

房产手续挂失

王张管,不慎将太钢三十一宿舍4-1-14的全套房产手续遗失,特此声明。
阎丽雪,不慎将其夫武许明(已故)的太钢程家村东巷宿舍DC-3-47的全套房产手续遗失,特此声明。
韩怀省,不慎将太钢三十宿舍2-3-47的购房发票和计算表遗失,特此声明。
高庆,不慎将其父高宝亮(已故)的太钢三十一宿舍2-3-40的购房发票和计算表遗失,特此声明。
武同年,不慎将其父武炳良(已故)的太钢青楼宿舍X3-5-8的购房发票和计算表遗失,特此声明。
任轶,不慎将太钢102宿舍1-1-4的购房计算表遗失,特此声明。
王琬,不慎将太钢三十宿舍2-1-10的购房收据和计算表遗失,特此声明。

挂失

不锈钢冷轧厂杨文博,卡号:08303002
炼铁厂关云宝,卡号:09204181
冷轧硅钢厂蔡亚龙,卡号:03966680
不锈钢冷轧厂郑东德,卡号:08305722
热连轧厂杨去,卡号:30427969
钢运物流梁宇浩,卡号:30522823
炼钢一厂段继培,卡号:12500810
钢新实业公司崔李曦,卡号:22000583
不锈钢冷轧厂崔浩,卡号:30902330
太钢医疗公司李静,卡号:95002253
炼钢二厂石瑞龙,卡号:03303789
钢企化工厂兰明珍,卡号:30434508
钢企协友铜业公司高学军,卡号:20214491
百一公司吕超,卡号:30433262
百一公司杨玉保,卡号:21200655
百一公司黄建国,卡号:21200920
百一公司曹保贵,卡号:21201144
百一公司卢晓波,卡号:21201253
百一公司也素芬,卡号:21201253
劳务市场王炜,卡号:11103862
炼钢二厂刘高升,卡号:30352295
型材厂温俊一,卡号:09500772
钢建公司袁磊,卡号:30430197
钢建安公司刘国珍,卡号:30434390
以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

防骨质疏松,「三级预防」+每周三小时运动

“绝经期妇女每周坚持3小时的运动,总体钙会增加,可以有效预防骨质疏松。”广州医科大学附属第五医院康复医学科主管技师陈泓鑫指出,骨质疏松症患者尽可能多参加运动,因为运动能提高灵敏度及平衡能力。“当然,运动过度致闭经者,骨量丢失反而加快。”陈泓鑫建议,骨质疏松应注意三级预防:

一级预防。应从儿童、青少年做起,如注意合理膳食营养,多食用含钙、磷高的食品,如鱼、虾、牛奶、乳制品、骨头汤、鸡蛋、豆类、杂粮、绿叶蔬菜等。成年后,不吸烟、不饮酒、少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料,少吃糖及食盐,动物蛋白也不宜过多。

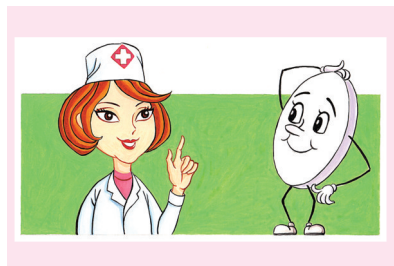
“良好的营养对于预防骨质疏松具有重要意义,包括足量的钙、维生素D、维生素C以及蛋白质。”陈泓鑫认为,从儿童时期起,日常饮食有足够的钙摄入,可以获得骨峰值。欧美学者们主张钙摄入量成人为800~1000mg,绝经后妇女每天1000~1500mg,65岁以后男性及其他具有骨质疏松症危险因素的患者,推荐钙的摄入量为1500mg/天。维生素D的摄入量为400~800U/天。

坚持科学的生活方式,如坚持体育锻炼,多接受日光浴。多种类型运动有助于骨量维持,鼓励骨质疏松症患者尽可能多参加运动。此外,对有遗传基因的高危人群,重点随访,早期防治。

二级预防。人到中年,尤其妇女绝经后,骨丢失量加速进行。在这一时期,应每年进行一次骨密度检查,对快速骨量减少的人群,及早采取防治对策。近年来欧美各国多数学者主张在妇女绝经后3年内即开始长期雌激素替代治疗,同时坚持长期预防性补钙,以安全、有效预防骨质疏松。

三级预防。对退行性骨质疏松症患者应积极进行抑制骨吸收(雌激素、CT、Ca),促进骨形成(活性VitD)的药物治疗,还应加强防摔、防跌倒等措施。“应尽量减少骨质疏松症患者摔倒风险,以避免髌骨骨折以及柯雷氏(Colles)骨折。”

对中老年骨折患者应进行手术治疗骨折,早期活动,给予运动疗法、理疗、营养、补钙等综合治疗,遏制骨丢失,提高免疫功能及整体素质。(明文) 来源:中国妇女报



11月1日起 山西公立医疗机构百余种药品降价

10月27日,记者从山西省医保局获悉,11月1日起,山西省所有公立医疗机构将全面落地执行国家第三批55种药品集中采购中选结果,让广大患者享受到药品带量采购的降价成效。国家第三批药品集中采购中选结果,共有55种药品191个产品中选,既包括高血压、糖尿病、抗菌素等常用治疗性药物,也包括抗癌药等重大疾病用药。平均降价53%,最

高降幅95%。为做好国家第三批药品集中采购中选结果落地工作,9月24日,省医疗保障局会同省财政厅、省卫生健康委、省药品监督管理局联合印发《关于全面落实第三批国家组织药品集中采购和使用工作的通知》,对我省落实国家第三批药品集中采购的相关工作进行了安排部署,确定于11月1日起,在全省范围内落地执

行第三批国家组织药品集中采购中选结果,同步实施医保基金预付、医保支付标准与采购价协同、加强临床合理用药管理、建立中选药品使用考核机制、强化中选药品质量监管等措施,促进医院优先使用质量可靠、价格合理的中选药品,让降价成果惠及更多群众。目前,各项工作正有序推进。(记者 卢奕如)

来源:山西新闻网

「数读」一周全球疫情

新华社北京10月28日电(记者冯玉婧)据世界卫生组织27日发布的全球疫情报告,10月19日至10月25日的一周内,全球新增新冠确诊病例超过280万例,创疫情以来新高;新增死亡病例约4万例,与此前几周基本持平。

在这一周内,欧洲地区报告的新增确诊病例和新增死亡病例呈指数增长;美洲、东地中海和非洲地区报告的新增确诊病例有所增加;东南亚地区新增确诊病例和新增死亡病例持续下降;西太平洋地区新增确诊病例和新增死亡病例略有下降。全球来看,新增确诊病例数前几位的国家仍然是印度、美国、法国、巴西和英国。

欧洲地区过去一周新增确诊病例1335914例,较此前一周增加了36%,约占全球新增确诊病例的一半;新增死亡病例11733例,较此前一周增加了37%。其中,法国在这一周报告的新增确诊病例最多,超过20万例。

过去一周,美洲地区报告新增确诊病例884318例,约占全球新增确诊病例的三分之一;新增死亡病例16918例,占全球新增死亡病例的43%。其中美国仍是该地区报告新增确诊和新增死亡病例

最多的国家。

东地中海地区的新增病例数在过去两个月内一直呈稳定增长趋势,过去一周新增确诊病例159166例,新增死亡病例4035例。伊朗是该地区报告新增确诊病例最多的国家。

非洲地区过去一周新增确诊病例32123例,较此前一周增加2%;新增死亡病例832例,较此前一周下降21%。南非是该地区报告新增确诊病例最多的国家。

东南亚地区连续5周新增确诊和死亡病例一直呈下降趋势,过去一周该地区新增确诊445886例,较此前一周下降13%;新增死亡5756例,较此前一周下降16%。西太平洋地区过去一周新增确诊27197例,较上一周下降4%;新增死亡438例,较此前一周下降6%。

世卫组织27日公布的最新数据显示,全球累计新冠确诊病例43341451例,累计死亡病例1157509例。



10月27日在平陆县马泉沟村拍摄的柿子树。深秋时节,山西省平陆县坡底乡马泉沟村种植的柿子喜获丰收。马泉沟村种植柿子历史悠久,目前该村种植柿子1000余亩。新华社记者马毅敏摄 来源:山西新闻网

超长时间工作影响健康,工作效率也高不了

你每天的休闲时间有多少?

近日,《中国经济生活大调查(2019—2020)》发布的数据中,有关国人休闲的占比时间引发热议。除去工作和睡觉,2020年中国人每天平均休闲时间仅为2.42小时,比2018年少了25分钟。

国人休闲时间被压缩的表象只是冰山一角,海面下隐藏着更值得重视的危机——过劳。近年来,“过劳死”、“过劳肥”、员工猝死等报道频见报端,成为人们关注的热点。

影响健康,过劳背后隐藏大危机

以往,过劳常被认为仅仅是一种职业现象。2019年5月,世界卫生组织更新《国际疾病分类》名单,首次把“过劳”列为“影响健康状况或与健康服务相关的因素”,认为它可能会引发相关疾病。

究竟怎样的情况属于过劳的范畴?世界卫生组织认为,过劳状态往往存在未很好控制的、在工作场所长期承受的压力,并有三大症状:感觉精疲力尽;从心理上想远离工作或对工作产生否定感和质疑感;工作效率降低。

“过劳状态在日常生活中还是较为普遍的,尤其是在‘996’加班族、高强度训练的相关人群和学业紧张的高中学生群体中更为常见。”中日友好医院骨科主任医师孙伟在接受科技日报记者采访时表示。

他指出,过劳在医学中被称为过劳综合征,通常指由工作时间过长、劳动强度过大、心理压力过重引发的一系列身心健康问题,是对身体健康的“全方位打

击”,同时影响工作效率。

首都医科大学附属北京友谊医院神经内科、疲劳抑郁专病专家门诊主任医师刘占东在接受科技日报记者采访时说:“过劳的人往往会睡眠睡眠质量差,如入睡困难、早醒、睡眠浅等现象;头晕、头痛,工作效率下降等;严重者可能伴有心慌、胸闷憋气等症状。”

两位专家皆指出,过劳对身体健康的破坏还有可能累及身体多个器官、各个系统。内脏方面,过劳可导致肾功能异常,甚至肾功能衰竭,或者导致胰岛素分泌紊乱从而使血糖调节异常,增加患糖尿病的风险,过劳还容易伴发肺栓塞等;运动系统方面,过劳可能引发肌筋膜炎,导致颈、肩、腰、腿疼痛等;消化系统方面,由于过劳往往伴随着不规律饮食,因此易诱发胃炎、胃出血、胃溃疡等。

此外,过劳还可能是内分泌失调的“帮凶”之一。孙伟解释,压力大时,人体分泌的肾上腺皮质激素会增高,使人胃口大开。另一方面,过劳也可引发失眠,影响代谢,使体内“瘦素”分泌减少。两方面因素共同作用,导致身体处于不健康的肥胖状态,也就是人们常说的“过劳肥”。

比“过劳肥”更严重的情况是“过劳死”。“长期处于过劳状态,容易侵犯心脑血管系统,增加心肌缺血、心梗、动脉硬化、脑梗、脑出血等危及生命的风险。”孙伟说。

劳逸结合,一张一弛方能保证健康如何有效避免过劳?

“过劳主要可分为躯体疲劳和脑疲

劳。”刘占东说,躯体疲劳常见于职业运动员、体力劳动者等群体,建议平时工作中合理、适量分配运动量和劳动量,科学训练、适度劳动。

脑疲劳则常见于经常用脑的人群中,他们工作时经常超过8小时,即便下班后,大脑也会处于相对兴奋的状态,并未得到充分休息。对此,刘占东建议,此类脑力工作者应注重劳逸结合,尽量避免长时间、高频次加班;下班后要将自己从工作状态抽离出来,完全放松、休息或娱乐。

孙伟表示,除了保证充分休息、睡眠外,还应保证均衡、充足的营养。特别是已经出现肠胃不适等过劳症状时,更应注意饮食荤素搭配,注意补充有益于神经系统的维生素B和有助于缓解压力的维生素C。此外,还要学会主动给自己减压,根据个人喜好适量、科学运动,或者抽时间陪伴家人。新冠肺炎疫情过后,也可利用假期外出旅游,调节心情。

“将过劳纳入《国际疾病分类》名单是十分必要和科学的。”在孙伟看来,近年来过劳综合征发病率大有增高趋势,越来越多的人陷入了过劳泥潭。将过劳纳入《国际疾病分类》名单,更有利于今后医疗机构提供相关医疗服务的正规化引导,也可借助医保等手段减少相关治疗费用。

“将来相关部门应该会制定相关的诊断标准。”孙伟说。据悉,新版《国际疾病分类》名单将于2022年在全球适用,它将为医疗服务提供者和保险公司认定、治疗和承保过劳症状提供依据。来源:科技日报