

2023·5·13 星期六

新闻热线 15504501528

腰痛俩月以为是腰间盘突出 一查竟是强直性脊柱炎

医生:常发病于20岁左右青年 腰疼莫大意

生活报讯(记者周琳)腰痛对于办公室一族而言十分常见,很多人会觉得可能是腰椎间盘突出惹的祸,事实上,腰痛的原因有很多。不久前,哈市的宋先生由于长时间腰痛不能缓解,来到医院检查,发现竟是患上了强直性脊柱炎。

最近两个月,还不到30岁的宋先生备受腰痛困扰,他一直觉得是腰椎间盘突出引起的,用了很多方法,按摩、针灸等都试过,可是效果不太明显。最近,宋先生的腰痛持续加剧,常

常夜间痛醒,严重影响了工作及生活,于是他来到医院骨科进行检查。可是医生在初步检查后,却发现宋先生并不是腰间盘突出,建议宋先生去风湿免疫科。果然,经过检查,医生告诉宋先生得的是强直性脊柱炎。

“这种病好发于男性,以20岁左右的青年常见,虽然名字带有脊柱,但这个病不是严格意义上的骨科疾病,而是人体免疫系统出现紊乱的结果,属于风湿免疫性疾病。”哈市第五医院脊柱外科主任医师林佳声介绍,强直



只要管住嘴减肥就能成功?

冰城营养师提醒:吃“饱”了才能减肥



不当减肥 想要宝宝一波三折

小亚(化名)曾是一名运动员,几年前退役后,1米70多的身高,体重达到了180斤。过胖的体重让她得了多囊卵巢综合症,要宝宝成为难题。为此,小亚尝试减肥。据小亚说,当时她节食加运动,果然瘦了一点,也如愿怀了孕,但是由于血糖有问题,最终导致宝宝没有留住,小亚难过不已,体重也很快反弹回去。最后,她来到哈市红十字中心医院,找到营养师孙玉红。

“过度节食容易导致低血糖、贫血、记忆力减退,甚至厌食等健康问题。”孙玉红说,减肥成功的前提是减少能量摄入,增加能量输出,这两个方法“双管齐下”才能调动体内多余的脂肪,为机体提供能量,从而达到减肥的目的。

在孙玉红的帮助下,小亚按照要求,科学地进行饮食,最后成功减掉10斤体重,并且如愿怀上宝宝。目前,小亚检查情况一切正常。

乳腺肿瘤复发后迅速增大 多专家联合切除

生活报讯(魏博 记者王秋实)近日,在哈医大肿瘤医院乳腺外科主任庞达教授的指导下,乳腺外科一病房许守平主任联合胸外食管纵隔病房张金峰教授完成一例复杂的胸壁复发肿瘤切除,开创了省内乳腺肿瘤进行胸壁重建的先河。

3年前,家住外地的张女士在当地医院进行左乳癌改良根治术,术后胸壁内复发,肿瘤再次迅速增大,张女士来到哈医大肿瘤医院找到乳腺外科许守平教授。检查后,许守平教授发现张女士的胸骨旁有一个肿瘤,并且外侧已经突出皮肤。好在经过

检查没有转移,许守平教授考虑再三,决定争取最后一次治疗机会进行手术。

为此,内科、胸外科多学科专家组成“拆弹团队”。手术如期开始,术中发现肿瘤完整包绕第二肋软骨,肿瘤与胸骨、胸膜粘连严重,累及到部分心包膜,清扫范围大,缺损面积大,困难重重。在麻醉医生张锐和巡回护士高洪梅的密切配合下,经过近4个小时的“抽丝剥茧”,最终顺利扩大切除肿瘤,完成胸壁重建手术。目前,女子已经顺利出院。

“在我国,乳腺癌是女性发病第

性脊柱炎是一种累及脊柱、关节韧带和肌腱为主要表现的脊柱关节炎,是一种慢性、系统性、全身炎症反应性疾病。

需要值得注意的是,此病起病隐匿,初期常表现为腰痛,所以很多人误认为得了腰间盘突出,容易出现漏诊、误诊的情况。但是,强直性脊柱炎如果不能及时诊断和治疗,进展到晚期,甚至会让关节融合在一起,失去活动性,脊柱就像“一根骨头”无法挺直,有的人甚至因此出现腹部和胸部贴合的

状态。同时,脖子转不动,后背也挺不直,严重影响日常生活。同时,此病也可能导致人合并肺部、神经系统、肾脏等并发症。

为此,林佳声医生提醒市民,长时间反复出现腰背部疼痛,疼痛休息不能缓解,活动后缓解等情况,髋骼关节疼痛,包括腰骶、下腰痛或臀部疼痛的情况等,要及时前往医院就医,早发现早治疗,控制病情。

不吃就能瘦? 是一种常见误区

“很多人认为只要不吃就能瘦,这是不对的。”营养师孙玉红介绍,虽然要减少能量的摄入,但是人体每天需要的蛋白质、必需脂肪酸、维生素、矿物质等重要的营养素是不能缺少的。

她认为,减肥期间,每天低脂瘦肉、鱼、蛋要吃够3~4两,再加上1~2两豆制品,即可满足一个成年人全天蛋白质需要量。也可以在两餐间吃一些牛肉干、豆干等蛋白质食物,增加饱腹感,防止下一餐前因过度饥饿而暴饮暴食。

蔬菜的膳食纤维和维生素等营养素含量高、能量低、饱腹感强。减肥期间要多吃蔬菜,每天最好吃1斤以上的蔬菜,能生吃的黄瓜、西红柿、彩椒等蔬菜放在加餐吃。需要注意的是,蔬菜汁在胃内排空速度快,喝完30分钟

左右就排空了,所以减肥期间多喝蔬菜汁反而会增加饥饿感。

“减肥还要选择饱腹感强、胃排空慢的慢生糖、低热量主食,如杂粮杂豆饭、玉米面发糕等。每天主食最多吃3两,这3两主食可以全部用全谷物替代,也可以把全谷物做成杂粮粥,增加主食体积,‘欺骗’胃来增加饱腹感。”

另外,减肥期间也可以用红薯、土豆等薯类代替部分主食,每餐主食可以吃100~200克薯类。

薯类膳食纤维含量高,淀粉含量为15%~29%,所有主食中淀粉含量最少。相同热量下,薯类的重量和体积比米饭和馒头多,食用后饱腹感强。

最后,孙玉红提醒,想要控制体重,还是要“管住嘴,迈开腿”,减肥是一件需长期坚持的事情。

蔬菜的膳食纤维和维生素等营养素含量高、能量低、饱腹感强。

减肥期间要多吃蔬菜,每天最好吃1斤以上的蔬菜,能生吃的黄瓜、西红柿、彩椒等蔬菜放在加餐吃。需要注意的是,蔬菜汁在胃内排空速度快,喝完30分钟

左右就排空了,所以减肥期间多喝蔬菜汁反而会增加饥饿感。

“减肥还要选择饱腹感强、胃排空慢的慢生糖、低热量主食,如杂粮杂豆饭、玉米面发糕等。每天主食最多吃3两,这3两主食可以全部用全谷物替代,也可以把全谷物做成杂粮粥,增加主食体积,‘欺骗’胃来增加饱腹感。”

另外,减肥期间也可以用红薯、土豆等薯类代替部分主食,每餐主食可以吃100~200克薯类。

薯类膳食纤维含量高,淀粉含量为15%~29%,所有主食中淀粉含量最少。相同热量下,薯类的重量和体积比米饭和馒头多,食用后饱腹感强。

最后,孙玉红提醒,想要控制

出租出售
电话 13946092977
出租
香顺街66-2号一楼商铺对外出租,使用面积140平米,临近省医院,省中医院,适合药店,诊所及办公使用。
联系电话:15245051367
13091688818

复式住宅出售

出售:红旗大街双龙绿色家园复式住宅,板式高层,26层27层,三室两厅两卫,一楼两室一厅一厨一卫,南北向,不临街,楼间距大,采光好,包烧好,电梯入户,一梯两户,使用面积120平米,建筑面积175平米,自带花园露台和2个仓库,1个入户门厅,全屋精装修,全新品牌桥铝系统节能窗,品牌家具家电,毗邻宏图街、大新街、哈工程大学和黑龙江工程学院,交通便利,临近地铁1号线、3号线。

18745013008

出售精装房

出售道外区南直路宏图街《橄榄城小区》住宅,板式高层,两室两厅一卫,南北向,小区楼下位置,客厅正对小区中央广场,不临街,采光好,包烧好,电梯入户,一梯两户,2楼,总层高19层,使用面积81平米,建筑面积115平米,精装修,拎包即住,带入户门厅,送部分品牌家具家电,小区物业管理好,园林绿化好,交通便利,购物方便,临近地铁1号线、太平公园。

16505858777

出售观江房

出售道里区友谊路385号观江国际住宅,建筑面积243米,中间楼层,四室两厅两卫,南北通透,豪华装修,全景看江,物业管家服务,2.3万每平米(可谈)。随时看房。

19845256893

出售松北花园洋房

哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套,因房主迁移省着急售卖,价格可面谈。房屋建筑面积180平米,四楼(顶层),毛坯房,三室二厅二卫带阳台,地热房,私产房屋。房屋紧邻松北虎园,哈尔滨大剧院,小区园林面积占比30%以上,环境好,位置佳。

19845256893

低价急售别墅

哈尔滨私产别墅,因房主出国着急售卖,6000元/平米。房屋建筑面积约400平米,车库2个,毛坯房,别墅内自带庭院面积1000平米,院内山林约2000平米。小区还配套高尔夫练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施,免费对业主开放。

19845256893

招聘信息

电话 13946092977

黑龙江盈古胜禾广告有限公司

诚聘
黑龙江盈古胜禾广告有限公司专注手机广告推广业务,整合线上优质资源,为企业提供专业服务。现因公司业务发展,诚聘新闻信息员、抖音信息员、快手信息员、小红书信息员、拼多多信息员等岗位,薪资待遇:4000元-6000元底薪+高提成,试用期3个月,转正后缴纳5险。

地址:哈尔滨市南岗区比乐街2号
联系人:齐先生
电话:18686632188

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅

刊登 84681180

电话 15004697804

哈工大中俄联合校园拟选址花园街 面向社会征求意见

生活报讯(记者梁晨)为加强哈尔滨市历史文化名城保护利用工作,打造高品质花园街历史文化街区,省、市会同哈尔滨工业大学谋划建设中俄联合校园项目。目前,哈尔滨工业大学中俄联合校园修建性详细规划》开始征求社会各界意见。

哈尔滨工业大学中俄联合校园是为促进中俄教育交流合作,推动双方优质资源深度融合而构建的中俄精英联合培养及高水平创新研究基地,是哈尔滨工业大学2020~2035年校园总体规划中的重点项目,也是黑龙江省“百大项目”之一。项目选址花园街历史文化街区建设控制地带,位于西大直街、海城街、联发街、公司街、繁荣街、北京街围合区域,用地面积约7.8万平方米,容积率不大于0.6,建筑密度不大于40%,绿地率不小于35%,主要建设中俄联合校园综合服务楼、音乐厅、师生服务中心、教师办公楼、图书馆等。



冰城今起三天易出现 雷暴大风冰雹短时强降水

生活报讯(记者李威兵)记者从省气象台获悉,哈市今起三天气温波动大。

13日白天最高气温:大兴安岭、黑河、伊春、大庆17~19℃,鸡西西部、牡丹江23~25℃,其他地区20~22℃。

全市天气预报

12日夜间到13日白天:全市多云有阵雨或雷阵雨;偏南风4~5级;最低气温9~12℃,最高气温19~22℃。

13日夜间到14日白天:全市多云;偏南风4~6级,阵风7~8级;最低气温8~11℃,最高气温22~24℃。

14日夜间至15日白天:全市以多云为主,有分散性雷阵雨;偏南风2~4级;最低气温10~14℃,最高气温24~26℃。



哈尔滨德强学校 新增泊位600余个

生活报讯(记者何兴丽)近日,哈尔滨市公安局交警警香坊大队与德强学校联动,研究解决德强学校上、下学区域周边交通拥堵问题。通过采取扩容校内停车场地、优化区域静态交通、打造校内微循环道路、强化夜间勤务保障等一系列工作举措,有力保障了校园周边道路通行的安全有序顺畅。目前,德强学校上学时段通行效率有较大改善,高峰时段缩短近30分钟。

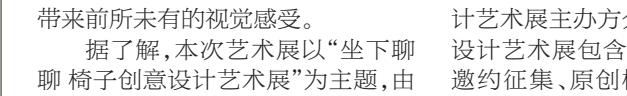
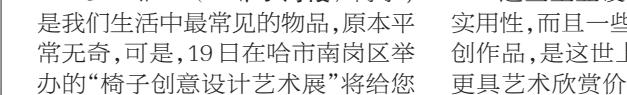
交警部门在走访校园内部后,建议德强学校将预留地进行清理与硬铺装,扩大学校停车场面积,最大限度容纳送子车辆,增加泊位600余个。通过增设自动抓拍球,对公滨路、德强路多排停放车辆进行抓拍,改善学生家长放学期间多排停放,占用道路资源的情况。

交警部门协调校方打开雷家村大门,隔离出一条内部微循环道路绕行公滨路以分流车辆,并在上学期间调整公滨路与德强路口信号灯,使进入德强路的车辆右进右出,远端绕行。

协助设置环岛减少车流交叉,并采取硬化隔离的方式为学生预留了专门的安全通道。

结合学校流量高峰特点,交警部门在各主要路口、节点部署警力强化指挥疏解,并对区域路段高频巡查。同时,针对校方提出的每晚22时放学时段,公滨路德强学校门前交通压力大的问题,设置固定岗位,增派警力进行现场疏导,并加大对公滨路及德强学校门前静态交通治理,确保夜间停

车有序、出行安全。



哈市首个原创工业设计艺术展19日举办
快来看看这些创意椅子

这些工业设计的椅子不仅具有实用性,而且一些椅子是设计师的原创作品,是这世上独一无二的存在,更具艺术欣赏价值。据椅子创意设计艺术展主办方介绍,本次椅子创意设计艺术展包含创意椅子匠人作品邀约征集、原创椅子创意设计艺术展、超级网红椅打卡互动、原创创意椅子沙画表演、你心目中的椅子创意涂鸦等活动。

目前,入围的设计师和设计机构不少于13个,各种风格各异的工业设计椅子作品超过50把。

福彩  3D 第23122期412 p62 第23122期259227+0
22选5 第23122期 07 08 13 14 17

体彩  排列5 第23122期82759
七星彩 第23053期557743+2
6+1 第23035期954308+0