

## 冬季天冷 中风患者增多

### 专家提醒:控制高血压是预防中风重要措施

记者 荆姝葳  
通讯员 于军 报道

晨报讯 记者近日在桓台县中医院采访时获悉,冬天是中风的高发季节。专家提醒,高危人群要提前做好预防,发现中风症状及早就。

“入冬以来,接诊住院的高血压、心衰、心绞痛、中风患者明显增多。”桓台县中医院心病科主任于红霞说,脑中风是严重危害人类健康的疾病,病情严重者会丧失劳动力、生活不能自理。“冬季是脑中风发病的高发期,尤其在北方,昼夜及室内外温差变化大,该病的发病率明显高于其他季节。”

于红霞解释,高血压是常见原因,中风是后果,血压与中风的发病率和死亡率成正比。在脑动脉发生病变的基础上,病人的血压突然升高,就很容易引起中风。糖尿病属于中风疾病的

易患因素之一。“患者同时患有糖尿病,并且糖尿病患者动脉硬化的发生率较正常人要高5倍。一般来说,糖尿病患者常伴有微血管病变、大动脉硬化两种病变。”如果血脂过多,容易造成“血稠”,在血管壁上沉积,逐渐形成小斑块。这些“斑块”增多、增大,逐渐堵塞血管,血流变慢,严重时血流被中断。这种情况发生在脑,就会出现缺血性中风。

冬天如何预防脑中风?于红霞说,高血压是导致脑中风的重要因素。因此,控制高血压是预防中风的重要措施。高血压病人要遵医嘱按时、坚持服用降压药物,不可自行停药,最好每日测一次血压,特别是在调整降压药物阶段,以保持血压稳定。“同时,要做到戒烟限酒。因为吸烟能使血管内皮损伤,逐渐引起血脂增高、血黏度增大、脑血

流减少,使动脉狭窄提前发生,硬化加快。”

于红霞说,心脑血管疾病患者要保持心态平和,控制好情绪,避免情绪激动,减少紧张、焦虑,保持平和的心态;要养成有规律的生活习惯,注意安排好生活,定时作息,避免长期处于紧张状态;要养成每天30分钟的锻炼习惯,提高人体抗氧化能力和免疫功能,有助于预防动脉粥样硬化,促进血液循环,改善脑供血。“值得注意的是,冬季上午10点至下午3点是冬季户外锻炼的黄金时段。运动贵在坚持,但要根据个人的情况进行适度锻炼。”

于红霞提醒市民说:“感冒可以诱发或者加重心脑血管疾病病情,市民在冬季要特别注意防寒保暖,避免感冒;外出时要穿暖和,戴上帽子手套,避免受到寒冷的刺激;室内相对暖和,应当适当减

少衣服;室内外温差不宜过大,并保持一定的湿度,定时开窗通气;日常饮食应力求多样化,清淡、少盐、少脂肪,多吃应季蔬菜水果;同时也要摄入适当的蛋白质,如奶、豆制品、鱼、肉、蛋。禁止大吃大喝,暴饮暴食,尤其晚饭要限制肉蛋类及面食,控制好体重;冬季干燥,宜多喝水,以白开水与清茶为宜。”

如果身边有人突发脑中风,要怎么做呢?于红霞提示,首先,不可随意挪动病人;不要给非低血糖患者输含糖液体;不可过度降低血压;不可大量静脉输液。现场急救人员应尽快进行简要评估和必要的急救处理。“随着年轻人社会压力越来越大,不良的生活习惯等因素,当前心脑血管疾病越来越年轻化,应该引起足够重视,生活中若感到头痛头晕、手脚麻木无力等先兆,发现后要尽早就医。”

## 桓台县残联 上门办证 情暖人心

记者 荆姝葳  
通讯员 徐琳 报道

晨报讯 近日,桓台县残联工作人员与评残医生来到马桥镇建档立卡贫困户精神残疾人金某芝家中,开展上门办证服务。

据了解,金某芝患有严重的精神障碍,长年服药不能工作,导致家庭贫困,因不便出门,一直未办理残疾人证。经专业医生的评定,她符合办证标准,办理残疾人证后可享受相关的优惠政策,为她的家庭带来一定的经济收入。

“评定医生来家里为我姐姐办理残疾人证真是太好了,解决了出门难、办证难的问题。”金某芝家人高兴地说。

为了响应桓台县脱贫攻坚“找差距、抓落实”到户帮扶工作要求,及时给行动不便的建档立卡贫困疑似残疾人上门办理残疾人证,让他们享受各项扶贫政策,桓台县残联机关支部研究决定,联合桓台县医院、桓台县精神病院开展上门办证服务,评定医生分别到马桥镇、荆家镇、起凤镇等5个镇为43名肢体、智力、精神贫困户残疾人上门办理了残疾人证,受到了残疾人及其家属的欢迎。

## 居民“出点子” 社区更美丽

记者 荆姝葳  
通讯员 张玲 报道

晨报讯 近日,桓台县宝发社区举办了一场社区联谊会,邀请居民对社区工作“出点子”,参与社区治理。

居民现场踊跃献计,提出了许多对社区党建、综合治理、文化宣传等有益的建议。现场共建单位积极配合社区工作,听民意、尽民心,共同打造美丽和谐社区。

这次的“金点子”会,拉近了干群关系,为社区的建设提供了智力支持。

今日H01-H04版 编辑 刘金昌 校对 张征

## 桓台公路事业服务中心

### 推进路域整治 提升公路“颜值”

记者 荆姝葳  
通讯员 李源 报道

晨报讯 近日,桓台公路事业服务中心积极开展路域环境整治。

在G205线汇丰石化路段,护栏擦洗车正在对中隔带波形梁护栏进行擦洗,随着清洗臂的

高度旋转,擦洗过后的护栏一下子变得干净明亮,露出了本来面目。在G308线唐山段行道树修剪现场,养护人员正按照苗木修剪标准,逐株对长势过旺、遮挡公路标牌的枝丫、枯枝、断枝进行修剪,修剪下来的枝条第一时间清运离场,树木修剪后公路两

侧整齐划一,标志标牌更加突出醒目,安全行车视线良好。在树木修剪现场不远处,另外一支队伍配合路面清扫机械,对公路绿化带泄水槽、端头、垃圾、落叶、积土等清扫车难以清扫的部位进行清理,真正做到道路保洁无死角。

据了解,桓台公路事业服务中心自2019年11月初城乡环境大整治活动开展以来,按照整治方案的要求,连轴转落实路域整治任务,集中力量对所辖70.3公里长国道的问题进行全面治理。

## 桓台县城市场监管所

### 四个“强化” 保障春节食品安全

记者 荆姝葳  
通讯员 孟春辉 报道

晨报讯 春节将至,为切实保障节日市场秩序和消费安全,近日,桓台县城市场监管所全面加强市场监督管理,突出四个“强化”,全力保障节日市场食品安全和消费秩序。

强化监督检查,市场监管工

作人员对食品经营各环节开展专项检查,重点针对校园周边、集贸市场、商城大集、网络订餐等领域,加大对食用农产品、粮食加工品、奶制品以及生鲜肉制品的监督检查;督促各餐饮服务单位从食品原料购进到加工制作全过程按规范操作,消除食品安全风险隐患。强化监督抽检,

市场监管工作人员以食品小作坊为重点抽检单位,针对节日期间消费集中的生鲜肉、米面及其制品,重点抽检猪肉、水饺、面粉、水饺皮等20余批,切实保障“舌尖”上的食品安全。强化投诉处置,市场监管工作人员及时受理消费投诉和纠纷,按照“快速受理、分类处置、合理化解、及

时回复”的原则,理顺处置程序,统一专人受理,分类分流转办,片区综合处置,专人进行回复。强化宣传引导,市场监管工作人员组织重点经营户开展食品安全专题培训,加强主体责任,提高自身防范意识;利用微信群定期发送食品安全应知应会重点内容,强化宣传引导。

## 姜博士 眼镜 携手淄博市慈善总会

衣加衣温暖行动

捐出旧衣,温暖他们的冬天 - 淄博市慈善总会

**捐赠时间:** 2019年12月28日起

**捐助地点:** 姜博士眼镜各连锁店爱心捐助点

**联系人:** 店内工作人员

凡参与捐赠衣物的顾客,淄博市慈善总会将会凭捐助单发放捐赠证。同时姜博士眼镜赠送防雾镜布一块及200元配镜卡。

今日H01-H04版 编辑 刘金昌 校对 张征

# 独家代理桓台高青地区分类、挂失、公告、注销

广告刊登热线: 15169291502、18364307883 地址: 桓台县宝龙大厦(桓台银座)4单元401室