

“ 每年入秋后,不少老年人会感到皮肤干燥、瘙痒难耐。太和医院综合医疗科(老年病学科)党支部书记、主任张小乔建议老年人注意饮食调理,多吃新鲜蔬菜,洗澡不要过于频繁,减少使用香皂,可起到预防和缓解干燥、瘙痒的作用。此外,秋冬季还要注意防范感冒、心脑血管疾病和胃病。

■记者 曾雨

入秋后皮肤干痒怎么办?

太和老年病学专家给出建议



为啥秋冬季皮肤容易痒?

家住六堰的刘大爷已年过六旬,近年常出现皮肤瘙痒的症状。“夏天没事,一到秋冬腿上的皮肤会干燥到掉皮屑。”刘大爷说,冬天洗澡后瘙痒更加明显,甚至有刺痛的感觉。他用过皮炎平、皮康霜等药物,效果都不明显。

为啥秋冬季皮肤容易痒?张小乔解释,天气干燥后,人体皮肤表面油脂分泌减少,皮肤汗液分泌减少,会造成皮肤水分丢失增多而致皮肤出现干燥、干裂、细小鳞屑增多,常有针刺样、蚁爬样感觉,并因搔抓而出现抓痕、渗血,尤以小腿多见。

跟年轻人相比,老年人的皮肤明显更薄,皮肤的锁水功能、分泌油脂功能明显下降,导致皮肤更容易干燥,对瘙痒也越来越敏感,从而易出现瘙痒症,该症往往夜间加重,常使人难以入眠。

张小乔建议,当皮肤出现瘙痒时,可以用润肤剂治疗,如凡士林软膏、维生素 E 霜、尿素软膏等。具体方法为,淋浴后在皮肤尚未完全干的时候使用润肤制剂,以锁住皮肤内水分不被蒸发,涂抹时最好顺着毛发方向,不要来回涂擦,以免破坏表皮引起毛囊炎。涂完药后如觉得皮肤较油腻,可用湿毛巾将皮肤擦干。

洗澡不宜太频繁 最好别用香皂

张小乔建议老年人入秋后注意饮食调理,多吃新鲜蔬菜、水果及豆制品,禁食辣椒、大蒜等刺激性食物,也可选用养血益气、润肤止痒的中药治疗,如黑芝麻、六味地黄丸及枸杞地黄丸等。同时,冬

天洗澡不宜太频繁,因为老年人皮肤较薄,洗太勤反而不利于保护皮肤;建议老年人避免使用香皂,因为它的碱性过大,不利于保护皮肤。反之,选择偏酸性的沐浴液、沐浴露,能更好地滋养润肤。

此外,有些老年人的瘙痒症还跟疾病有关,如血糖过高的并发症之一就是皮肤瘙痒。所以,老年人突然出现皮肤瘙痒,一定要及时查验血糖。另外,尿毒症也是瘙痒症常见的原因之一。

感冒胃病心脑血管疾病 秋冬也需加强防范

除了防皮肤瘙痒外,张小乔表示,老年人在秋冬季还应注意防范感冒(上呼吸道感染)、心脑血管疾病(心梗、中风等)和胃病。

张小乔介绍,老年人感冒是秋冬季节的常见病、多发病,感冒虽然不算什么大毛病,但治疗不及时,容易诱发多种危及生命的并发症,如肺炎、慢性支气管炎、哮喘、阻塞性肺气肿、肺心病等。特别是患有冠心病、高血压病、糖尿病等疾病的老年人更易发病,而且可能导致原有疾病恶化、加重。

建议老年人注意天气变化,

及时增减衣服,避免到人流密集的地方及与感冒患者接触。加强耐寒锻炼,调理好饮食,最好每天用热水洗脚,以提高免疫力,增强抗病力。体质虚弱、患有慢性阻塞性肺疾病、慢性心衰等疾病的老年人,建议提前注射流感疫苗。

心脑血管疾病是老年人常见病、多发病,严重危害老年人健康。建议清淡饮食,避免吃得太咸、太油腻,多吃富含维生素、纤维素的食物,如青菜、水果,也要多喝水。做好高血压、冠心病、糖

尿病等原发病的治疗,在医生的指导下应用抗血小板(阿司匹林、氯吡格雷等)、调脂稳定斑块(他汀)等预防血栓药物。注意及时发现先兆症状,如突发胸痛持续 30 分钟不缓解,突发眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等,及时拨打 120。

此外,要特别注意胃部保暖,饮食宜选温软、淡素及易于消化的食物,并做到少食多餐,忌食生冷,戒除烟酒,积极参加体育锻炼,改善胃肠血液循环,减少胃病发病机会。

为了更加贴近市场,保证公平、公正、公开,本期废旧金属的竞标采用公开竞标(分开报价,统一时间集中开标,单个品种以最高报价中标)方式。大体品种如下:

杂废钢、钢屑、钢屑网、铁屑、带漆轻料、包装皮、包装带、废旧钢丝绳、废旧工位器具、余料、料头料尾、废杂铝、废砂轮、废旧轮胎、抛丸粉尘、报废办公桌椅等。

以上废旧物资销售量为现有库存

2020 年 10—12 月废旧物资竞价处置公告

量加 2020 年 10—12 月预计产生量。提货期:2020 年 9 月 25 日至 2020 年 12 月 24 日。

有意竞买的单位,请于 2020 年 9 月 21 日 11 时前在以下账号存入 5 万元保证金(以单位经银行转账,未中标则按原单位账号在开标后的第一个付款期内全额退还),并持加盖公章之企业营业执照、法定代表人身份证(复印件)、授权委托书及委托人身份证(复印件)、合同专用章等有关资料,到东风商用车有限公司东风商用车物流公司原材料仓储科办理相关手续,统一填写竞价单(加公章密封,否则视为无效标),中标单位未按要求签订合同的,保证金不予退还。有意向单位请于 2020 年 9 月 22 日 11 时前到物流公司原材料仓储科领取标书。2020 年 9

月 22 日 15 时 30 分在东风商用车物流公司原材料仓储科会议室集中投标及开标。

联系电话:0719-8529500(8239925)

开户行:工行十堰市分行东汽支行
账号:1810000229200146028
全称:东风商用车有限公司
东风商用车有限公司东风商用车物流公司

2020 年 9 月 11 日

关于市城区全城通办不动产登记业务的公告

自 2018 年十堰市自然资源和规划局将部分不动产登记业务下放至市城区 3 个区政务服务中心以及城区 6 个国土所,运行全城通办服务至今,市城区不动产登记已具备全业务权限下放的条件。

为进一步优化营商环境,现按照一个标准、一次告知、一网通办、一窗联办、一城通办、一体化水电气同步过户、同权同责的原则,全面实现全城通办。不动产登记全城通办具

体如下:

一、下放范围

将市城区办理不动产登记业务(除查封登记外)权限下放至茅箭、张湾、十堰经济技术开发区政务服务中心不动产登记窗口以及市城区各分局国土所。

二、下放不动产登记业务类型

1. 集体土地所有权登记;

2. 宅基地使用权及房屋所有权登记;

3. 集体建设用地使用权及建筑物、构筑物所有权登记;

4. 国有建设用地使用权登记;

5. 国有建设用地使用权及房屋所有权登记;

6. 地役权登记;

7. 抵押登记;

8. 预告登记;

9. 更正登记;

10. 异议登记(含注销异议登记);

11. 电子登记资料查询服务。

其中 2-8 项不动产登记业务类型包括首次登记、变更登记、转移登记、注销登记。

三、工作流程

下放业务统一在十堰市不动产登记平台系统进行办理,所有业务办理时限、流程、环节与市不动产登记中心保持一致。

十堰市自然资源和规划局
2020 年 9 月 12 日