

应急安全你我他

濮阳市应急管理局

我市获“出彩河南人”2022最美应急先锋多项殊荣

本报讯 近日,由省委宣传部、省应急管理厅、河南日报社、河南广播电视台联合组织开展的“出彩河南人”2022最美应急先锋评选结果出炉,经开区安全生产监督管理局张文华当选“出彩河南人”2022最美应急先锋,国家危险化学品应急救援中原油田队王庆银、市红十字救援队魏华获优秀奖,市应急管理局获优秀组织奖。我市获得全部3个奖项,是获得奖项最多的省辖市。

此次评选活动中,我市按照“政治过硬、品德良好、事迹突出、群众公认、遵纪守法”标准,层层筛选在应急管理、安全生产、防灾减灾救灾等工作中成绩突出、影响力强的先进典型。我市报送的3名先进典型全部入围“出彩河南人”2022最美应急先锋20名候选人,展现了我市新时代应急人甘于牺牲奉献、勇于担当作为、善于开拓创新的时代风貌。

张文华同志参加工作15年来,一直奋

战在安全监管一线,取得了骄人业绩,展现了巾帼不让须眉的风采。王庆银从事消防救援工作24年,是社会公认的“业务通”和“多面手”,先后带队参加抢险救援3600余次,成功营救被困群众299人,挽回直接经济损失近10亿元。魏华先后参加水域救援410余次,成功挽救了54条生命,打捞溺水者500余人,帮助群众打捞落水车辆等财产价值200余万元,被誉为“红十字救援队一枝花”。

(冯晓丹 田阳)

市城区雨水管网清淤工程顺利完成

本报讯 5月9日17时,随着检测机器人迎着夕阳跑出最后一截雨水管道,我市主城区污水管网更新改造项目雨水管网清淤工程顺利画上句号。

主城区污水管网更新改造项目,包括主城区主次污水管网清淤检测、管网修复、混错点改造、污水管网分流改造、污水管网地理信息系统(GIS)建设等内容,是我市重点民生工程,由中国一冶濮阳东北旧城更新改造项目部负责实施。

据该项目部负责人张煜介绍,为赶在夏季汛期来临前完成主城区雨水管网清淤

工程,让主城区排水系统减压增效、服务市民,项目部充分利用现有资源,加大现场技术人员投入力度,夜以继日奋力攻坚。五一假期期间,仍有200余名工人坚守在岗位。

项目的顺利完成,将有效提升主城区排水收集效率,缓解城区排水压力,改善城区和河道下游沿线的生态环境质量。张煜表示,下一步,中国一冶濮阳片区全体管理人员将继续发扬不怕吃苦、积极进取的精神,抢抓黄金施工季节连续奋战,坚守在施工一线,为濮阳经济社会发展贡献力量。

(康自强 关妍华)

濮阳县渠村乡

强化“三个三” 点亮“平安法治星”

本报讯 近日,濮阳县渠村乡全面落实县委、县政府决策部署,树牢底线思维,强力推进“三个三”,着力打造“平安渠村”,妥善解决了一批热点、难点问题,为辖区群众安居乐业营造了良好的法治环境。

把好“三个关口”。一是把好矛盾排查关。全乡74名网格员不间断开展矛盾纠纷排查工作,及时发现和处理不稳定因素。同步做好安全隐患、禁种铲毒等排查工作,开展防溺水、防电信诈骗等宣传教育工作。

二是把好接访约访关。严格落实信访接待制度。疏通信访渠道,变上访为下访,变下访为家访,吸附重点人员。三是把好稳控化解关。严格落实领导包案制度,逐一建立台账,找准解决问题的切入点和关键点,全力推动问题稳控化解。

加强“三个建设”。一是加强阵地建设。该乡高标准建设乡综治中心,设置矛盾调处、治安防控、扫黑除恶、心理疏导、普法宣传、安置帮教等17间功能办公室,为群众提供“一站式”服务。二是加强队伍建设。整合综治、司法、信访、城建等有关执法力量,发挥“集中办”“对口办”作用,提高化解处

置效率。乡司法所“老案工作室”2022年调解欠资欠薪、婚姻情感等民间纠纷24件,全部成功化解,实现双方满意。三是加强机制建设。坚持每周召开信访工作联席会议,形成信访联席会议统筹、管区部门具体落实、信访部门督办、派出所配合、各方齐抓共管的政法信访工作大格局。

聚焦“三个狠抓”。一是狠抓协调联动,握指成拳。该乡推进部门与部门之间、派出所与信访部门之间的整体联动,各部门共同应对,形成稳控化解的工作合力。二是狠抓一办到底,问题清零。实行“一案一专班,一包到底”责任制,实现“一般矛盾快速清零,疑难案件包案清零”目标。三是狠抓多元化解,群众满意。邀请心理疏导和法律顾问参与,为信访人提供专业的心理和法律意见咨询,推动信访积案有效化解。

下一步,渠村乡将以“五星”支部创建为契机,结合“三零”平安创建,奋力争创“平安法治星”,推动各项平安建设工作落实落地,擦亮平安“底色”,提升幸福“成色”,守好辖区一方平安。

(严学成)

市气象局

开展“风华正茂·文颂青春”活动

本报讯 为激励广大青年干部传承和弘扬五四精神,近日,市气象局开展“风华正茂·文颂青春”活动。

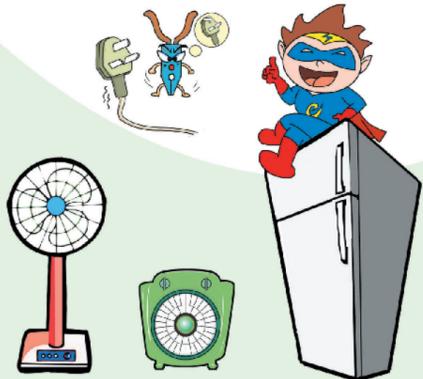
不忘五四初心,传承五四薪火。市气象局16名青年职工齐聚一堂,通过诗歌朗诵、歌曲演唱、游戏互动等丰富多彩的形式,展现濮阳气象青年锐意进取、担当作为的精神风貌。活动在诗朗诵《热爱生命》中拉开序幕,诗朗诵《沁园春·雪》《青春中国》《青春的可能》及歌曲《错位时空》等轮番上阵,活动在书法展示《青春逢盛世 奋斗正当时》中落下帷幕。

活动结束后,市气象局党组成员、纪检组长郭魁英回顾了自已加入中国共产党的难忘故事和积极追求进步、向党组织靠拢的感人情节,并作总结发言,对广大青年提出了殷切期望,激励青年人牢记初心使命,心系民族命运、国家发展、人民福祉,用青春和热血书写助力气象事业发展的壮丽篇章。

大家纷纷表示,要以优秀青年党员为榜样,保持爱岗敬业的恒心、脚踏实地的细心、为民服务的热心,传承五四精神,在平凡的岗位上闪烁不平凡的光芒。(赵桂芳)

安全用电漫画

使用电器前,要先检查家用电器的电源插头是否符合要求使用了三孔插头。如果发现家里设有三孔插座时,千万不要自己动手将三孔插头折断成两孔插头,以免发生触电危险。



王存华

如何预防肺结核

平顶山市第三人民医院结核科 姚晓迪

肺结核是一种非常古老的疾病,在旧社会被称为“肺癆”“癆病”,是一种很凶险的疾病。所以,民间流传着“十癆九死”的说法,可见肺结核的危害十分严重。

一、什么是结核病

简单来说,结核病是一种由结核分枝杆菌感染导致的慢性传染性疾,全身多个器官和部位均可受到感染,以肺结核最常见。

二、传播途径有哪些

1.呼吸道感染:呼吸道传播是肺结核最主要的传播途径。肺结核患者大声说话、咳嗽、打喷嚏时,病菌会随着飞沫排出,易感者吸入了肺结核患者的飞沫即有可能被感染。

2.消化道感染:接触肺结核病人使用过的物品,食用肺

结核病人吃剩的食物,或与肺结核患者合用餐具、饮用未经消毒的牛奶或乳制品等,都有可能受到感染。

3.宫内感染:孕妇若有子宫内感染,肺结核会通过胎盘传给胎儿,或胎儿吞咽含有结核分枝杆菌的羊水而发生感染。

4.皮肤黏膜感染:通过破损的皮肤直接感染,但并不多见。

三、如何预防肺结核

肺结核是危害大众健康的重大传染病,因此,采取合理的预防措施非常关键。预防肺结核,应做到以下几点:

1.避免接触肺结核患者
注意避免与未进行规范化治疗的传染性肺结核病患者进行密切接触,尤其是不要与这类患者在不通风的密闭

环境下长时间共处。

2.做好防护措施

与可能患病人员接触时,应注意做好防护措施,如佩戴口罩等。

3.积极治疗肺结核

肺结核患者,特别是复治的患者,应该尽早开展药物敏感试验,根据结果开展针对性治疗。

4.接种结核疫苗

一般新生儿儿为主要的接种对象。

5.强化筛查

主动筛查可发现潜伏性结核分枝杆菌感染者、无症状患者、活动性患者 and 所有体内携带有结核分枝杆菌的人员。

随着医疗水平的提高,肺结核患者的存活率明显升高。生活中若发现,要做到早发现、早诊断、早隔离、早治疗。

血脂异常如何管理

濮阳市人民医院 董云玲 郭大立

血脂异常的发生大多数情况下是悄无声息的,不知什么时候就把我们健康的血管给堵住了,以动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)为主的心血管疾病(CVD),如缺血性心脏病,缺血性脑卒中等是我国城乡居民第一位死亡原因,占死亡原因构成的40%以上,血脂管理刻不容缓。

一、血脂的概念

血脂主要成分是甘油三酯和胆固醇。胆固醇本身不溶于水和血液,需要水溶性载体脂蛋白的帮助才能开启“身体之旅”——依附在脂蛋白上才能在周边组织进入肝脏,并在肝脏中被分解代谢、排出体外,只有高密度脂蛋白(HDL-C)才能完成这些运送任务,因此,它也被称作“好胆固醇”,可以降低心脏病等心血管疾病风险。另一类载体低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)会把胆固醇运送到动脉,容易造成胆固醇在血管的堆积,增加心脏病风险,所以常被称为“坏胆固醇”。

二、血脂的检查项目有哪些

临床血脂检测的常规项目包括TC(总胆固醇)、TG(甘油三酯)、LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)、HDL-C(高密度脂蛋白胆固醇);ApoA1(载脂蛋白A1)、ApoB(载脂蛋白B)、Lp(a)(脂蛋白a)等也已被越来越多临床实验室作为血脂检测项目。

三、血脂如何筛查

1.<40岁的成年人每2至5年进行1次血脂检测;
2.≥40岁的成年人每年至少应进行1次血脂检测;
3.ASCVD高危人群应根据个体化需求进行血脂检测;
4.在上述人群接受的血脂检测中,至少应包括1次Lp(a)的检测;
5.血脂检测应列入小学、初中和高中体检的常规项目;
6.家族性高胆固醇血症(FH)的一级和二级亲属均应进行血脂筛查,提高FH的早期检出率。

血脂检查的重点对象:

1.有ASCVD病史者;
2.存在多项ASCVD危险因素(如高血压、糖尿病、肥胖、吸烟)的人群;
3.有早发CVD家族史者(指男性一级直系亲属在55岁前或女性一级直系亲属在65岁前患ASCVD),或有家族性高脂血症患者;
4.皮肤或肌腱黄色瘤及跟腱增厚者。

四、血脂异常的药物治

1.他汀类药物是血脂异常降脂药物治疗的基石。
2.中等强度的他汀类药物

是中国人群降脂治疗的首选策略。

3.降脂药物联合应用是血脂异常治疗策略的基本趋势。

4.降脂治疗应定期随访观察疗效与不良反应,并调整治疗方案,认真贯彻执行达标理念。

五、生活方式干预

选择健康的生活方式,对于血脂管理非常重要。
1.合理膳食:增加蔬菜、水果、全谷物、膳食纤维和鱼类的摄入,减少肉类和反式脂肪酸食物。

2.适度增加身体活动:每周至少坚持运动3次以上,如慢跑、游泳、骑自行车、健步走等有氧运动,持续30分钟以上。

3.控制体重:正常的体重对血脂管理至关重要,理想的体重指数(BMI)在18.5~24.9之间。

4.戒烟限酒:戒烟可以预防冠状动脉粥样硬化,提升“好胆固醇”水平。过多饮酒会增加肝脏负担,影响胆固醇的代谢。

5.每天膳食胆固醇摄入量在300毫克以下,避免过多胆固醇的摄入对血脂管理尤为重要。
6.保持良好的睡眠和好心情:睡眠不足和坏心情会导致内分泌紊乱和脂代谢异常,因此要心情愉悦,养成良好的睡眠习惯。

便秘治疗中医有妙招

南阳市中心医院肛肠科 张庆东

便秘是指大便次数减少,一般每周少于3次,伴随排便困难、粪便干结,是困扰老年人常见的肠道疾病,60岁以上的老年人发病率28%-50%。临床上,便秘多长期持续存在,严重影响生活质量。

中医认为,便秘是大肠传导功能失常导致的以大便排出困难、排便时间或排便间隔时间延长为临床特征的一种大肠病证。《内经》中,便秘与“脾胃受寒,肠中有热和肾病”有关。张仲景根据便秘不同的发病机理,将其分为热秘、气秘、冷秘和虚秘四种类型。

热秘是由于胃肠积热,即燥热内结、耗伤津液,使大肠传导失润,表现为大便干结、腹胀

腹痛、面红心烦、口干口臭。治疗以泻热导滞,润肠通便为主。可予中药麻子仁丸或番泻叶3-9克开水泡服。

气秘是气机郁滞、通降失职,使糟粕内停,表现为便秘不通、欲便不得、两腹胀满、暖气频作、痞满腹胀、食少纳呆、舌苔薄腻。治疗以顺气导滞为主。可予中药六磨汤治疗。

冷秘是由于阳气虚衰、阴寒内生,致阳气不通、肠道传送无力,多见于年老体衰及久病者,临床表现多为大便溏、排出难,四肢觉冷,脉沉迟,舌淡苔。治疗以温里散寒、通便导滞为主。可予中药大黄附子汤治疗。

虚秘是气血两亏,大肠传导无力,以致秘结不通,分为气

虚、血虚、阴虚、阳虚。气虚者粪质并不干硬,也有便秘,但临厕排便困难,舌淡苔白,脉弱,可予黄芪汤治疗;血虚者大便干结,排出困难,口唇色淡,脉细,可予润肠丸治疗;阴虚者大便干结,如羊屎状,舌红少苔,脉细数,可予增液汤治疗;阳虚者大便干结或干不干,皆排出困难,舌淡苔白,脉沉迟,可予济川煎治疗。

便秘容易被忽视,若不及时治疗,任其发展,可导致严重后果。尤其是对于高血压、动脉硬化等基础疾病患者,排便时用力过猛容易出现脑出血,严重者甚至会猝死。因此,对于便秘万万不可掉以轻心!

普及健康知识 提高市民素养