

世界高血压日,倡导“18岁以上知血压”

7种原因容易诱发高血压

在家测量血压,正确的操作要领你知道吗?

本报讯(记者 张莉莉)“我们下乡义诊,给基层群众测量血压。很多人测量血压后,都会被吓坏。”5月17日是第15个“世界高血压日”,市疾控中心宣教科科长唐丽红向记者介绍,今年高血压日的宣传主题是“18岁以上知血压”,提醒成年人关注自己的血压状况。

盐味重易诱发高血压

近年来,高血压不再是中老年人的专属,越来越年轻化。因高血压引起的急性心肌梗死和脑卒中发病率快速攀升,严重威胁人们的生命健康。据市中心医院心血管内科主任郭明栓介绍,引起高血压的因素有,精神紧张压力大、遗传、食盐过多、吸烟、肥胖、酗酒、缺乏运动。

三个高血压的认识误区

在现实生活中,人们对高血压存在

三个认识误区:一是没有感觉不舒服就没有高血压;二是“见好就收”擅自停药或药物减量;三是担心耐药,不时更换降压药。

对此,郭明栓主任强调,大部分高血压患者平时没有不适症状,对血压并不关注,等出现症状的时候可能已经出现脑梗、心衰。

“部分高血压患者连续几天测量血压正常,便擅自停药或药物减量,这样做是非常危险的。”郭明栓说,高血压是因血管弹性下降或血管阻力增加所致,服药后血压降下来是药物的作用。停药后,药物作用消失,血压会逐渐升高。所以,血压正常后要继续坚持用药,从而保持血压稳定,减少血压波动。

另外,一些患者认为长期吃一种降压药,身体会对药物产生耐药性。事实上,正确选择降压药,血压控制得很好,

没有出现不良反应,医生不建议患者换药,因为换药会造成患者血压波动。

自测血压的正确方法

据医学专家介绍,高血压是指血压长期(可反映为非同日3次测量上肢血压的结果)高于正常值。正常情况下,人的血压应为收缩压低于120mmHg,舒张压低于80mmHg;收缩压大于等于140mmHg,舒张压大于等于90mmHg为高血压。

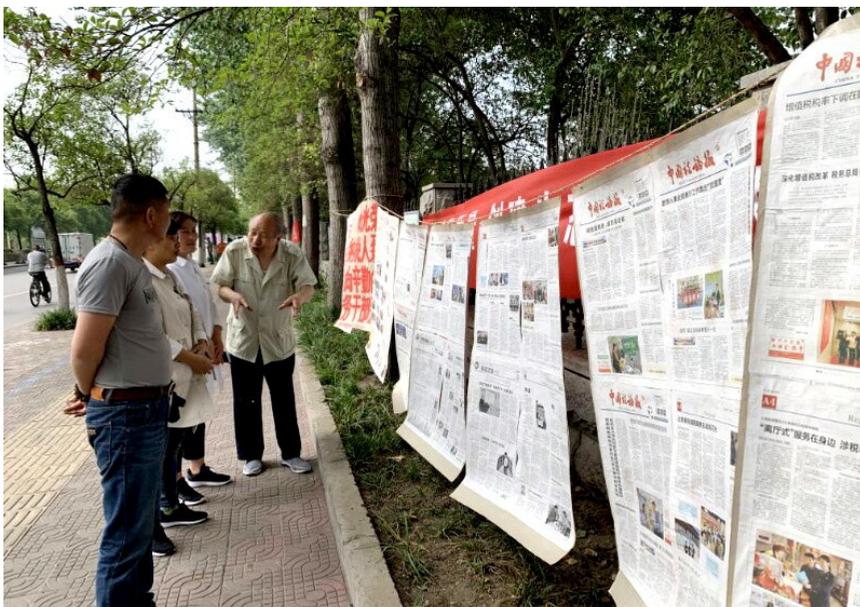
为了方便随时测量血压,不少中老年人从药店买回血压仪在家自己测量血压,但操作方法不规范,很容易影响检测结果。

医学专家提醒,正确测量血压的方法是:不能说话,后背有依靠,保持坐姿,双腿不能交叉,露出上臂,缚袖带的上臂中部应与心脏等高,胳膊有支撑,双脚平放在地面上。

71岁退休干部宣传税收知识

5月17日,在市区西湖社区,退休干部李纯杰(右一)正在宣传税收知识。4月1日至5月20日是第28个全国税收宣传月。今年71岁的李纯杰是国家税务总局许昌市税务局第一税务分局退休干部,从1999年全国第8个全国税收宣传月开始宣传税收知识并坚持至今。

郭晶晶 摄



黑乎乎的树胶惹人恼,环卫部门出动机械化清扫车

清洗道路,还路面本色

本报讯(记者 张铮)连日来,市城管局环卫处接到不少群众反映:部分街道两旁的树木常会滴下一些胶状物,路面被黑乎乎的树胶覆盖,行人路过不但粘鞋,而且对车辆有损伤。5月18日,市城管局环卫处调派大型清扫车和高压清洗车,前往文峰路、八一路等主要街道,配合路段环卫工人对这些烦人的树胶进行清理。

当日上午,在市区文峰路与八一路交叉口,十几名环卫工人配合大型清扫车、高压清洗车,对人行道上的树胶实施道路机械化清扫。

记者在现场看到,之前被树胶覆盖的路面经高压清洗车高压喷射后变得干净,没有了之前粘鞋的感觉。10多名环卫工人拿着扫把跟随机械车辆一起清扫周边路段的垃圾。

那么,这些树胶到底是什么东西?原来,市区内主要干道两侧栽种的行道树大多为槐树,部分树木易生长蚜虫,



损伤车漆和污染路面的“元凶”就是树木上分泌的树胶和蚜虫的排泄物。环卫工人仅靠扫把无法清除树胶。洗扫车集扫路车与高压清洗车的功能于一体,在清扫路面的同时,可对路面进行

高压清洗。

为有效解决病虫害对路面造成的污染问题,我市环卫处对管辖道路地面进行排查,并组织人员和车辆对污染地面进行机械冲洗和人工清理。

我市“数字城管”开展占道经营专项整治工作

精准“找茬儿”向城市不文明行为说不

本报讯(记者 张铮 通讯员 王潇潇)随着气温进一步升高,占道经营、店外经营等夏季“城市病”进入高发期。许多无照经营的商贩私自设立流动经营摊位,占道经营、乱扔垃圾,不仅影响了市容市貌,而且严重影响了过往车辆和行人的通行。5月21日,记者从市数字化城市管理中心了解到,为了给市民营造一个整洁、有序的生活环境,该中心进一步加强占道经营采集和督导工作。

“数字城管”把河道树荫、中小学校、医院及周边地区作为重点监管地段,对占道经营、店外经营、无照经营的商贩,以及不符合设置规范的餐饮夜市摊点进行集中监管、采集。同时,市数字化城市管理中心利用信息采集车日常巡查、摄像头智能抓拍、采集员划片分区、分包区域等多种方式对占道经营问题进行全面采集。

由于摊贩具有流动性和时间的不固定性,对于市民通过12319城市管理服务热线投诉的商贩占道经营等问题,该中心要求辖区信息采集员“第一时间”实地予以核实,并向“数字城管”指挥大厅进行反馈,优先受理、优先派遣、优先督办。情况属实的问题,由指挥大厅迅速立案派遣,要求案件责任单位在工作时间内“第一时间”受理,限期处置问题。

5月份以来,“数字城管”共采集无照经营流动商贩的占道经营问题1502件,已结案1308件;店外经营问题92件,已结案65件。对于未达到处置时限和超期案件,该中心将持续加大督办催办力度,确保整改到位,为市民营造良好的出行环境。

市图书馆提供手机照片免费打印服务

每人每天可打印一张



本报讯(记者 张莉莉 张岳飞 文/图)扫码关注“许昌市图书馆”微信公众号,可以免费打印一张手机照片。5月21日,记者在市图书馆一楼大厅看到,这台小小的互动自助打印机受到不少女性读者的青睐(如图)。

据市图书馆工作人员介绍,5月中旬,他们引进了微信留影机。该微信留影机每天能免费打印200张照片。读者可以扫描关注“许昌市图书馆”微信公众号,通过微信留影机每天免费打印一张自己手机里的照片。这是市图书馆为了方便读者“留下阅读足迹”、记录美好瞬间提供的免费服务。

环卫工人用高压水枪对学府街道路两侧进行冲刷和清洗。

记者 李嘉 摄