

普及健康知识 提高市民素养

老年人春季疾病预防要五忌

春季气候多变，乍暖还寒，老年人春季疾病预防需要注意哪些问题？4月6日，记者采访了市第一人民医院安宁疗护中心护士长张利敏。

张利敏说，为了预防春季疾病侵扰，老年人要注意以下五件事，以应对春季气候多变。

一忌生冷食品。春天，老年人宜多吃富有营养而又容易消化的清淡食物，不吃或尽量少吃生冷食品，以免刺激肠胃引发疾病。胃寒者早、晚喝点姜糖水，有驱寒养胃和预防感冒的双重作用。

二忌四处串门。春季是呼吸道传染病的多发季节，老年人免疫力相对较低，容易感染。在疾病流行期间，老年人不要频繁出入人多的公共场所。每天用淡盐水漱口，或吃几瓣生蒜，或在室内熏醋，可预防疾病。

三忌睡眠过多。中医认为久卧伤气。睡眠过多，无病也会躺出病来，久卧会造成新陈代谢能力下降、营养不良、气血运行不畅、筋脉僵硬、身体亏损虚弱。因此，老年人在春天要早睡早起，一般每天睡八个小时即可。

四忌懒于活动。春天正是老年人走出家门参加健身活动的大好时光。常到户外活动，呼吸新鲜空气，增强心肺功能，阳光还可以杀死皮肤细菌、病毒，提高老年人的免疫力。

五忌衣着不当。老年人不要过早脱掉棉衣，而应适当地“捂”一段时间，以便身体各个器官能够适应外部环境，这样可以预防受凉、感冒，从而降低诱发肺炎、肺气肿、肺心病的危险。

根据医院疗护中心近日的接

诊情况，张利敏提醒老年人做好应对措施，积极预防以下常见病。

感冒、哮喘易发威。春季气温乍暖还寒，有哮喘、慢性支气管炎的患者容易病情反复或加重。体质弱的人，寒冷天气最好少出门，出门时可以戴口罩、增加衣物，重视头部、胸背和足部保暖，以免着凉。

老胃病易发作。气温较低时是胃肠道疾病的高发期，因为低温刺激会引起毛细血管收缩，影响胃酸分泌和胃部血液循环，从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等疾病。所以到了这个季节，老年人要特别注意保暖，根据气候的变化及时增减衣服，防止腹部受凉。在饮食上要注意暖胃养胃，多喝热水，少吃冷食，按时吃饭。运动要适量，不宜大

量运动，切记不要熬夜，也不要思虑过度。

心脏很受伤。由于早晚温差较大，冠心病、心肌梗死等病人明显增多。大部分冠心病患者对天气变化的敏感性很高，特别是寒冷天气，突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛，出现急性心肌梗死。老人要注意保暖，合理用药控制血压。如果有胸闷、胸痛或心慌等情况，即使发作时间短，也要格外重视。

脑梗挺可怕。春季是脑梗高发季节，许多老年人晚上上厕所或早上一起床就可能发生中风。一旦发现一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清楚、眩晕伴呕吐等症状，必须高度警惕，立即到医院进行检查治疗。

本报记者 张岚岚

春季谨防过敏性结膜炎

春暖花开，万物复苏，又到了外出踏青的季节。很多人到这个季节会出现眼睛奇痒无比、流眼泪、眼睛红肿、灼热感等不适症状，很可能是患上了过敏性结膜炎。如何预防过敏性结膜炎？4月6日，记者采访了濮阳市第二人民医院（市眼科医院）三病区副主任吴媛媛。

吴媛媛介绍，结膜是一层覆盖在眼睛表面的半透明粘膜，里面有很多微丝血管。当眼睛受到过敏原刺激时，血管内的细胞因子会使血管扩张，血管壁发生渗漏，于是原本黑白分明的眼睛变得又红又肿。严重者还会出现异物感、烧灼感、流泪、分泌物增多，并出现眼睑肿胀甚至球结膜水肿。临床上多数的过敏原为春季花粉、柳絮、白杨絮、尘螨、动物毛发等。

“眼睛出现过敏症状后往往痒感非常强烈，人们习惯性地用手去揉，越揉越痒、越痒越揉，形成一个恶性循环。所以，眼痒难耐的时候，不要用手揉，可以尝试用冷敷替代揉眼。”吴媛媛说。如何预防过敏性结膜炎？吴媛媛提醒市民要注意以下几点：远离过敏原，减少户外活动，外出尽量戴护目镜和口罩；改善生活环境，彻底打扫室内卫生，减少灰尘，注意室内通风，勤换床单、枕巾，不饲养宠物，尽量使过敏原的影响降到最低；注意个人卫生及眼部卫生，勤洗手、洗脸，不用脏手揉眼睛。

同时，吴媛媛提醒大家，当过敏性结膜炎发作时，千万不要随意用手揉眼睛，这样不仅不能缓解症状，而且可能加重病情，应尽快到正规医院进行检查，在专业医师的指导下规范治疗。

本报记者 张岚岚

专家支着儿如何预防高血压——

饮食合理 运动适量 远离香烟

近年来，高血压患者越来越多。虽然医学发展至今，在高血压的治疗上，已经有了很多有效的方法，但是依然不能忽视高血压对于生命的威胁。4月7日，为“世界高血压日”，濮阳平原医院神经内科医生朱腾西提醒您，在季节更替之时，更要时刻密切关注血压情况，保持血压的稳定。

朱腾西说，高血压的症状因人而异，早期可能无症状或症状不明显，仅仅会在劳累、精神紧张、情绪波动后血压升高，并在休息后恢复正常。随着病程延长，逐渐会出现各种症状。如清晨活动后血压会迅速升高，出现清晨高

血压，当血压突然升高到一定程度时，甚至会出现剧烈头痛、呕吐、心悸、眩晕等症状，严重时会发生神志不清、身体抽搐。

朱腾西提醒，高血压患者一定要坚持服用降压药物，不能随便停药。即使没有感觉不舒服，也应该坚持吃药，随意停药和等血压高了之后再吃药很容易造成血压的反弹。在血压反弹的过程中，身体的一些器官会受到伤害，是很危险的。他建议，当血压降到正常的范围后，可以适当减小药量，但是不能随便停药。国外的一项调查显示坚持用药的人，有30%血压会一直保持良好的水平。“除

了坚持吃药外，定期复查也很重要，尤其是对血压的观察，建议病人最好在家里准备血压仪，定期监测血压。”朱腾西说。

市民平时应该如何预防高血压呢？朱腾西提醒大家注意以下几点。

饮食合理。俗话说，病从口入，良好的饮食习惯是预防高血压的有效措施。提倡食用富含膳食纤维的食物及粗粮等低热量的食物，多食用动植物蛋白质，如鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品，限制脂肪的摄入，少吃肥肉、奶油蛋糕、汉堡包、炸鸡块等。同时，要尽量少吃咸菜、腐乳、咸肉等腌制品，因为

钠盐摄入增加2倍，高血压病的发病率亦增加2倍。

运动适量。运动有利于控制血压平稳，同时也有利于多余热量的消耗，使新陈代谢良性循环。要注意从较为轻松适宜的运动开始，逐渐增加运动量，对于适合自己的运动要长期坚持下去，这样可以有效预防高血压。

远离香烟。吸烟被证明是诱发脑卒中、冠心病重要的危险因素之一。吸烟可促使肾上腺素增加、动脉硬化、心跳加快、血压升高，而且尼古丁影响降压药的治疗效。预防高血压，最好远离香烟。

本报记者 张岚岚

每年生长速率<8厘米，如出现以上情况，说明孩子身高发育异常。5.女孩子7.5岁前出现乳房发育，或10岁前出现月经初潮；男孩子9岁前出现睾丸增大。如出现以上情况，您需要特别关注了。

那么，矮小的原因有哪些？一是遗传性疾病先天性矮小原因，主要包括家族性矮小、先天性代谢缺陷及遗传性骨骼病。二是发育相关疾病：体质性生长和发育延迟，胎儿本身异常—染色体异

常，宫内生长迟缓，Noonan综合征，药物应用，营养不良。三是内分泌疾病：如生长激素缺乏症、甲状腺功能减退症、皮质醇增多等也会导致矮小的发生。四是慢性全身性疾病：如心脏病、肺部疾病、胃肠道疾病等也会导致矮小的发生。

温馨提示：如果孩子身高明显落后于同龄人，那么家长一定要尽早带孩子到专科医院就诊咨询。

濮阳市油田总医院 武玉

关于责令退还违规领取失业保险金公告

根据上级人社部门下发的疑似数据，经濮阳市社会失业保险处核查，以下人员(详见下表)在领取失业保险金期间，在停止领取失业保险金法定情形发生后，仍违规领取失业保险金。按照《社会保险法》第五十一条、第八十八条及《失业保险条例》第十五条、第二十八条的规定，责令相关人员于2023年5月10日之前，将违规领取的失业保险金全额退回濮阳市失业保险基金账户。否则，社会保险行政部门将依据《社会保险法》第八十八条“以欺诈、伪造证明材料或者其他手段骗取社会保险待遇的，由社会保险行政部门责令退回骗取的社会保险金，处骗

取金额二倍以上五倍以下的罚款”的规定处以罚款。涉嫌犯罪的，将移送司法机关依法惩处。

收款账户名称:濮阳市社会失业保险处
账户号码:253302707277
开户银行:中国银行濮阳行政支行
联系电话:濮阳市社会失业保险处0393-8750868
濮阳市劳动保障监察局0393-4420919
特此公告

濮阳市人力资源和社会保障局
2023年4月9日

违规领取失业保险待遇人员情况表

单位:元

序号	姓名	身份证号	应退回失业保险金额
1	彭贯飞	410901*****2317	11084.65
2	翟晨阳	410922*****0085	17136.87
3	梁凯	410901*****5510	16070.50
4	宗文利	410901*****5023	4872.79
5	熊超杰	130425*****5536	4821.15
6	杨国强	372930*****077X	11249.35
7	闫成武	410901*****1132	6428.20
8	王永强	410928*****9618	9642.30
9	毛巧平	410526*****5846	11249.35
10	王涛	410901*****0875	6829.30
11	张义臣	410926*****323X	5183.19
12	王慧娟	410901*****2769	16546.22
13	王鹏	410926*****0036	6584.44
14	邱永富	440221*****1917	14939.17
15	牟刚	410225*****0010	6666.06
16	杨阳	410901*****4013	29212.90
17	邓沈斌	410926*****0013	8152.43
18	秦广举	410901*****2752	14658.75
19	张建生	410621*****1072	9958.28
20	王福友	513222*****075X	14580.63
21	薛超宜	410327*****2052	9837.60
22	梁连锁	410922*****561X	18153.27
23	刘力	410901*****0558	19639.64
24	赵献涛	410928*****1259	11833.27
25	李娟	410621*****1062	9958.28
26	刘钊君	410901*****4035	4281.44
27	丁忠响	410928*****6319	16345.44
28	吴德鹏	210503*****0334	4821.15
29	孙瑞青	410221*****4213	17794.73
30	张永涛	410901*****1111	14502.51
31	李志涛	410922*****0314	22853.74
32	宋民	410901*****0837	12895.46
33	王攀	412721*****1819	17794.73
34	夏克纲	410922*****6517	12934.52
35	张伦	410901*****0597	34474.97
36	王传军	410901*****0553	9681.36
37	渠慎成	410901*****5517	3214.10
38	刘电争	410928*****573X	9681.36
39	雷永	610124*****391X	8074.31
40	马国田	410901*****0894	9720.42
41	武章顺	371522*****3915	16304.86
42	王亚超	410923*****1838	8035.25
43	李志飞	410926*****2834	8074.31
44	罗仁强	410928*****9612	14697.81
45	秦茂林	410526*****3611	4821.15
46	杨涛	410928*****9613	4821.15
47	张博	371522*****6812	6545.38
48	张晓倩	610321*****4424	6545.38
49	贾蓉	410922*****6528	8191.49
50	肖玮	410901*****2788	13051.70
51	王齐振	410928*****0930	8230.55
52	李杰	132440*****6013	13777.98
53	朱新红	410901*****2731	10322.52
54	李顺昌	410928*****2718	10322.52
55	景兆雄	622123*****1474	17070.20
56	李鹏鹏	410922*****0314	5153.27
57	姚定荣	410901*****2711	4080.00
58	李志民	410922*****2052	1645.63
59	韩爱凤	410728*****4060	17724.96
60	苏营军	410527*****291X	2253.76
61	王晓楠	410901*****4020	20970.12
62	张冠欣	410922*****0016	29017.40
63	邓富强	410928*****961X	26746.02
64	任瑞坤	410923*****2414	11260.40

关于濮阳市城区道路两侧停车泊位施划的通告

为巩固我市全国文明城市创建成果，提高城市品位，维护城市形象，规范机动车停放秩序，营造安全畅通、文明有序的道路交通环境，按照《河南省道路交通安全条例》第十八条之规定，结合我市道路实际，拟于2023年4月8日至4月30日，分段对振兴路(五一路至建设路)、昆吾路(五一路至胜利路)、开州路(五一路至站前路)两侧道路停车泊位进

行清除和重新施划，请广大市民和车主避开划线施工区域，选择适宜位置停车。因停车泊位施划期间给您带来的不便敬请谅解。

特此通告
濮阳市公安局交通警察支队
濮阳城市发展投资集团有限公司
2023年4月7日