

曹县:沟渠清淤解民忧 农田“止渴”保丰收

本报讯(记者 都慧芳 通讯员 胡彦玲)“这条沟渠多年未清淤,现在马上清理好了,以后俺们给庄稼浇水也方便了!感谢你们!”在曹县砖庙镇荣庄村施工现场,村民荣大爷向第四巡察组表示感谢。

事情还要从今年3月份说起。曹县县委第四巡察组在砖庙镇开展巡察时,该镇荣庄村多名村民前来反映“浇水难”

情况,希望巡察组能帮忙解决问题。经了解,砖庙镇紧靠东鱼河南支等主干河道,地表水源相对充足,群众却因农田灌溉困难而苦不堪言。巡察组随即召开组务会,安排工作人员深入田间地头核实情况。通过实地察看、入户走访、座谈了解,工作人员发现,原来该镇引水沟渠清淤不及时,淤堵实在严重,用水困难,

影响了农田灌溉。

引水灌溉事关春耕生产,巡察组立即向砖庙镇党委下发巡察立行立改通知书,要求镇党委推进沟渠清淤。在巡察组推动下,目前,该镇淤积十多年、全长7公里的砖申沟及相连沟渠已完成清淤,挖土方8万余方,解决了荣庄、崔屯、砖庙集等村近2万亩耕地的抗旱排涝问题。

魏湾镇举办“书韵飘香 悅美童心”活动

本报讯(记者 都慧芳 通讯员 张晨)为了丰富居民的精神文化生活,培养良好的阅读习惯,提升文化素养,近日,曹县魏湾镇开展了以“书韵飘香 悅美童心”为主题的阅读活动,吸引了众多居民的参与。

活动期间,魏湾镇充分利用了新时代文明实践站和农家书屋等资源,为居民提供了一个舒适、安静的阅读环境。书屋内藏书丰富,涵盖了文学、历史、科技、艺术等多个领域,满足了不同年龄段居民的阅读需求。

在活动现场,居民们积极参与,气氛热烈。孩子们在家人的陪伴下,挑选自己喜欢的书籍,认真阅读,不时与身边的小伙伴分享阅读心得。家长们也纷纷表示,这

样的活动不仅能够培养孩子们的阅读兴趣和习惯,还能够增进亲子关系,让家庭更加和谐。

此外,魏湾镇还组织了志愿者为居民提供阅读指导和帮助。志愿者们耐心地解答居民们在阅读过程中遇到的问题,推荐适合他们的书籍,引导他们正确地阅读和理解。

下一步,魏湾镇将继续举办类似的阅读活动,不断丰富活动内容和形式,为居民提供更多的阅读机会和资源,让书韵飘香在魏湾镇的每一个角落,让悦美童心在阅读中绽放光彩。



▲5月16日,菏泽市暨曹县2024年渔业安全生产应急演练活动在曹县举行。演练现场,各行动小组分工有序,按照预演流程,有条不紊地开展各项救援活动,参演人员全身心投入演练过程。通过加大安全生产宣传教育,增强渔民群众应急意识,提高渔业防灾减灾和应急处置能力。
通讯员 杨硕 摄



主动脉夹层:不可忽视的体内“定时炸弹”

□ 周娜

近年来,随着高血压等心血管疾病危险因素的不断上升,急慢性动脉疾病发病率显著增加。各种疾病造成主动脉壁正常结构的破坏,尤其是主动脉壁中层弹性纤维层变性和破坏,使局部主动脉在血流压力的作用下异常扩张和膨大,形成主动脉瘤。

主动脉夹层指主动脉壁内膜与部分中层裂开,血液在主动脉压力作用下进入裂开间隙,形成血肿并主要向远端延伸扩大。主动脉夹层常发生于近端胸主动脉,该病隐匿、凶险,死亡率高。

病因与发病机制

主动脉夹层发病和以下因素有关:1、高血压,属于最常见的病因。血压增高会引起主动脉中层结构受破坏而裂开。2、动

脉粥样硬化。使主动脉壁的弹性降低,易发生夹层。3、遗传性疾病。4、损伤。创伤性损伤和医源性损伤。

分型和临床表现

目前,该病临幊上常分为:1、A型:病变累及升主动脉,夹层远端可以终止于不同部位。2、B型:病变累及降主动脉。

主动脉夹层的临床表现:1、疼痛是主动脉夹层的主要特征,表现为突发前胸、后背、腰或腹部的剧烈疼痛,呈撕裂样或刀割样锐痛,难以忍受,多呈持续性,可放射至背部、颈部、下颌等部位。疼痛常在突然用力,如举重物、剧烈运动、咳嗽、排便时出现。剧烈疼痛时可能出现烦躁不安,大汗淋漓,有濒死感。A型的夹层常表现为前胸痛或背痛;B型的夹层常表现为背痛

或腹痛。2、主动脉瘤破裂,表现急性胸痛、失血性休克、昏迷、晕厥、心脏压塞死亡。主动脉夹层急性期应迅速给予镇静、镇痛治疗,控制血压和心率,以减少对主动脉壁的压力,防止夹层继续扩展和主动脉破裂。A型主动脉夹层,一经确诊需开胸在体外循环下行病损段血管置换。B型主动脉夹层,应在药物控制血压、心率稳定后,限期行血管腔内修复。

预防措施

主动脉夹层就像是一个潜伏在人身体里的定时炸弹,随时都有带走人们生命的可能,虽然如今的医疗技术已经非常进步,但是对于主动脉夹层还是比较难以预测的,所以我们应该了解一些预防主动脉夹层的知识,提前做好预防措施。

首先,要养成良好的生活习惯,早睡早起,戒烟、少量饮酒;合理均衡饮食,进食低盐、低脂和优质蛋白饮食,多吃蔬菜水果,少食多餐,切忌暴饮暴食;适当运动,控制体重,避免肥胖,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动;保持情绪稳定,避免过度紧张和焦虑。其次,预防感染,注意个人卫生,天气变化注意防寒保暖,避免呼吸道感染。同时,进行自我血压管理。指导病人及家属学会血压测量方法,即“四定”:定时间、定体位、定肢体、定仪器;遵医嘱服用降压药,向病人介绍用药目的、药物名称、剂量、用法,观察药物常见副作用;指导病人外出时务必随身携带降压药物和硝酸甘油类药物,以备应急;当出现严重并发症勿随意挪动,及时拨打急救电话,去医院就诊。

(作者单位:菏泽市立医院)

科学认识高血压 让“隐形杀手”无处遁形

□ 李卫姣

高血压是终身性疾病,是心脑血管疾病的危险因素,被称为影响人类健康的“隐形杀手”。在日常生活中,我们要科学认识它,长期监测和规范治疗。只要坚持规律服用降压药物,科学降压,心脑肾并发症风险才会下降。

判断高血压的方式

1、在未使用降压药物的情况下,非同日3次诊室血压测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$,可诊断为高血压。

2、家庭连续规范测量血压5~7天,平均血压 $\geq 135/85\text{mmHg}$ 可考虑诊断为高血压,建议就诊。

需要定期测量血压的人群

1、18岁及以上成人定期自我监测血压,至少每年测量1次血压,关注血压变

化。

2、超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群和血压为正常高值者($120\sim139/80\sim89\text{mmHg}$),应经常测量血压。

3、医疗机构对35岁以上首诊居民测

量血压,发现血压升高,应持续监测。

4、积极提倡高血压患者在家自测血压和加强自我管理。血压达标且稳定者,每周自测血压1次;血压未达标或不稳定者,应增加自测血压的次数。

预防高血压措施

1、坚持运动:经常性的身体活动可预防和控制高血压,如健走、游泳等。

2、限制食盐摄入:高盐饮食增加高血压患病风险,成人每天食盐摄入量不超过

5克。

3、减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量使用烹调油,多吃蔬菜和水果。

4、少吃快餐:尽量在家中就餐,有利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。

5、戒烟:吸烟有害健康,吸烟者应尽早戒烟。

科学降压是关键

高血压是一种可预防型疾病,无论老少都应随时了解自己的血压状况,坚持健康的生活方式,要遵医嘱按时服药,定期随访,推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计。

1、降压不能一味图快。比如,一名患者的高压一直都保持在 $160\sim170\text{mmHg}$,这说明他的血压水平一直都处于一种较高的水平,如果快速降压,会影响患者的

脑供血导致出现头晕、乏力等现象。在降压治疗中,需要给机体适应的过程。这个过程可以是一周、两周,甚至是一个月,要根据患者的个体情况来考量。但要把握一个整体的要求,即在一个月内能把血压慢慢地调整到 $140/90\text{mmHg}$,实现血压水平达标。

2、血压稳定后就能停药了?一些高血压患者是三天打鱼,两天晒网,血压一高,就吃药,血压一降下来就停药。但患者应认识到,目前这几天的血压正常了,并不是因为高血压被治愈了,而是表示原来服用的降压药在体内还有蓄积,它还在发挥作用。如果血压控制不稳定,对于血管的损害非常大。药物的服用剂量可以根据一段时间的血压水平进行微调,但绝不可以擅自停药。

(作者单位:菏泽市立医院)

磐石街道:“三亮”专题行动为企业发展赋能聚力

本报讯(记者 都慧芳 通讯员 任静)近日,曹县磐石街道以“三亮”专题行动为抓手,立足实际,积极谋划,全力推动“三亮”专题行动走深走实,助推街道经济高质量发展。

磐石街道工作人员深入企业,了解企业实情,帮助企业解决实际困难。同时,检查安全生产工作,提醒企业负责人时刻紧绷安全生产这根弦,制定详细、可操作性强的安全应急预案,全面织牢安全生产网。

畅通企业反馈渠道,企业可通过电话、信箱等反映问题或提出建议。相关科室对问题进行分析研判,制定问题清单、责任清单、整改清单,把问题压实扛实,逐项整改销号。实行“进一次门,查多项

事”,宣传推广“三亮”专题行动,提高企业、群众对优化营商环境政策的知晓率,助力优化营商环境专项整治工作。

强化监督,跟踪问效。将“三亮”专题行动评价结果纳入年终考核,与日常工作同部署、同考核。凡年内连续两次被反馈同样问题,整改不到位者,启动问责机制,由街道纪工委对部门主要负责人、分管负责人和工作人员进行约谈,情节严重者,问责处理。

下一步,磐石街道将持续落实“三亮”专题行动,进一步加大服务力度,提升服务质量,营造市场化、法制化良好营商环境,为曹县实现经济高质量发展作出积极的贡献。

侯集回族镇:创新机制推动人居环境整治

本报讯(记者 都慧芳 通讯员 薛传报)为打造更加整洁、宜居的生活环境,侯集回族镇积极响应乡村振兴战略号召,创新人居工作机制,通过责任到人、精准管理、专班督查、常态管控、集中整治、观摩交流等方式,实现了人居环境整治工作的高效推进和质量提升。

侯集回族镇将全镇保洁区域按20个行政村细分为483块,实行支部书记总负责、村“两委”分片管理、保洁员责任到块的层级分明、责任清晰的管理模式,有效提升了工作效率和质量。

同时,侯集回族镇抽调9名专业人员组成专项督导小组,负责全镇人居环境整治工作的日常督查和管控。工作小组每周抽取8个村片进行常态巡查评比,5周为一轮,对发现的问题及时记录、反馈并督促整改。

此外,侯集回族镇还通过集中整治和观摩交流的方式,激发各村在人居环境整治工作中的积极性。根据工作情况,每年在春节、夏收、秋收过后等时节组织3~4次人居环境集中整治观摩评比活动,聚焦生活垃圾、杂草、秸秆等季节性重点问题开展集中治理。随即组织镇全体科级干部组成观摩团,采取“走、看、听、评”的方式对各行政村进行观摩交流,评选出人居环境整治工作先进村和优秀保洁员,并给予表彰和奖励。

普连集镇:助农直播与非遗推广“双向奔赴”

本报讯(记者 都慧芳 通讯员 苗培)为打造更加整洁、宜居的生活环境,侯集回族镇积极响应乡村振兴战略号召,创新人居工作机制,通过责任到人、精准管理、专班督查、常态管控、集中整治、观摩交流等方式,实现了人居环境整治工作的高效推进和质量提升。

活动当天,合作社负责人郭玉宝为学生们准备了直播器材,并与带队老师曹鹤一起,通过“线上+线下”的模式,传授直播技巧和网络营销知识。同时,普连集镇志愿者和郭玉宝还向学生们介绍了普连集镇的黑小麦产业、草柳编等非遗产品和项目,通过电商直播的形式,打开农产品销售渠道,

展示非遗的魅力。

下一步,普连集镇将继续以“经济高质量发展、文化高质量推广”为主题,探索新的营销模式和传承方式,推动全镇农业和旅游业的高质量发展。



排便习惯改变要警惕结直肠癌

□ 冯鑫

结直肠癌是消化系统常见的恶性肿瘤,其发病率和死亡率较高。在恶性肿瘤中发病率占第三位,在恶性肿瘤引起的死亡中占第二位。

结直肠是大肠的主要组成部分,是人体消化道的末端,其主要功能是吸收水分,形成粪便并将其排出。结直肠癌的具体发病原因目前尚未完全明确,但与以下因素密切相关。

1. 饮食因素:高脂、高肉食、低纤维饮食与结直肠癌的发生有一定关系。

2. 遗传因素:在直肠癌患者家族中,约有1/4有癌肿的家族史,约半数亦为消化道肿瘤。其中,家族性腺瘤性结直肠息肉(FAP)几乎100%会恶变。

3. 慢性炎症刺激:溃疡性结肠炎、克罗恩病、寄生虫等的慢性刺激也可引起癌变。

4. 息肉:结直肠癌的发病与息肉有密切关系。也可以认为,结直肠息肉是癌症的前期病变,由于结直肠息肉演变为结直肠癌的过程比较漫长,所以还是有机会早

期发现的。

直肠癌在早期缺少症状,病人无明显异常改变。随着疾病的进展可出现消化道症状及全身症状,主要表现为排便习惯改变及大便性状改变等,结直肠癌的症状与发病阶段及病变位置有关。

右半结肠癌:主要表现为腹部包块、腹痛、消瘦等,合并贫血时,可有疲劳、乏力、气短等症。

左半结肠癌:多表现为腹痛、腹胀、排气减少或停止等肠梗阻症状。此外左半结肠癌还可出现大便的改变,如便血、大便次数增多等。

直肠癌:直肠癌的主要症状为便血、排便习惯改变及大便性状改变等。便血:多由粪便摩擦肿瘤导致出血,发生感染可出现大便带脓、排便困难等。

排便习惯改变:多由肿瘤刺激引起的直肠刺激症状,表现为大便次数增多,排便不畅、里急后重等。

大便性状改变:由于肿瘤的挤压,可导致大便变形、变细,严重者可出现肠梗阻。(作者单位:菏泽市立医院)

老年患者膝关节置换术后的保养

□ 李燕

随着年龄的增长,老年人的膝关节因关节炎、退行性疾病等原因逐渐磨损或损伤,膝关节置换手术成为恢复关节功能、减轻疼痛、改善生活质量的有效手段。然而,手术成功后,适当的术后保养是确保手术效果持久和避免并发症的关键。

术后初期的关怀(0~6周)

1、疼痛管理:术后初期伴有一定程度的疼痛,按医嘱规律使用止痛药是必要的。可以通过冷敷来帮助减轻疼痛和肿胀。

2、预防感染:保持切口部分的清洁和干燥,按时更换敷料,观察伤口有无红肿、渗液等感染迹象。

3、活动与保护:初期需要适当限制活动,避免过早负重,可使用助行器具如拐杖或步行器,按疗程逐步增加活动量。

4、物理治疗:在专业物理治疗师的指导下进行适当的康复训练,如渐进的关节活动范围训练、肌肉力量训练等,以促进膝关节功能的恢复。

5、注意活动范围:避免进行扭转膝关节。

(作者单位:菏泽市立医院)