员会委员出席会议,中央和国家机关有关部门负责同志列席会议。

“我们这次巡察谈话,采取‘书面谈话、密封提交’谈话方式,大家要严格按照方案执行!”在今年上半年开展的开发区专项巡察中,朔州市委第一巡察组临时党支部书记召集支部全体党员干部召开会议,对即将进行的巡察谈话进行安排部署。

朔州市纪委监委坚持纪检监察工作发展到哪里,党的组织建设就覆盖到哪里,出台了《朔州市纪委监委机关临时党支部管理暂行办法》,在审查调查、巡察工作一线先后成立了130多个临时党支部。临时党支部全体党员碰撞“新思路”,收集“金点子”,及时总结工作情况和思想状况,充分发挥党组织的战斗堡垒和党员的先锋模范作用,让党建与业务工作充分融合。

深化“党建引领、卫士护航”党建品牌建设,围绕市委工作大局,聚焦中心工作,今年以来,朔州市纪委监委紧盯教育医疗、养老社保、生态环保、安全生产等领域,建设群众身边腐败问题和不正之风281件447人。持续深化“我为群众办实事”实践活动,全力推进房屋产权登记确权颁证“清零行动”,全市完成不动产登记转移登记14.3万宗,实现党建工作与业务工作“两不误、两促进”,不断坚定党员干部“工作铁心”。

国家税务总局朔州市税务局第一稽查局 税务检查通知书送达公告

朔税稽一局送达公告[2022]030号

朔州市金艺美塑料制品有限公司:(纳税人识别号:91140600MA0HKW7037)

根据《中华人民共和国税收征收管理法实施细则》第一百零六条规定,因采用其他方式送达方式无法送达《税务检查通知书》

(朔税稽一局检通[2022]26号),现向你公司公告送达。自公告之日起满30日,即视为送达。

限你公司见此公告后应立即前往国家税务总局朔州市税务局第一稽查局(地点:朔州市民福

东街13号)接受税务检查。

附件:《税务检查通知书》(朔税稽一局检通[2022]26号)

国家税务总局朔州市税务局第一稽查局 2022年9月9日

国家税务总局朔州市税务局第一稽查局 税务检查通知书

朔税稽一局检通[2022]26号

朔州市金艺美塑料制品有限公司:(纳税人识别号:91140600MA0HKW7037)

根据《中华人民共和国税收征收管理法》第五十四条规定,决定派马铁栋、李恒等人,自2022年9月5日起对你(单位)2017年8月1日

至2017年8月31日期间(如检查发现此期间以外明显的税收违法违规或线索不受此限)涉税情况进行检查。届时请依法接受检查,如实反映情况,提供有关资料。

2022年9月5日

告知:税务机关派出的人员进行税务检查时,应当出示税务检查证和税务检查通知书,并有责任为被检查人保守秘密;未出示税务检查证和税务检查通知书的,被检查人有权拒绝检查。

招聘公告

别优秀者学历可适当放宽;

5.年龄原则上不超过35周岁,有基本医保相关部门、医疗机构(含护理机构、养老机构等)工作经历者可适当放宽。

薪酬福利待遇

录用人员与公司签订劳务派遣合同。公司提供具有竞争力的薪酬福利待遇,包括基本工资、绩效工资、社会保险、员工福利和奖金等。

报名方式
简历投递:填写好简历模板之后,请务必将简历信息发送至电子信箱:870590642@qq.com

电话:15234934221

报名日期
2022年9月8日——2022年9月15日

朔州市慧仁劳务派遣有限公司 2022年9月7日

声明

张培明(曾用名:张丕明)、张补明不慎将东坪小区23号楼1单元401号房的房屋拆迁补偿协议丢失,协议号:96,清场号:145,拆迁路段:古城西,现声明作废。