

保护脑血管 关键在于“早”

10月29日是第17个世界卒中日,其主题是“识别卒中早一秒,挽救大脑恢复好”。一提到脑卒中,也就是我们常说的脑血管病,大家都会非常担心,认为这个病很重、难以治愈,那么在遭遇疾病发生时该如何正确处理?就像世界卒中日主题中所讲,面对脑血管病,我们需要做到“争分夺秒”,越早就医治疗效果就越好。秋末时节气温下降快、昼夜温差大,秋冬是脑血管病高发的季节,为了保护好脑血管,我们需要记住哪些来自身体的“预警”信号,又该在日常生活中注意什么呢?

预防脑卒中 当心这些危险因素

首先,我们要对脑卒中有一个了解,脑卒中泛指一切脑血管病,大体分为缺血性脑血管病和出血性脑血管病两大类,也就是我们常听到的脑梗塞和脑出血。

缺血性脑血管病的病因主要有5种:由大动脉粥样硬化引发的脑血栓的形成;心源性的脑梗塞,即脑血管以外的地方形成的血栓堵在了脑血管中;大脑中小血管堵塞引起的脑梗;系统性疾病,如自身免疫系统疾病引起的脑梗塞;最后是原因不明的脑血管病。

而出血性脑血管病最常见的病因是高血压长期持续得不到好的控制,血压持续升高或忽高忽低都容易引发高血压型脑出血。再一个比较常见的病因就是颅内动脉瘤造成的。

那么,我们该如何做好脑血管病的预防?脑血管病的危险因素包括可控和不可控两种:不可控的有年龄、性别、家族史、种族、个人既往病史等,如随着年龄的增长,动脉硬化病情的发展会加大患脑血管病的风险。

而脑血管病的可控危险因素包括“三高”及糖尿病引起的酮血症、吸烟、饮酒、肥胖,以及近年来愈发多见的抑郁症等心理疾病都可能提高脑血管病的患病风险。因此,我们需要更加注重养成良好的生活习惯,注意饮食、作息、运动、睡眠等方面可能出现的问题,保持身心健康。尤其现在年轻的上班族,由于快节奏



的工作和生活,往往疏于对自身健康的管理,再加上可能存在的遗传因素,不少人在患上代谢综合征、“三高”及其他慢病后很久,等身体出现了明显不适才就医,这将大大提升引发心脑血管病等更严重疾病的风险。因此,建议大家坚持每年体检一次,30岁以上人群最好能不时测量一下血压,尽可能早发现疾病、治疗疾病。

身体发出“预警”信号 请尽早就医

很多人都听过治疗脑梗“黄金6小时”的说法,实际上在面对突发缺血性脑血管病时,最佳的救治时间是3小时内,

随着医疗技术的提升,有些学术研究将这个时间增加到4.5—6小时,但依旧是发病后越早就医,越能保护大脑受到尽可能小的损伤,否则随着时间的推移,大脑受损程度增加,可能会导致偏瘫、失语等后遗症。

那么问题来了,怎样才能尽早识别脑梗?有一个好记的口诀——“BE FAST”。B(Balance)指的是平衡,脑梗发生后,患者可能会感到头晕、走路不稳、无法保持平衡;E(Eyes)指的是视野,患者可能会感觉眼前一片模糊,或是部分视野缺失;F(Face)指的是面容,如果患者出现了口歪眼斜的症状,需要考虑是否与脑梗有关;A(Arms)指的是四

肢,如果患者感到肢体麻木无力,难以正常活动,则可能是脑梗引起的;S(Speak)指的是言语,脑梗发生时,患者可能会失语,无法说话和正常表达自己的意思,也可能听不懂其他人的话,无法与之正常交流;最后的时间(T)则指的是时间,时间就是生命,越早就医干预,越能保护大脑,患者的预后也更好。

秋冬气温骤降 当心二次复发

为何脑血管病容易在秋冬复发?因为气温骤降会导致血管收缩、血压升高、血管变窄,天气干燥造成血液黏稠,对于患有“三高”、动脉粥样硬化等疾病的人群来说,脑血管病发病风险明显增大。尤其是有既往病史的患者,更需当心二次复发。

不少人认为脑血管病容易恶化,且二次复发难以挽救,其实并非如此,脑血管病二次复发往往是由于患者没有控制好危险因素,以同样的病因再次发病。为此,大家应该正确认识脑血管病,虽然随着年龄的增长,脑血管病可能会加重,但只要严格控制可控的危险因素,依旧能大大减少疾病的复发率,患者也能拥有更健康快乐的生活。

那么具体我们该怎样做呢?注意保暖、足量饮水、适量运动、坚持测量血压非常重要。家中若有脑血管病患者正处于康复期,家属还需提醒患者坚持服药、做好指标检测、戒烟酒,保持良好的生活习惯及平和愉快的心情。

(原载《北京晚报》)

生活顾问

用“快乐”应对“悲秋”

本报讯 记者江世栋报道:秋天,一些人会徒生凄凉、苦闷之感,甚至出现失眠、焦虑、抑郁等情绪反应,引发悲秋。

悲秋是一种季节性心理疾病。人大脑里的松果体对阳光十分敏感,当太阳光强烈时,松果体受到阳光的抑制,分泌出的激素少;反之,当阳光强度降低时,松果体兴奋,分泌出的激素就多。而这种激素有调节人体内其他激素含量的本领,当它分泌多时,人体内的甲状腺素、肾上腺素分泌减少,在血中的浓度降低,这两种能唤起细胞兴奋的激素减少,使得细胞兴奋性降低,变得不活跃,人就会处于抑制状态,情绪低沉,总感觉疲惫。可见,秋季阳光照射减少是造成悲秋的一大原因。

既然悲秋是自然气候影响人体所致,那么,主动应对才是明智之举。

加强日光照射:加强日照和光照是快乐起来的第一要诀。当阴雨天或早晚无阳光时,应尽量打开家中或办公室中的全部照明装置,使室内光明敞亮。

增加生活乐趣:多参加户外活动,爬山、郊游都是很好的选择;也可结交更多的朋友,培养兴趣爱好。这些都是调整心态的有效方式。

多吃快乐食物:入秋后要多吃一些快乐食品,可改善情绪,如香蕉、绿茶、咖啡、巧克力等。

稳住好心态

本报讯 记者江世栋报道:面对生活的种种压力,人们难免会浮躁、失落,很多事情都掌控不住。那么如何才能稳住自己的好心态呢?以下5点至关重要:

欲望不要太高:欲望无止境,欲望越高,一旦不能得到满足,形成的反差就越大,心态就越容易失衡。

攀比思想不能太重:如果盲目攀比,就会造成人比人,气死人的惨剧。我们要比那也是跟自己比,在踏实做好本分的同时,跟先前的自己比较,才能获得实质性的进步。

要学会忘记:什么事要拿得起,放得下,想得开,看得穿。不要因为受了挫折就一蹶不振。不要对过去的事耿耿于怀。

懂得适当的发泄情绪:工作中出现的不良情绪可能导致职业发展的停滞不前,因此适时的疏导,避免造成情绪积压。

保持健康的体魄:身体健康的人充满活力,心理健康的人积极向上,工作中出现的状态跟这两种健康密不可分。

避免“微笑抑郁症”

本报讯 记者江世栋报道:经常被迫在情绪消极时还要维持一种愉悦自然的姿态,久而久之易发展为情绪的抑郁,临床上称之为“微笑抑郁症”。

现代人的工作节奏快,很多人虽然内心深处感到非常压抑与忧愁,但表面上却若无其事,甚至依然笑脸相迎,这种违背真实感受的美好表情相比较“哭丧着脸”的自然反应,会使人更加疲惫更加难过。而且这样名不符实的笑容会传递给周围的亲人及朋友一个虚假的“快乐”信息,使你在本该接受慰藉和鼓励的时候,却要独自承受压力。这压力积攒到一定程度,就会导致心理疾病。

如果当微笑都成了一种负担,那么还有快乐起来的理由吗?因此,长期处在这类工作岗位的“微笑一族”,应该懂得调节自己的情绪,其实心情差的时候,没有阳光灿烂的笑容,有平和礼貌的举止也可以,只要在职业道德规范内就好。



通山县卫健局

开展精神疾病预防讲座

本报讯 通讯员熊丹报道:近日,通山县卫健局、县计生协联合县疾控中心、县安康精神病院结合“323”攻坚行动下基层暨“世界精神卫生日”,在燕厦乡卫生院为精神病患者及其家属50余人举办精神疾病预防知识讲座。

活动特邀安康医院精神病专家为患者介绍了心理健康的内涵、常见的心理困惑、如何调整负面情绪等知识。医务工作人员和志愿者为在场的精神病患者及家属发放宣传折页,并免费为患者复诊和赠送药品。本次活动共发放宣传折页100余份,心理健康咨询60余人次,免费发放药品3000余元。

五招教你应对秋天“干眼症”

“一到秋天,眼睛总是干痒,有烧灼感。”“每天起床都会觉得眼睛干、磨,洗脸后眼睛特别红。”“看手机十几分钟,眼睛就会胀痛、流泪,很不舒服。”……最近一段时间,因眼睛不适到眼科就诊的患者激增,经医生诊断,他们都被“干眼”所困扰。哪些原因会引起干眼?如何才能预防干眼呢?

干眼为慢性眼表疾病

秋季气候干燥,老人注重润肺,年轻人重视润肤,但往往忽略了眼睛也要预防“干燥”。据《2021眼健康及干眼科普报告》,我国干眼患病率高达21%—30%,也就是说每5人中至少有1人患有干眼症。尤其是在干燥的秋冬季节,泪液蒸发过快,容易出现季节性干眼症状加重的情况。

在医学上,干眼是多因素引起的慢性眼表疾病,是由泪液的质量及动力学异常导致的泪膜不稳定或眼表微环境失衡,可伴有眼表炎症反应、组织损伤及神经异常,造成眼部多种不适症状和(或)视功能障碍。

7大因素是发病诱因

有7种情况可能导致干眼的发生。
1.全身因素 很多全身性疾病,尤其免疫系统疾病及内分泌系统失衡会导致干眼,如糖尿病、痛风、各种结缔组织和胶原血管病、甲状腺功能异常等疾病。

- 眼部因素 包括感染性结膜炎、过敏性结膜炎、睑缘炎、睑缘结构异常等。
- 环境因素 包括空气污染、光污染、射线、高海拔、低湿度及强风等。
- 生活方式相关因素 如长时间操作视频终端(电脑、手机等)、户外活动少、长时间近距离平面固视、睡眠不足、吸烟、长期配戴角膜接触镜、眼部化妆及长时间驾驶等。
- 手术相关因素 激光角膜屈光手术导致干眼的发生率较高。
- 药物相关因素 包括全身及局部用药。全身用药:如服用抗抑郁、抗组织胺、抗胆碱、抗精神病药物以及全身化疗药物等;局部用药:如眼部使用抗病毒药物、抗青光眼药物及含防腐剂滴眼液等。
- 其他因素 如焦虑、抑郁等情绪也会导致干眼。

用电脑1小时应至少歇5分钟

预防干眼,首先要合理用眼。减少手机、电脑等电子设备的使用时间。如果需要长时间使用电脑,要保证至少每隔1小时休息5—10分钟。在使用电脑的过程中,应注意调整好显示器与眼睛的距离和位置,建议距离50—70厘米,位置略低于眼水平线10—20厘米,显示器的亮度调到最大亮度的一半为宜。其次是调整饮食。注意保持科学的膳食结构,营养均衡,平时多喝水、多吃水果蔬菜,适当增加

饮食中豆制品、鱼类、牛奶、鸡蛋、胡萝卜等食物的比例,以及注意补充维生素。第三是增加湿度。长期在空调环境下工作或高强度用眼时,瞬目频率减少,泪液蒸发增加可诱发干眼症状。所以,这类人群应注意多眨眼,使泪水均匀地涂在角膜和结膜表面,减少眼球表面水分蒸发过快,同时可以适当使用眼药水滋润眼睛。在干燥的季节,采取一些保湿措施,如在房间内定期喷水或使用加湿器等。第四是注重日常护眼保健。



尽量多参加户外活动,感到眼睛疲劳时要适当休息,可做做眼保健操。第五,积极治疗可引起干眼的原发疾病,如糖尿病患者良好的血糖控制、结缔组织病患者的规范治疗都有利于干眼症状缓解。此外,积极治疗感染性结膜炎、过敏性结膜炎等眼部疾病,也可通过消除原发疾病来起到缓解干眼的作用。需要提醒的是,一旦出现眼干涩等状况,需及时就医,明确诊断,积极治疗,以维护我们的眼部健康。(原载《北京日报》)

通山:政策宣传进基层

本报讯 通讯员宋成琳报道:“以前,一有问题我就想找纪委。现在明白了,纪委有自己的职责和范围,不同的问题应该向不同的部门反映。”日前,通山县百余名纪检监察干部化身“宣讲员”,结合典型案例,把信访举报政策送到群众身边,村民纷纷表示称赞。

该县纪委监委依托“大篷车”打造流动“宣讲站”,驶入乡镇、下沉村居、直达一线,通过“摆摊设点”“屋场连心会”“清风亭议事”等方式,开展巡回宣讲。流动“宣讲站”,也是政策“接访点”,在面对面宣传信访政策同时,现场接访、答疑解惑,把群众诉求解决在“家门口”。目前,共收到群众信访举报45条,现场解决问题17个,解答政策咨询200余条。

与此同时,组织“80后”“90后”清风宣讲团成员,进社区、进企业、进校园,上门为群众发放信访举报宣传册和联系卡,告知纪检监察机关信访举报受理范围、受理权限、办理流程等内容,引导群众有序信访、精准举报;并同步清风通山微信公众号、云上通山app等线上平台,以图文详解、动画短视频、音频广播等形式普及信访举报知识,进一步扩大覆盖面。

该县纪委监委相关负责人表示,下一步,将全方位深化宣传,多角度搭建平台,推动信访工作走向规范化、高质量。

崇阳:澄清正名给干部鼓劲

本报讯 通讯员阮星、袁木成报道:“感谢组织当众澄清,我心里的石头搬掉了,腰板也挺直了,我将继续自觉接受组织和群众监督,以过硬的政治素养和工作热情回报组织的信任和关爱。”近日,崇阳县天城镇鹿门铺村委会召开澄清正名大会。此前该县纪委监委收到群众举报,反映该村党支部书记舒某私扣老百姓山林补贴与粮食补贴、优亲厚友等问题,县纪委监委迅速成立核查组,为其澄清正名。

今年以来,该县纪委监委认真贯彻落实上级关于失实举报澄清正名工作相关规定,制定出台《崇阳县纪委监委信访举报失实澄清正名实施办法(试行)》,明确澄清正名工作原则、审核程序、澄清途径等,坚持综合研判、精准核查,通过会议澄清、书面澄清、当面澄清等方式对举报失实的问题予以澄清,帮助遭受不实举报的党员干部消除负面影响。

今年以来,该县纪委监委认真贯彻落实上级关于失实举报澄清正名工作相关规定,制定出台《崇阳县纪委监委信访举报失实澄清正名实施办法(试行)》,明确澄清正名工作原则、审核程序、澄清途径等,坚持综合研判、精准核查,通过会议澄清、书面澄清、当面澄清等方式对举报失实的问题予以澄清,帮助遭受不实举报的党员干部消除负面影响。

同时,围绕村级“三资”监管、农村和城市低保政策落实、基层信访矛盾化解等方面,通过集中培训、跟班轮训、以考代训等方式强化村级监督,截至目前,已开展3次集中培训,9轮跟班训练。

同时,该县纪委监委积极做好澄清正名“后半篇文章”,打造“暖心回访套餐”开展回访教育。既回访受诬告干部党组织,督促其做好澄清对象的思想教育工作,又回访干部本人,了解其近期工作表现、生活状态、内心动态等情况,鼓励其卸下“思想包袱”再出发。截至目前,该县纪委监委共为55名受到不实举报的干部澄清正名,对澄清对象进行回访教育18次。

此外,还督促各乡镇各村建立起“线上+线下”双公开机制,坚持用好村务公开栏这一传统方式,将党务、村务、财务予以全面、及时、规范地公示。该县纪委监委负责人表示,将深入挖掘村居传统廉洁文化,持续加强对“小微权力”的监督,为乡村振兴规范权力运行的“最后一公里”。



通城税务:“容缺办理”显温情

本报讯 通讯员范雨濛、卢金勇报道:“多亏税务局推行了容缺办理这项贴心的服务,要不然我还得再跑一次,这项举措真是太暖心了。”近日,来办理逾期未申报补办业务的刘先生,匆忙间忘记带公章,通过咨询工作人员得知,公章可以在事后补齐,这让缴费人才放下心来。

据悉,“容缺办理”是指纳税人办理涉税业务所提供的材料不全但不影响实质性办税时,可以先办理申请并填写《容缺办理承诺书》,在规定时间内将相关资料补齐即可。通城县税务局整合多种资源,统筹多重措施,聚合多项发力为“容缺办理”保驾护航,如在办税服务厅当面提交、通过电子税务局补齐、通过邮件邮寄等方式,为纳税人、缴费人提供多种渠道补齐资料,打通纳税服务“最后一公里”,力求做到“业务能省心,群众更暖心”。

该局纳税服务大厅负责人陈铁表示,今后将更加全面完善纳税服务措施,根据纳税人涉税服务需求,不断扩大“容缺办理”服务范围,同时大力推行准时办、加速办、错峰办等便民办税方式,并且将结合线上线下宣传渠道,做好相关服务措施的宣传与引导,让纳税人应知尽知,尽享尽享,打通纳税人实际难题堵点,让纳税人从过去“白跑一趟”真正变成“只跑一趟”。