



冬季心脑血管疾病高发 年轻人也要注意

专家提醒应注意保暖、适度运动、清淡饮食,养成良好的生活习惯

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 常方方 王路欣 通讯员 陈明华)11月14日,记者从市区各大医院了解到,目前,因心脑血管疾病就诊或者住院的患者明显增多。医生在此提醒,受冬季气候影响,心脑血管疾病在冬季的发病率要明显高于其他季节,市民一定要做好预防措施。

11月14日上午,在潍坊医学院附属医院神经外科门诊,73岁的李先生正在家人陪伴下等待就诊。李先生之前曾经有过脑出血的经历,最近几天气温骤降,他感觉自己的右手拿东西明显不如从前灵活便来到医院就诊。“听说冬季心脑血管疾病高发,我就想趁着还不严重赶快来看看。”李先生说。

当天下午,在阳光融和医院,不少市民因为心脏不舒服前来就诊。高新区77岁的陈女士有糖尿病、高血压病史,最近几天她血压升高,变得不易控制,早上遛弯回家上楼时突感心前区疼痛、憋闷,伴有恶心症状,前往医院就诊,被诊断为不稳定型心绞痛。

潍坊医学院附属医院神经外科副主任医师高明清表示,冬季是心脑血管疾病高发季,寒冷状态下,人的外周血管收缩,血流阻力增加,同时寒冷会令人体出汗量减少,血容量增大,从而刺激血压上升,心脑血管负荷加重,导致出血性脑中风发作的机会大大增加。在冷空气的刺激下,人体会出现交感神经兴奋、血流加快等现象,导致血压升高或血管栓塞等。

阳光融和医院老年医学科主任李云峰建议,进入冬季,特别是老年群体,应注意保暖、少食多餐、适当运动,预防心脑血管疾病的发生。

记者从市疾控中心了解到,心脑血管疾病仍是导致我市居民死亡的“第一杀手”,约占总死亡的33%-37%,随着人口老龄化的加剧,预计未来几年我市心脑血管疾病死亡人数仍将继续增加,疾病负担继续加重。为此,市疾控中心慢性非传染性疾病防制科的专家表示,一方面受人口老龄化影响,老年人口基数越来越大,加之血管弹性降低、心脑血管功能下降等多种因素综合作用,老年人发病风险骤增,导致发病总数增加;另一方面高血压、糖尿病等基础性疾病患病率居高不下,吸烟及高脂肪摄入、身体活动减少等不健康生活方式持续存在,也是引起发病率上升的主要原因。此外,40岁以下年轻人心脑血管疾病的发病率上升迅速,年轻人患病人数逐年增加,心脑血管疾病不再是“老年病”。与老年发病的危险因素有所不同,长期不良生活习惯是年轻人致病的主要元凶,吸烟、饮酒的比例明显高于老年人。与老年人心脑血管疾病相比,年轻人群具有更大的可干预性,如吸烟、酗酒、高盐高脂饮食和缺乏锻炼等因素通过健康教育可得以改善,从而降低患心脑血管病的几率。

提个醒!

『拔老根』



11月14日,潍城区城关街道增福堂社区开展了“妙趣横生‘拔老根’”活动。孩子们捡起地上的落叶,将叶片去掉留下叶柄。二人一组,每人一根,两根叶柄叠交成十字状,两只手捏住叶柄的两头,各自用力拉,像拔河一样,叶柄脆弱的就被拉断,然后再一根一根地继续。现场欢声笑语不绝于耳。 潍坊日报社全媒体记者 张弛

汶河边来了身披彩衣的“天线宝宝”

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 赵春晖 通讯员 刘锡才 孙少贤)头戴“凤冠”、身披“彩衣”、脚蹬“红靴”,举止间尽显雍容华贵……这几天,在坊子区黄旗堡街道西安泰村汶河段,出现了水鸟凤头麦鸡的身影(右图)。它背部和肩部呈暗绿色,上胸部黑色,下胸部和腹部白色,很有辨识度,给冬日的汶河增添了一抹亮色。

凤头麦鸡属于中型涉禽,体长30厘米左右,因为头顶有着细长且向前弯的黑色冠羽,所以被形象地称为“天线宝宝”。追鸟人介绍,凤头麦鸡胆子很大,发现有人正在拍摄,它的第一反应不是逃跑,而是昂起头来看看,然后才慢悠悠飞走,在空中还不时上下翻飞,非常可爱。并且,凤头麦鸡的叫声也很有特点,听上去就像是在撒娇。其实,凤头麦鸡并不像它外表展现出来的这样“软萌”,

喜欢吃昆虫或者蚯蚓,饿极了甚至可以生吞体型不大的无脊椎动物或者青蛙。凤头麦鸡还很爱吃蝗虫,很多农业害虫都逃不过它的“铁嘴”。



入户悬挂光荣牌 增强军属荣誉感



拥军家庭与光荣牌合照。

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 唐子雯)11月14日,寒亭区张氏(总部经济)发展中心武装部、退役军人服务站工作人员到秋季入伍新兵家庭开展走访、悬挂光荣牌匾,并向积极送子女参军的家庭致敬,增强军人及家属的自豪感、荣誉感,营造拥军优属的良好社会氛围。

每到一户,工作人员都与家属热情交谈,详细了解入伍青年思想和家庭生活情况,对入伍青年家属积极支持子女投身国防事业表示衷心感谢和崇高敬意。同时,工作人员还向他们介绍了义务兵家庭优待金、大学生入伍奖励金、安置就业、教育培训、拥军褒扬等相关政策。

收到光荣牌匾的军属们纷纷表示,一定会珍惜荣誉,鼓励孩子严守纪律、安心服役,练就过硬的本领,以实际行动报效国家、为家乡增光添彩。

七旬老人外出迷路 民警助其找到家人

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 王晓萌)近日,潍城区北关街道一位76岁的老人独自外出后迷路,潍城公安分局西关派出所民警接到热心群众报警后赶赴现场,将老人带回派出所并联系家属将老人接回。

11月8日晚10时许,西关派出所接到热心市民报警称,在健康西街与春鸢路交叉口附近发现一位老人推着小车坐在路边,疑似迷路,希望民警到场帮助。

在赶往现场的路上,民警查询了最近几个小时的报警寻人信息,发现有一名女子曾报警称其父亲于傍晚独自出门,一直未归。民警带着疑问迅速赶到现场,只见这位衣着单薄的老人坐在路边,冻得瑟瑟发抖,身旁的小车里还装着买来的蔬菜。

“大爷,您叫什么名字?今年多大?”老人说出了自己的名字。民警对比报警寻人信息发现,老人的衣着样貌与报警女子描述的信息极为相似,于是联系了报警女子并约定在西关派出所会合。随后,民警接过老人的小车,搀扶老人上了警车。

“大爷,有我们在,您就不用记路了!”回派出所路上,老人一直问民警途经道路的名称,民警耐心安慰老人不用担心,一定会尽快帮他回家。很快,老人的女儿赶到所里,看到父亲正捧着一杯热水坐在警务室里,泪水夺眶而出,连连向民警表示感谢。

经了解,老人今年76岁,当天下午5时许,他独自推着小车出门买菜,夜幕降临后迷失了方向,一路走走停停来到西关街道,幸遇热心群众报警,在民警的帮助下平安回到了家。