提升健康素养 乐享银龄生活

我市各地组织开展老年健康宣传周系列活动



郧阳区叶大乡卫生院开展义诊活动。

■文、图/记者 罗毅

本报讯 今年8月24日到30日为2020年老年健康宣传周。今年活动的主题为“提升健康素养,乐享银龄生活”。连日来,我市各地纷纷组织开展老年人喜闻乐见的宣传活动,宣传老年健康政策,并结合老年人特点,宣传老年健康科普知识。

根据通知要求,今年老年健康宣传周的活动内容聚焦两方面。一是宣传老年健康知识、高血压患者健康管理、糖尿病患者健康管理等国家基本公共卫生服务政策等,让更多重点人群能够正确认识国家基本公共卫生服务,享受到国家基本公共卫生服务,提高老年人健康意识。

8月25日上午,竹溪县疾控中心联合西关社区、东郊社区、建设路社区卫生服务站,在广场公园开展了老年健康宣传活动。8月27日上午,竹溪县城关镇卫生院在幸福社区开展了以“提升健康素养、乐享银龄生活”为主题的义诊活动。医务人员为群众免费测量血压、血糖,为他们讲解高血压、糖尿病等老年病的饮食注意事项。同时,竹溪县水坪镇卫生院开展老年健康知识讲座,为老年人讲解健康科学知识。

8月26日上午,丹江口市疾控中心、三官殿卫生院在许家贩福利院为老年人开展了健康知识讲座、健康体检等。丹江口市均县卫生院举行老年健康宣传周活动,为老年人免费提供基本公共卫生服务。

8月25日下午,郧阳区叶大乡卫生院在叶大新潮村开展老年健康宣传周主题宣传活动。工作人员向老人宣传老年人健康知识、高血压患者健康管理、糖尿病患者健康管理等国家基本公共卫生服务政策等,让更多重点人群能够正确认识国家基本公共卫生服务,享受到国家基本公共卫生服务,提高老年人健康意识。

8月26日,郧阳区柳陂镇卫生院在柳陂龙韵村开展老年健康宣传周活动。工作人员向老年人宣传常态化疫情防控老年人注意事项,提高老年人自我防护意识;宣传老年人健康管理、国家基本公共卫生服务政策;宣传普及老年健康科学知识和慢病预防健康知识等,增强老年人健康意识,提高老年人的健康素养和健康水平。

“秋老虎”驾到 警惕心脑血管疾病

■据《老人报》

“秋老虎”来袭,古语有云“早上凉飕飕,中午热死牛”,这时的天气不仅热,而且潮湿,给人一种“上蒸下煮”的闷热感觉。此时,心血管疾病患者在这个时节,病情很容易出现反复,甚至发作。那么,“秋老虎”来袭,心脑血管病患者在用药及生活饮食上该注意什么呢?

“秋老虎”来袭 当心血管问题

“秋老虎”一般是指立秋之后到入秋之前的这一段时间,此时的天气还是很炎热的,但这段时间不光只是热,还有暑气和湿气的侵袭,这对心脑血管疾病的患者来说,无疑是个挑战。广州中医药大学第一附属医院心血管科副主任医师王士超表示,由于老年人身体机能老化,调节能力差,特别是对于心脑血管患者来说,更容易影响心脑血管血液循环。同时,天气炎热容易出汗,血液里的水分流失,会让血液变得更加粘稠,容易诱发各种心脑血管疾病。加之,此时人们更喜欢食用生冷食物,这让暑湿进入人体中还夹杂着一丝寒气,轻则闹肚子,重则引起血管收缩,导致心梗、脑梗等突发事件的发生。

此时,一旦被“秋老虎”伤到,心脑血管病患者容易出现大量出汗、虚脱、胸闷、气短、心慌、大汗淋漓、头晕、眼花、言语不清楚、口眼歪斜、腹痛、拉肚子,并发心肌炎等症状。

改变服药时间和用量对抗“秋老虎”

我们的血压不是一成不变的,它会随着季节、温差、早晚等发生改变。因为秋天天气变得干燥,早晚温差大,早晨的温度低,使血管收缩,造成血压升高,有些病人会感到头晕。这时,需要调整服药时间。王士超建议,应根据服用的高血压药物种类选择服药时间。长效降压药建议前一天晚上服用,药效可持续24小时,早上起床血压不会有大波动。短效药物,则要在第二天起床后尽快服用。另外,服用中药时要与冷饮分开服用。

由于此时患者血液循环慢,因此抗血小板的药物不能停,以免引起血栓。除了降低血压外,还要注意药物对心、脑、肾等器官的副作用,减少药物的不良反应。

预防心脑血管疾病应做好五点

在预防上,王士超建议,心脑血管病患者一定要做好以下五点:

保持生活规律,保证充足的睡眠,不要过度劳累,注意补充水分,以免体内缺水导致血液黏稠。另外,要坚持午睡。

高温时段尽量减少出门,减少室外活动,早晚温差大,一定要及时增加衣物,以免感冒而加重心脑血管疾病。

饮食上,要清淡饮食,尽量做到低盐低脂低油低嘌呤,戒烟限酒,少吃油腻辛辣食物。在秋补的时候,一定不能过于燥热,要平补。

适量地进行有氧运动,调节心血管功能,但是注意不要运动过量,以免加重心脑血管负荷。

调适心情,不要烦躁易怒,否则容易引起血压变化。

最后,王士超提醒,如果出现头晕眼花、恶心呕吐,肢体麻木、口舌不清,心慌、气短、胸痛、胸闷、呼吸困难等不适,千万不要不当回事,而要在家人的陪同下及时到医院就诊。

十堰市茅箭区国有建设用地使用权挂牌出让公告

(2020年第3号)

经湖北省十堰市茅箭区人民政府批准,十堰市自然资源和规划局茅箭分局决定向社会公开挂牌出让1宗物流仓储用地国有建设用地使用权,不动产单元号420302009021GB70173W00000000。现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

地块编号	土地位置	用地指标		产业准入	起始价(万元)	保证金(万元)	加价幅度(万元)
茅政储出(2020)5号	胡家工业园	面积	165207	物资储备、中转、配送、分销作业等物流项目(具有物资批发、零售等市场交易功能的除外)	4360	1800	44
		规划用途	物流仓储(W)				
		出让年限	50年				
		容积率	1.0–1.5				
		绿地率	≤15%				
		建筑密度	≥40%				

房建设需按照我局2020年8月26日公示的《茅政储出【2018】15号项目方案》布局,公示地址:http://gtzy.shiyan.gov.cn/zwgk/ghxmgs/pqgs/202008/t20200826_2121004.shtml

二、竞买资格

中华人民共和国境内外的法人和其他组织(除法律、法规和本公告另有规定外)均可申请参加。申请人应单独竞买。凡在本市城区国有建设用地使用权公开出让过程中有不良竞买行为,涉嫌违法用地未接受处罚前,因自身原因闲置土地,以及拖欠土地出让价款的企业(包括其法定代表人和控股股东),均不得申请竞买。

三、报名申请与资格审查

申请人可于2020年8月28日至2020年9月26日16时前,到十堰市自然资源和规划局茅箭分局土地储备中心提交书面申请并缴纳竞买保证金。竞买保证金到账的截止时间为2020年9月26日16时。申请人名称与交款人名称应当一致。

申请人的竞买资格将在2020年9月26日16时30分前予以确认。

四、挂牌出让时间、地点

挂牌时间:2020年9月18日9时–2020年9月28日16时

摘牌时间:2020年9月28日16时

挂牌及摘牌地点:十堰市北京路市民服务中心公共资源交易中心

五、出让文件获取

本次挂牌出让资料和具体要求,详见土地挂牌出让文件。申请人可于2020年9月26日前从市自然资源和规划局网站下载本次挂牌出让文件,也可到十堰市自然资源和规划局茅箭分局土地储备中心查阅。

六、其他事项

1、本次挂牌出让地块均设有底价(保留价),按照价高者得的原则确定受让人。

2、本次挂牌出让事项如有变更,将在有关媒体刊登变更公告或书面通知竞买人,届时以变更公告或书面通知为准。

3、竞买人可自行踏勘现场。需要组织现场勘查的,请提前预约。

4、未竞得人缴纳的竞买保证金,摘牌活动结束后5个工作日内无息退还。

七、联系方式

出让人:十堰市自然资源和规划局茅箭分局

地址:十堰市重庆路528号

联系人:吴兴鹏 欧骐铭

联系电话:0719–8780132

八、查询网址

本公告和本次挂牌出让结果在中国土地市场网、市公共资源交易中心网站及十堰市自然资源和规划局网站同时发布。

中国土地市场网网址:http://www.landchina.com/

十堰市公共资源交易中心:http://www.syggzyjy.org.cn/

十堰市自然资源和规划局:http://gtzy.shiyan.gov.cn/

九、竞买保证金账户

收款全称:十堰市茅箭区财政局预算外资金财政专户

开户银行:农商行十堰市茅箭支行

账号:82010000000617281

十堰市自然资源和规划局茅箭分局

2020年8月28日