

公房出租公告

经有关部门批准,高邮市城区市场管理有限公司定于2022年12月15日下午3:00在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站对以下房产进行网上公开招租:通湖路158号一楼,面积约1150㎡,租金参考价20万元/年,租期5年,租金一年一清,竞租保证金6万元。具体招租细节及要求请参见招租单位招租公告(公告发布网址:<http://gg-zyljyzx.yangzhou.gov.cn/gyfzx/> 产权交易)。

有意者请于2022年12月12日下午4:30前完成在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站(<http://gg-zyljyzx.yangzhou.gov.cn/gyfzx/>)交易响应方登入注册报名,缴纳保证金(注:非工作时间不进行资格审核;提交

资格审核时间:2022年12月12日上午11:00前,超过时间提交资格审核的,资格审核不通过。保证金缴纳时间:2022年12月12日下午4:30前进入指定账户,超过时间缴纳保证金的,不赋予竞价资格)。

保证金账户:账户名称:扬州市公共资源交易中心高邮分中心,开户行:江苏高邮农村商业银行屏淮支行,账号:3210840361010000020998。缴纳保证金时请务必使用注册账号时所使用的银行卡缴纳,并请备注保证金缴纳

码。

标的展示时间:2022年12月2日至12月12日(节假日除外)

单位地址:高邮市南海市场内
咨询电话:18952553247(姜先生,招租单位)
0514-84394986、0514-84363778(崔先生,公共资源交易中心 地址:高邮市海潮东路997号,高邮市政务服务大厅四楼406室)
财政局监督电话:0514-84610773(汤先生)
高邮市城区市场管理有限公司
2022年12月2日

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

降温了,心血管药物什么时候吃才好?

你知道吗?服药时间大有学问。人体机能的改变与疾病发生的节律性,会对药效产生很大的影响。所以,根据药理学的特点,在适当的时间点用药,对于发挥药效、降低毒性有着重要的意义。

心血管疾病是一种循环系统疾病,包括心脏病、高血压、高血脂、冠心病等,发病率高、死亡率高、致残率亦高,是导致人类死亡的主要原因之一。

因此,合理使用药物,尤其是在正确的时间点使用药物,对于患者的疾病治疗或预防不良事件的发生都是非常重要的。

冠心病药物的服用时间点

冠心病经常在晨醒后的4~6小时内发生,每天上午的6~12点发病率最高。

此时,人体内的冠状动脉处于缺血状态,儿茶酚胺水平较高、血流阻力加大、血压上升,心肌耗氧量增大,心肌缺血严重,且此时段的血液黏度也较高,易形成血栓。

因此,在晨醒后给予硝酸酯类(硝酸甘油、硝酸异山梨酯、单硝酸异山梨酯等)、钙拮抗剂(硝苯地平、非洛地平、氨氯地平、维拉帕米等)、β受体阻滞剂(普萘洛尔、美托洛尔、阿替洛尔等)均可以有效地预防冠心病的发生。

对于1天服用1次的药物,宜在早晨醒后服用;

1天2次的药物,宜在晨醒后及15点左右服用;

1次3次的药物,宜在晨起、中午及傍晚服用。

硝酸甘油可用于心绞痛的急性发作,一般舌下含服为妥(0.25~0.5mg),通过舌下静脉吸收,迅速避过肝脏首过效应,达到血药浓度高峰,缓解心绞痛。如有必要,间隔5分钟可以加含服1片,15分钟内含服3片尚未明显改善心绞痛症状时应立即就医治疗。

此外,硝酸酯类过敏者、青光眼患者、严重低血压患者禁用。

抗心绞痛的钙离子拮抗剂维拉帕米一般用量为80~120mg,1日3次,或缓释剂180mg,1日1次,临睡前服用。此药过敏、心源性休克、低血压、急性心肌梗死伴心动过缓者,妊娠早、中期妇女等禁用。

β受体阻滞剂普萘洛尔,起始剂量5~10mg,1日3~4次服用,可逐渐增加至1日200mg,分次服用。药物过敏患者、哮喘患者、心源性休克患者、窦性心动过缓患者应禁用。

口服阿司匹林对于心肌梗死的发生有着较好的预防作用,75~100mg,每日1次,相对固定一个时间点服用即可。

有部分专家认为人体晚间血液黏度高,凌晨2点至上午10点间血小板又最为活跃,因而心血管疾病多发生在凌晨或上午,所以晚上吃阿司匹林更为有效。当然也有人主张在晨起时服用,具体服药时间点临床上并没有统一,但阿司匹林的肠溶制剂应该空腹服用,吸收则为最佳。对本药过敏、活动性消化溃疡患者、妊娠期妇女、哺乳期妇女、3个月以下儿童、使用其它非甾体抗炎药出现哮喘的患者应禁用。

对于充血性心力衰竭、心房颤动、心房扑动、阵发性室上性心动过速的患者,可以考虑使用强心苷类药物地高辛。此药为“高危药物”,治疗窗较窄,治疗剂量与中毒剂量较为接近,个体差异大,用药剂量稍有不当极易引发中毒。

另外,心力衰竭的患者,在凌晨4点左右,对于地高辛的敏感性最高,此时如按常规剂量给药,则极易发生中毒反应。此外,空腹服用地高辛的血药浓度比饭后服用时高很多,一般应在饭后半小时服用最为适宜。

高血压药物的服用时间点

人体的血压起伏不定,亚洲人群通常会呈现出血压“双峰一谷”的现象,即在9点至11点,16点至18点,血压较高,次日凌晨2至3点为最低。

高血压患者,血压升高时可出现头晕、头痛等不适,血压低时则又可能发生脑动脉供血不足,应根据血压的波动规律来确定正确的服药时间点。

常见的降压药物主要包括利尿剂、β受体阻滞剂、钙拮抗剂、血管紧张素转化酶抑制剂(ACEI)、血管紧张素转换酶受体抑制剂(ARB类)等药物。

控制血压的16字箴言:联合给药、错峰服药、平稳降压、定期监测。

一般可在7点和14点两次给予作用机制不同的药物,1日1次的控、缓释制剂则宜在7点钟服用,不能在临睡前或夜间给药,因为那时血压最低。当然,高血压患者在确定服药时间之前,应该先做个24小时动态血压监测,以选择正确的降压药物及正确的服药时间点。

降脂药物的服用时间点

降血脂药物以他汀类药物较为常用,羟甲基戊二酰辅酶A还原酶抑制剂是通过减少胆固醇的合成,来降低心血管不良事件的发生率及冠心病的发病率与死亡率,稳定动脉粥样硬化斑块,甚至逆转动脉粥样硬化,并使之消退。

由于肝脏合成胆固醇的高峰期多在夜间,故某些他汀类药物晚上或睡前给药比白天给药更为有效,常见的有普伐他汀、辛伐他汀、洛伐他汀等。

而瑞舒伐他汀、阿托伐他汀则不受食物的影响,也不受服药时间点的影响,相对固定一个时间点服用即可。他汀类药物一般为1日1次给药,剂量与药物的品种有关,活动性肝病患者、妊娠和哺乳期妇女禁用。

心血管疾病患病人群大,且大多需要长期用药乃至终身用药来治疗或预防疾病,故合理使用药物对于患者而言十分重要。何时用药最为适宜?如何用药才最为安全?如何才能真正用好药?如何提高药效、降低不良事件的发生?这些是值得医患双方共同关注的永久话题。

肚子疼可能是哪些情况?

肚子疼痛,医学上称为腹痛,腹痛多数是腹部脏器疾患导致,但腹腔外疾病及全身性疾病也可能引起。腹痛的性质和程度,与病变性质和病变严重程度有关,也会受神经和心理程度的影响。根据发病机制分为内脏痛、躯体性疼痛和牵涉痛。

腹痛分为急性腹痛和慢性腹痛。

1.急性腹痛

一般是锐痛,包括绞痛、刀割样痛、烧灼样痛、剧痛等,包括:

(1)腹腔脏器急性炎症

急性胃肠炎(左上腹部绞痛)、急性阑尾炎(右下腹绞痛)、急性胆囊炎(右上腹绞痛)、急性胰腺炎(剑突下剧痛)等;

(2)脏器扭转或破裂

肠扭转(脐周绞痛)、消化道穿孔(上腹部刀割样疼痛)、卵巢囊肿蒂扭转(下腹部绞痛)、肝脾破裂(上腹部剧痛)、异位妊娠破裂(下腹部剧痛)等;

(3)腹腔血管病变

肠系膜栓塞症(全腹剧痛)、腹主动脉瘤(上中下腹剧痛)、腹主动脉夹层(上中下腹剧痛)、门静脉血栓形成(全腹剧痛)等;

(4)腹壁疾病

腹壁挫伤、腹壁皮肤带状疱疹等;

(5)腹腔疾病导致的腹部牵涉痛

心肌梗塞、肺梗塞、心绞痛、急性心包炎、胸膜炎、大叶性肺炎等;

(6)全身疾病导致的腹痛

腹型过敏性紫癜(全腹痛)、尿毒症(全腹痛)、糖尿病酮症酸中毒(全腹痛)、心脏衰竭(全腹痛)等。

2.慢性腹痛

性质一般是钝痛、隐痛、胀痛等,包括:

(1)腹腔脏器慢性炎症

慢性胃炎(左上腹隐痛)、慢性胆囊炎(右上腹隐痛)、溃疡性结肠炎(左下腹隐痛)、慢性胰腺炎(上腹部隐痛)、克罗恩病(腹部隐痛)等;

(2)消化道运动障碍

功能性消化不良(全腹胀痛)、肠易激综合征(腹胀痛)、肝淤血(右上腹胀痛)、肝脓肿(右上腹胀痛)、消化道溃疡(周期性节律性上腹隐痛);

(3)恶性肿瘤

肝癌(右上腹胀痛)、结肠癌(右下腹、左下腹、上腹隐痛)等。

当出现腹部剧烈绞痛或刀割样疼痛,一般都能引起大家的重视,会前往医院就诊,如出现右上腹部绞痛,提示急性胆囊炎;出现中上腹刀割样疼痛,提示消化道穿孔;剑突下出现持续剧烈疼痛,提示急性胰腺炎;转移性右下腹疼痛,提示急性阑尾炎等。

但有些情况的腹痛,比较容易被大家忽视,如腹部慢性胀痛,可能提示肝癌、结肠癌等;周期性、节律性上腹部疼痛,提示消化道溃疡;仰卧位疼痛明显,前倾位或俯卧位疼痛减轻,可能是胰腺癌等。这些疾病如不尽早就医,随着疾病的发展,可能出现难以治疗的后果。

黑眼圈不都是熬夜造成的

“黑眼圈”不是一个正式的医学术语,业内称之为“眶周色素沉着”,是临床上常见的一种面部美容问题。但其实“黑眼圈”并不都是熬夜熬出来的。

血管型黑眼圈

首要原因是熬夜。长期熬夜、过度用眼会让眼周皮肤血液循环不好而形成黑眼圈。

色素沉着型黑眼圈

首要原因是黑色素过度沉积。日常不注意防晒、长期精神压力过大或曾患皮炎等炎症都会导致眼周黑色素沉淀。

结构型黑眼圈

首要原因是眼周结构的改变。此种黑眼圈是由衰老、暂时性的眼部水肿导致的黑眼圈。

对于黑眼圈还是要以预防为主,虽然先天性色素沉着、面部结构阴影以及衰老带来的面部松弛等无法预防,但可以通过调整生活方式预防后天性黑眼圈的形成。

- 1.科学作息,不熬夜,保证充足睡眠,不过度用眼。
- 2.不化浓妆。经常化眼妆者,学会科学卸妆。
- 3.调整日常饮食,保持营养均衡。
- 4.多运动,避免学习、工作压力过大,学会自我解压。
- 5.积极治疗眼周皮肤疾病和代谢性疾病。

本版文字图片摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

身心健康



下好社区体育“先手棋”

社区是城市居民生活和城市治理的基本单元,据研究,我国城市居民平均约75%的时间在社区中度过,而到2035年,我国将有约70%人口生活在社区。社区也越来越成为提供社会基本公共服务、开展社会治理的基本单元,是衡量居民幸福感的重要空间。

在社区生活中,除了要满足人们购物、就医、学习等需求外,满足大众参与全民健身活动的需求,同样是一项重要的内容。《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》中提出,要夯实社区全民健身基础,将全民健身公共服务纳入社区服务体系,培育一批融入社区的基层体育俱乐部和运动协会;在社区内活动的符合条件的基层体育组织可依法向县级民政部门申请登记;在社区设立健身活动站点,引导体育社会组织下

沉社区组织健身赛事活动;积极实施社区健身设施夜间“点亮工程”。因此,下好社区体育“先手棋”要从多个层面做好工作,这对于进一步完善社区服务,促进全民健身活动开展,增强群众获得感与满足感十分重要。

做好社区体育工作,首先要建设好社区内的全民健身场地设施。住房和城乡建设部不久前组织编制的《完整居住社区建设指南》中,对于社区中的公共活动场地进行了部署。可以说,对于社区中的全民健身场地设施建设,不论是从国家还是地方,已作出相应指导与部署。未来,需要的就是各部门按照绘制好的蓝图齐抓共建,在实际工作中见真章、见成果。

有了好的场地,还需要有丰富多彩的社区健身赛事活动。近年来,群众身

边的赛事活动逐渐增多,很多活动已经办到了社区中。通过层层晋级等方式,让广大群众体验体育到了赛事的魅力。社区赛事活动不以名次论英雄,更多的是希望通过赛事带动社区居民参与到体育活动中,促进基层健身活动开展,增进社区居民交流,完善社区体育赛事组织。

作为群众身边的体育组织,近年来很多地区成立了社区体育协会,进一步完善社区体育组织。但是,发展社区体育不是社区体育协会一家的事情,这一过程中,需要政府部门在政策、资金等方面给予更强有力支持,也需要其他相关体育协会、街道社区,以及社会各界予以相应支持。

下好社区体育“先手棋”,一定要坚持以人民为中心的思想,把人民作为发展体育事业的主体,紧紧围绕人民群众的需求做文章。只有这样,才可以将全民健身事业发展好,并且不断开创新局面,增强人民群众的获得感、幸福感。