

# 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“洗水难”

情况，希望巡察组能帮忙解决问题。经了解，砖庙镇紧靠东渔河南支等主干道，地表水水源相对充足，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。

## 磐石街道：“三亮”专项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”专项行动为抓手，立足实际，积极谋划，全力推动“三亮”专项行动走深走实，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”专项行动，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”专项行动评价结果纳入年终考核，与日常工作部署、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，由街道纪工委到部门主要负责人、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”专项行动，进一步加大服务力度，提升服务效能，营造市场化、法治化良好营商环境，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，创新人居环境工作机制，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整治。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）近日，曹县普连集镇政府搭建平台，为曹县三宝专业种植合作社和曹县职业中专学子举办了一场以“助农直播、非遗推广”为主题的活动。

活动当天，合作社负责人郭玉宝为学生们准备了直播器材，并与带队老师曹韩一起，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，

展示非遗文化的魅力。

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。



# 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，急慢性动脉疾病发生率显著增加。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，该病临床上常分为：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颗潜伏在人体体内的定时炸弹，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，进行自我管理。指导病人及家属学会血压测量方法，即“四定”：定时间、定位位、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）

## 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有肿瘤家族史，约半数可为消化道肿瘤。其中，家族性腺瘤性结肠息肉病（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秘性状改变等，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、贫血、乏力、消瘦等，合并贫血时，可有疲乏、乏力、气短等症状。

左半结肠癌：多表现为腹痛、腹胀、排便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秘性状改变等。便血：多由粪便摩擦肿瘤导致出血，发生感染可出现大便秘。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，排不尽感，里急后重等。大便秘性状改变：由于肿瘤的挤压，可导致大便变形、变细，严重者可见出现排便阻。（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。

**功能恢复期(6周-3个月)**  
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的活动和过度弯曲，防止假体脱位或过早磨损。  
6.饮食调整：适量增加富含蛋白质和维生素D的食物，有利于伤口恢复和骨质增生。  
**长期维护(3个月后)**  
7.日常活动中的注意事项：避免剧烈运动和重体力劳动，选择适合的低冲击运动，如步行、游泳等，以维持关节功能和全身健康。  
8.定期随访：定期回访医院进行膝关节的功能评估和X光检查，监测假体的稳定性和早期识别可能的問題。  
9.保持理想体重：过重的体会会增加膝关节的负担，影响假体的使用寿命，适当控制体重，必要时可咨询营养师调整饮食计划。  
膝关节置换术是一种能显著改善生活质量的术式，但术后的恢复和维护同样重要。通过以上的保养措施，老年患者可以最大化实现手术的效果，保持关节的功能，并减少可能的并发症。  
（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，心脑血管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≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg，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≥135/85mmHg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（120-139/80-89mmHg），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160-170mmHg，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140/90mmHg，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。如果血压控制不平稳，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）