

冬季多雨雪 老人防跌倒

咸宁日报全媒体记者 刘念



对老年人来说,常见的意外状况是跌倒,最可怕也是跌倒。冬季雨雪天气较多,路面湿滑,是意外跌倒高发期,老年人要谨防意外跌倒带来的伤害。

冬季老年人跌倒多

半个月前,张女士走路时不小心跌倒,导致肋骨挫伤,如今仍有疼痛感。

“去年跌倒了一次,今年又跌倒了。”张女士无奈道,去年一个下雪天,搭乘的电动车打滑,她跌倒在地,疼痛无法站立,到医院检查为左腿骨折,在床上躺了半个多月不能起床。没想到今年走路走得好好的突然跌倒,导致腰部肋骨挫伤。

“每年冬季,因跌倒就医的老年患者多。”市中心医院老年病科护士长陈婷表示,冬天路面湿滑,老人衣物厚重,行动不便,较其它季节更容易发生跌倒。冬季天气寒冷,外面阳光较少,老年人更喜欢呆在家里,可能导致维生素D缺乏,还可能造成骨质疏松,骨质疏松增加,在较轻外力作用下就可跌倒。“老年人跌倒可导致扭伤、擦伤、撕裂伤等轻伤,还可导致严重的并发症,如骨折、脑出血等,严重者甚至导致死亡。”

于65岁老年人,曾有跌倒史,贫血或血压不稳,意识障碍或失去定向力,肢体功能障碍,营养不良,步态不稳,听力视力较差,服用利尿剂、安眠药、降压药的患者更易致跌倒。此外,雨雪天气造成的路面湿滑、路面不平、步行途中的障碍物、灯光昏暗等,不良的居家环境如地板湿滑、地毯不平、灯光亮度不够、浴室不防滑及物品摆放不合理等均增加了跌倒的危险。

观察表情和神态

“如果意外无法避免,在跌倒发生的时候,我们一定要牢记:宁可摔个‘狗啃屎’,绝不摔个屁股墩。”陈婷解释,因为摔倒时,如果是手撑地,往往损伤的是腕关节,顶多导致尺骨远端或桡骨远端骨折。这种手臂骨折在护理上不需要卧床,而且康复训练也容易做,更不会发生致命的并发症。

老年人突然倒地时,切不可急于搀扶,否则可能会帮倒忙。如因脑出血或蛛网膜下出血而跌倒的老年人,如果立即将其扶起,会加重其出血的症状,使其病情急速恶化。

那么,当发现老年人跌倒时如何进行急救呢?

要观察老年人的表情和神态。如其神志清楚,可询问其摔倒的原因,然后给予帮助。如是心痛发作,可协助其取下随身携带的急救药品。

要判断跌倒是不是因猝死导致的。平常健康或病情稳定的老年人,若突然出现意识丧失、大动脉搏动消失,应视为猝死。对发生猝死的患者应立即使其平卧在地面上,严禁搬动。同时,要马上对其实施心肺复苏术,并迅速拨打120急救电话。

老年人跌倒易发生骨折,如果勉强扶持站立,搬动时姿势不当,可使病情加重,特别是脊椎骨折,可以损伤脊髓导致截瘫。所以老年人跌倒后,应先让他慢慢滚转到硬木板上,取仰卧位。有创口者,应用洁净毛巾、布单把创口包好,再用夹板固定,送附近医院诊治。

有心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的老年人跌倒要警惕短暂性脑缺血、脑卒中。脑卒中常表现为头昏、眩晕、一侧肢体无力、偏瘫、运动障碍等。此时,应尽可能

避免搬动患者。正确的做法是,若患者坐在地上尚未完全倒下,可搬来椅子将其支撑住,或直接上前将其扶住。若患者已完全倒地,可将其缓缓调整到仰卧位,同时小心地将其头部偏向一侧,以防止其呕吐物误入气管而发生窒息。及时联系医院救护。

走路速度不要太快

日常生活中,如果想要预防老年人跌倒,该怎么做?陈婷对此进行了介绍。

冬季天冷路滑,穿得多活动不便,戴着围巾、帽子视野受限,不能及时观察路况,这些都会增加老年人外出跌倒风险。建议老年人走路速度不要太快,最好穿防滑鞋或运动鞋。在雪地上行走时,可拄根拐杖来保持平衡;尽量减少在雨雪天外出,80岁以上高龄老人应尽量避免远行,一定要远行的要有家人陪护。

老年骨折患者有一些是起夜跌倒造成的,究其原因,一是光线昏暗或错误的家具摆放,二是起夜时身体机能处于半睡眠状态,反应迟缓。建议老年人装一个小夜灯,将堆积在过道的报纸、电线等杂物清除,卫生间放个防滑垫和扶手;腿脚不好的老年人千万别怕麻烦,起夜时尽量叫醒家人。

老年人身体弱、平衡力差,多数还患有心脏病、高血压等,如果浴室狭小、地面湿滑、温度过高,很容易跌倒。洗澡不宜超过15分钟,浴室门不要反锁,避免发生意外时耽误抢救;洗澡时可以带个防滑小板凳,坐着洗既省力,又不用担心跌倒;浴室地面应采用防滑瓷砖,并铺放防滑垫,尽量安装扶手或固定物,便于老年人保持平衡。

在服用某些药物后,血压、意识、视觉、平衡力等会受到影响,增加跌倒风险。一般来说,服药后30分钟至1小时是跌倒的高风险期,动作宜缓慢,尽量不要外出。

从卧位到下床做到“3个半分钟”:醒来不要马上起床,在床上躺半分钟;两腿下垂在床沿再坐半分钟;站立半分钟后再行走。

使用频率高的生活用品,如水杯、餐纸、眼镜等置于易取处,需要帮助时寻求家属帮助。

市直卫健系统

部署两节期间疫情防控工作

本报讯 记者刘念报道:12月29日,市直卫健系统元旦春节期间疫情防控工作部署会在市直卫健委举行。

市直卫健委有关负责人表示,国务院新冠肺炎疫情防控督查规格高、时间长、方法新、要求高。要抓好医疗卫生机构

重点人群核酸检测应检尽检和新冠疫苗接种落实;全省新冠肺炎疫情防控大培训的系统已经正式上线,各级各类医疗卫生机构要全员培训;隔离点房间数要达到每万人至少20间标准,并建立备用隔离点清单;门急诊一定要落实预检分

诊和首诊负责;重点场所实行行业监管,严格落实新冠肺炎疫情防控各项措施等。

市直卫健委有关负责人强调,任务要明确,责任要上肩,工作要落实,用人的确定性应对疫情的不确定性,用工作标

准的确定性应对漏洞的不确定性,用督查的确定性应对检查的不确定性。



(上接第一版)

铜钟乡清水村五彩茶园、青山镇铺前村多彩油菜、天城镇茅井村彩色稻田……彩色点缀了乡村,带来了彩色经济;

北部形成崇阳国家森林公园、浪口温泉省级旅游度假区、金沙避暑山庄、洪下旅游名村等旅游名片,南部形成串联青山国家湿地公园、大岭野樱天堂小镇、梓蜜小镇等森林生态文化旅游线路,洪下村、大岭村2个村被评为湖北旅游名村。

茅井、坳上、浪口等22个美丽乡村示范村脱颖而出,年旅游收入1.5亿元,带动3000农民吃上了“旅游饭”。

一村一业,一村一品,厚植生态禀赋带来的是“钱景”,更是“前景”。

在白霓镇金星村的千亩蔬菜基地中,村支部书记王班介绍,去年开始建设的基地,不到一年,已经初具规模,让农民在家门口实现就业,最高峰的时候,一天可吸纳近百人就业:“既美化了村庄,又带来了收入,一举两得。”

文化“淘美”:亮“颜值”,更铸“价值”

在白霓镇镇中心,围绕白霓古桥,一项文化寻根工

程正在紧张施工。

复原古戏台、复原廊桥、打造橡皮蓄水堰、建设休闲步道、公园广场……

这是白霓镇紧锣密鼓推出的文化复原工程。

美丽乡村,美在哪里,美在文化,美在文明。

白霓镇副镇长程格告诉记者,文化是美丽乡村之魂,乡愁是美丽乡村之根,以文化引领,美丽乡村建设才能行稳致远。

一面铜鼓敲响了乡村振兴的鼓角,“文化芯片”作用不可低估。崇阳出土的商代铜鼓作为我国青铜文化的瑰宝,品牌价值不可估量。如今,大市村致力于围绕铜鼓做旅游文化名片,村里建起了石艺工坊,生产各种铜鼓石雕供游客选购。

石城镇已建起了200亩的西庄牡丹园,打造了一座牡丹文化历史馆,另建有牡丹亭、牡丹仙子雕塑,具有牡丹元素的观光步道等景观点,配套完善了相关的基础设施,初步建成餐饮住宿中心、垂钓中心和1200亩的农业综合种植观光基地。

湾湾蕴传说,村村藏经典。为挖掘文化金矿,早在2019年,崇阳组织全县的文人墨客,对每个村的村情概述、人文历史、故事传说、地理风貌、文艺作品、旅游资源

进行深度挖掘。每村编制一本文化宣传册,吸引全国各地的企业家、游客都来投资兴业、旅游观光,助力乡村振兴。

近年该县成功举办中国崇阳樱花节、提琴戏剧节、全国登山越野挑战赛、“探秘幕阜山”汽车旅游集结赛、“樱花季·龙泉山”越野长跑等大型活动。

牡丹花节、樱花节、白茶节、提琴戏剧节……一个个文化主题节会,招来投资不断,引得人气爆棚。

村庄内一个个文化长廊和文化墙让人眼前一亮,许多村庄还建有村史馆、农家书屋,农民争当志愿者,乡贤争做典型,文明新风蔚然成风,“美丽乡村梦”正在照进现实。

全县广泛开展星级文明户、好媳妇、好公婆等文明创建评选活动,“最美乡邻”、“最美村湾”、“最美庭院”、“最美乡亲”创建评选活动,激发群众内生动力,实现“治理为村民、治理靠村民、治理成果村民共享”的目标,提升群众幸福感、获得感。

文化自信不仅为美丽乡村建设提供着源源不断的精神动能,更带来了源源不断的财富。

绿色远景美丽多彩,彩色画卷徐徐展开。一描一摹,崇阳正在描绘一幅流光溢彩的山水画卷。

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志

生活顾问

如何保护听力?

本报讯 记者刘念报道:“别人说的话,我要重复听几遍才能听清,听力下降了很多。”近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,如何保护听力?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,保护听力,注意三个细节。

耳机音量分贝少于60分贝,耳机音量少于最大音量的60%,连续使用耳机时间少于60分钟。

嘈杂环境中不要佩戴耳机。在公交车等环境中,背景噪声大,如果使用耳机,会不自觉地提高耳机音量,也容易带来交通安全隐患。

耳机最好选择耳罩式,对外耳道和鼓膜的刺激小。耳机的音量应可自由灵活调控,一旦遇到声响过大等情况可及时调整。

如何延缓脊柱老化?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区温泉社区的张女士咨询,如何延缓脊柱老化?

温泉社区卫生服务站有关医务人员介绍,不良的生活习惯可以加速脊柱的退化,而适当的锻炼,保持良好的生活习惯则可以延缓脊柱的退化,保持脊柱的稳定和健康。

长期伏案学习和工作时,如果坐姿不正确,如弓腰驼背,就会容易患上腰椎间盘突出疾病,所以平常一定要调整好自己的坐姿,端坐位最好,腰部挺直,避免跷二郎腿,同时注意椅子不能过高。

为了缓解疲劳,调节肌肉松弛度,久坐工作中应适当站起来舒展一下,让身体自然放松一下。

保持椅子和睡床硬度。椅子或者床太软,容易导致肌肉松弛,身体也就容易变形,不仅影响身材的美感还可能诱发一系列症状。大家应根据自身情况选择软硬适中的床垫。

平常应加强腰背肌训练,增加脊柱的内在稳定性,如需弯腰取物,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少对腰椎间盘后方的压力。

儿童如何预防干眼?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,儿童如何预防干眼?

咸宁爱尔眼科医院有关医务人员介绍,保持合理的用眼习惯,尽量减少看手机、电脑等电子设备的时间,如果必须使用,应保证每天不超过1小时,同时要多吃富含维生素A的食物,促进泪液分泌。

加强户外运动,每天2小时以上的户外运动,不仅可以有效防控近视,还可改善和预防干眼症状。

晚上保证充足的睡眠,使眼睛得到充分的休息。拒绝挑食,保持多种维生素、微量元素、蛋白质等的营养均衡,减少零食和含糖饮料。

如果孩子出现频繁揉眼、眯眼、眼睛发红、异物感、灼烧感等不适情况,那么家长就要警惕孩子是否有眼部问题,及时就医。

如何预防胃肠道疾病?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,如何预防胃肠道疾病?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,冬天气温温差大,冷空气易刺激胃肠,导致胃炎、胃十二指肠溃疡等病多发;大吃大喝、摄入过多热量或酒精,易引起胃肠黏膜损伤,造成胃肠道功能紊乱,甚至消化道出血;冬季也是病毒性胃肠炎的高发期。

预防胃肠道疾病,注意保暖,生活起居要规律。切忌暴饮暴食、酗酒,少吃辛辣、油腻、煎炸食物。

如出现胃部不适或疼痛、嗝气、饱胀感、恶心、呕吐甚至黑便等症,应及时就医。

注意饮食卫生,海鲜等生食要彻底煮熟,生熟食物分开放。尤其注意儿童的餐具卫生。

咸宁中燃启动法制安全宣传周

12月22日—29日,咸宁中燃城镇燃气公司在通山县九宫山镇、黄沙铺镇开展为期一周的法制安全宣传活动,加强对居民用户及小微商户安全用气培训,并现场发放安全用气宣传手册,做到培训有重点,培训有内容,旨在提高全体用户冬季安全用气意识。



中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局公告

经中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局核准,合众人寿保险股份有限公司通山支公司获准撤销,现予以公告。

原机构名称:合众人寿保险股份有限公司通山支公司
机构住所:通山县通羊镇兴业街74号
许可证流水号:00065688
机构编码:000074421224
成立日期:2016年11月18日
业务范围:在通山县行政辖区内开展以下业务:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经保险监督管理机构批准的其他业务。

中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局公告

经中国银行保险监督管理委员会咸宁监管分局核准,合众人寿保险股份有限公司咸宁中心支公司获准迁址,现予以公告。

合众人寿保险股份有限公司咸宁中心支公司
许可证流水号:00065810
机构编码:000074421200
成立日期:2007年06月26日
机构住所:湖北省咸宁市银泉大道567号劲风大厦A座908-913
业务范围:在咸宁市行政辖区内开展以下业务:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经保险监督管理机构批准的其他业务。
负责人:王树龙
邮政编码:437000
联系电话:0715-8271515
发证日期:2021年12月03日

赤壁市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

赤壁网挂G[2022]01号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》、《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》等有关规定,经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源和规划局定于2022年12月22日上午10:00分在赤壁市自然资源和规划局公共资源交易系统公开挂牌出让赤壁网挂G[2022]01号“标准地”国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

宗地号	用地位置	面积(m ²)	土地用途	固定资产投资强度(万元/亩)不低于	容积率	建筑密度	绿化率	出让年限	竞买保证金(万元)	网挂起价(万元)	加价幅度(万元)
赤壁网挂G[2022]01号	赤壁市赤壁街道办事处后湖村沙县小吃(原沙县小吃)	20715.24(折301.1亩)	工业用地	200	1.0	40%-60%	<30%	50年	51	252	10

备注:出让地块的详细规划条件以赤壁市自然资源和规划局出具的《规划设计条件通知书》和该地块《产业项目投资建设要点》为准。(宗地的四至见挂牌宗地图)

二、竞买人资格要求:凡具有中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加竞买(法律法规限制的除外),均可通过网上挂牌参加竞买。申请人可以单独申请,也可以联合申请(联合申请由明确联合竞投所涉及的出资比例,签订《国有建设用地使用权网上挂牌出让合同》的受让人),参加竞买须提出竞买申请,并提供竞买须知中要求提供的相应文件资料。

三、本次国有建设用地使用权网上挂牌不设底价,按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让在互联网上交易,即通过湖北省咸宁市自然资源和规划局网上交易系统,凡办理数字证书,在要求足额交纳竞买保证金的申请人,方可参加网上挂牌交易活动。

五、本次网上挂牌出让的详细信息和具体要求,见《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》、《咸宁市自然资源和规划局网上交易系统操作说明》和《赤壁市国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件,有意竞买人可登录赤壁市自然资源和规划局网上交易系统(http://219.139.108.3/)查询。申请人可于2022年12月31日至2022年2月9日在网上浏览或下载本次挂牌出让文件,并按上述文件规定的时间操作竞买。

六、本次国有建设用地使用权网上挂牌保证金截止时间为2022年2月9日下午16:00时, G[2022]01号网上报价时间为2022年1月22日上午8:00分至2022年2月11日上午10:00分。

挂牌报价时间截止时,经系统询问,有竞买人表示愿意继续

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让更正公告

赤壁市自然资源和规划局于2021年12月29日发布的赤壁市P(2022)01号地块公告中,将限公告中第五条和第六条的内容更正为:“七、赤壁市自然资源和规划局对本次网上挂牌出让活动不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行现场踏勘。”

八、如果在赤壁市自然资源和规划局网上交易系统使用过程中遇到问题,请在分清问题类型的同时,与下列工作人员联系。

土地交易业务咨询电话:石先生 0715-5888679
数字证书办理及咨询电话:汪先生 15872011934

赤壁市自然资源和规划局
二〇二二年十二月三十一日

机动车所有人:咸宁市万盛和建筑渣土运输有限公司,车牌号码:鄂LOZ119、鄂L8670、鄂LOZ066、鄂LOZ121、鄂LOZ126货车车主已将车辆私自做报废处理。鄂L05106、鄂LOZ130、鄂LOZ132、鄂LOZ125货车车辆由于未按规定办理年审,以上车辆证件牌照已丢失损毁,存在重大安全隐患,经公司决议予以将行驶证、牌照、营运证注销作废,特此公告。

咸宁市万盛和建筑渣土运输有限公司
2021年12月31日

更正公告

我局于2021年12月25日发布的《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告》(咸土网挂G[2022]001-003号)的咸土网挂G[2022]003号挂牌出让地块竞买保证金(含保证金)更正为:不少于49万元的银行资信证明。

原公告的其它内容不变。
赤壁市自然资源和规划局
2021年12月28日

罗云遗失赤壁市大象建材经营部个体工商户营业执照副本,注册号:422302700082482,注册日期:2016年4月11日,特声明作废。
刘权遗失咸宁双鹤驾校报名发票一张,发票号码:06150926,金额3000元,特声明作废。