

高邮市民文明行为10条

1.公共场所讲修养,不吸烟、不抽烟、不抢座、不大大声喧哗、不说粗脏话。
2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不

铺张浪费、不劝酒酗酒。
5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、

不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。
8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
9.理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不恶意中伤他人。
10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不损坏文物。



今日高邮APP

在线投稿: http://tg.gytoday.cn 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

走出老年听力损失的四大误区

很多听力不好的老年人觉得“人老了,听不见很正常”或是“这么多年了,治也白治”,从而不愿意去医院就诊。那么,老年人一定会出现听力下降吗?真的没法改变吗?今天就带您走出老年听力损失的四大误区。

误区一:人老了听力一定会下降

人老了听力一定会下降吗?不全对!生活中常常能见到这样的老年朋友:八九十岁了依然听力不错,言语交流自然顺畅。但不可否认的是,老年人听力下降是一种普遍现象。随着年龄的增长,听觉系统的功能逐渐退化,听力受到影响是一个正常的生理现象。

老年听力损失首先发生在高频区,如果老年人的中低频听力尚在正常范围,那么本人和家属很难在日常生活中察觉到已经有听力下降。

如果60多岁就认为听不见是正常的,是年纪大了的必然结果,这种看法过于武断。如果老年朋友抱定“老了就该听不见”的错误想法,就会忽略掉可能影响听力的致病因素,延误治疗时机,导致听力损失的进一步加重。

误区二:听力下降对老年人的生活没多大影响

“听不见好,省得听见不爱听的事,烦。”“听不见就听不见,也习惯了。”“耳聋?没啥大不了的,别跟孩子们说了,他们工作忙。”……耳聋,对老年人的生活没多大影响?错!很多老人会持有这样或那样的观点,不重视听力下降。

其实,听力损失对生活质量的影 响是巨大的。一些伴有视力下降的老年人,可能因为听不见汽车喇叭声而出现交通安全风险;还有一些老年人因听不清说话,怕产生误解而拒绝与他人沟通或者猜疑别人正在议论自己等。有时耳聋还常常与耳鸣相伴,影响睡眠、影响心情等。

有研究表明,听力损失是诱发老年人焦虑、抑郁、猜疑的重要因素。因此,我们应当重视耳聋对老年人生活质量的影响,即使老人自己不在意,家属也应督促其尽早就医,早期诊断、早期干预。

误区三:听力下降没法治

老年人出现听力下降没法治?错!

老年性听力损失一定要尽量寻找病因,在此基础上由医生判断是否能够治疗。前面我们已经提到,老年人听力下降不仅仅是年龄增长导致的,可能还有其他致病因素存在,因此当老年人发现听力下降后要尽早就医,作出及时正确的诊断和治疗。

与此同时,助听器是目前最常用的人工听觉装置,它可以显著改善听觉言语交流能力,并且对耳鸣也有一定缓解,可以提高老年人的生活质量。

误区四:听力下降可借用或网购助听器

助听器和人工耳蜗等人工听觉的干预属于恢复听觉功能的康复治疗范畴。老年人使用的助听器可以在超市购买?错!助听器与眼镜一样需要专业人员进行医学验配,切不可从商场或者网上随意购买和佩戴,更不能将别人的助听器拿来用。因为不恰当的选择可能会影响助听器的实际效果,进而让老年人产生对助听器使用的抵触情绪。人工耳蜗对老年听力损失患者同样有益,但是需要经过严格的术前评估才能获得好的使用效果。

视物变形要关注黄斑病变

很多人看东西的时候,总觉得眼前有黑影飘,这究竟是怎么回事?

黑影大致分为几类:有的黑影是固定的一块,有视野缺损,这很可能是眼底视网膜的问题,比如视网膜局部脱离;有的黑影不是特别大,像蚊子、苍蝇一样,有的类似圆环状,会动会飘,眼睛动一动,还会左右转,这可能是玻璃体出了问题;还有的是中心视野出现黑影,看哪儿都是一片黑,看不清楚,这可能是黄斑病变。

玻璃体就是眼睛中心的胶冻样物质。人在年轻时,它是一个半固态的形状。随着年龄增长,它会逐渐出现液化,像水一样会流动。在这个过程中,会出现混浊,像一盆水里有漂浮物。当眼睛动一动时,它也跟着飘,但眼底没有问题的话,一般不用太担心。不过,有些人出现移动黑影时,视网膜上也会伴随出现一些裂孔或者变性区。当出现这些症状时,建议前往医院进行散瞳检查,避免更严重的情况发生。

有人看东西时会有变形,这需要引起高度重视。眼睛视网膜中心有个部位叫作黄斑,视物变形与视网膜中心的黄斑密切相关。一般来说,当患者出现视物变形,大概率是黄斑出了问题,比如年龄相关性黄斑变性。

黄斑并不是眼底出现了新的病变,也不是长了一个斑,它是眼底一个部位的名称。眼睛就像一台照相机,前面有两个镜头——角膜和晶状体,光线进入眼内聚焦才能成像,焦点位置就是黄斑。黄斑是眼底最中心的位置,这个位置非常敏感。如果这个部位出现问题,聚焦时焦点不清晰了,看东西就会模糊甚至变形。

黄斑变性是黄斑病变中占比最大的一类疾病。它是指随着年龄增加黄斑出现衰老导致的视物不清,也被称为年龄相关性黄斑变性。一般来说,50岁以下的患者出现这种病变概率很低。当人进入老年状态后,黄斑的功能逐渐退化,首先会出现一些代谢功能障碍如玻璃膜疣,随后就会出现年龄相关性黄斑变性。

年龄相关性黄斑变性分为干性和湿性两类。在干性阶段,患者的视力不会有明显下降,只有一些视物模糊或者视物变形,日常生活不会特别受到干扰,但是如果持续进展下去,有20%至30%的患者会进入湿性阶段,即水肿、出血、有渗出物、视物变形等,患者看哪儿都不清楚,视力下降较为严重。

黄斑变性很难完全逆转,但还是有机会控制进展的,比如让水肿消退、让出血慢慢被吸收等。年龄相关性黄斑变性除了年龄因素以外,与吸烟、饮酒以及高血压、高血脂也有一定的相关性。对于老年人而言,建议不要疲劳用眼,平时多在户外活动,多往远处看一看。在饮食方面,多食用西红柿、胡萝卜、菠菜等蔬菜。

身心健康



冠心病患者的护心食谱

冠心病,冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,顾名思义,它的病变基础是动脉粥样硬化。影响因素有很多,包括年龄、遗传、高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、肥胖或超重、心理压力等。科学研究发现,除了年龄和遗传等少数因素外,其他因素几乎都可以被饮食改变。因此,怎么吃,对于冠心病患者来说太重要了。

★多吃新鲜的蔬菜和水果

蔬菜、水果中含有人体所需的八种必需氨基酸,完全可以满足人体合成蛋白质的需求,即使全素饮食,也不必担心营养不良,反而更有利于肝肾健康。此外,新鲜的蔬菜水果富含维生素、矿物质,辅助机体代谢的各个环节,所含膳食纤维有助于抑制肠道胆固醇吸收,五颜六色的蔬菜水果分别含有β-胡萝卜素、番茄红素、花青素、叶绿素、硫化物等植化素,通过抗氧化、抗炎、调节免疫等机制维护心血管健康。新鲜的蔬菜水果还含有天然的酶类,帮助食物消化吸收。然而,高温烹煮会破坏这些珍贵的营养物质。因此,我们强调以植物性食物为主要的食物来源,并

注意多种类搭配、吃完整的蔬菜水果,尽量避免高温烹煮。至于纳豆、泡菜等发酵性蔬菜,由于富含天然酶类、营养物质也得以保留,可以适当食用。

★每周吃2次鱼虾

地中海饮食是备受推崇的最佳饮食模式之一。它的特征是大量摄入植物性食物,包括全谷物、蔬菜水果、坚果、豆类等,动物性食物占比较低,主要为鱼虾等水产品以及家禽,但建议每周最多2次。

★每月少量食用红肉

猪、羊、牛肉等红肉属于高胆固醇食物,应严格控制食用,每月食用数次即可。人类的胃容量小而肠道很长,尤其是东亚人,不适应过多肉食的消化,反而因为食物残渣停留过久,产生毒素,增加肝肾负担,不仅对心血管不利,还有致癌的风险。

★适量进食鸡蛋和乳制品

每周应该食用几个鸡蛋?这个问题备受关注。地中海饮食模式推荐每周4~7个鸡蛋,但前提是严格控制了其他的动物性食物。如果已有较多动物性食物,则

无需刻意进食鸡蛋,每周2~3个足矣。

乳制品包括鲜牛奶、酸奶、奶酪等,也是处在饮食模型金字塔顶部的食物,对于成人来说,仅需少量食用即可,本质上也是动物来源的食物,所含营养物质均可从植物性食物中获得。

★少盐戒烟酒

世界卫生组织要求每日摄盐量限于5克以内。吸烟不仅损伤心血管,而且致癌,部分“老烟民”因为焦虑等心理因素难以戒烟,可以尝试其他更健康的方法来缓解焦虑,比如规律的体育锻炼、正念疗法等。关于饮酒的危害有不一致的看法,有人认为适度饮酒有益心血管健康,但饮酒也致癌,所以完全不饮酒更好。

★限制过多的热量

过多的热量会转化为脂肪,堆积在体内,增加心血管的负担。如何才能避免摄入过多的热量呢?简单的判断方法是:每餐七八分饱,保持体重稳定,少吃高糖高脂、油炸的食物。一些手机App也可以帮助大家计算每日摄入的热量。

总之,健康饮食对改善动脉粥样硬化有着潜移默化的作用。不同种类的食物,合理的组合、配比,可以帮助我们降低“坏的血脂成分”,抗氧化、抗炎、改善血管功能。

春季开学要防诺如病毒

据近年监测结果,诺如病毒是冬春季腹泻病的主要原因之一。如果排除其他原因,孩子出现反复呕吐腹泻的情况,家长需警惕是否感染了诺如病毒。当感染诺如病毒时,成人的症状以腹泻居多,儿童和青少年的症状常以呕吐为主。

诺如病毒感染者的呕吐物中含有大量的病原体,需做好消毒处置,避免交叉感染。处理呕吐物时,规范佩戴口罩、手套,使用鞋套、一次性围裙等防护用品后,用消毒干巾覆盖吸附呕吐物5~10分钟,或者是一次性吸水材料(如纱布、抹布等)沾取配制好的5000毫克/升含氯消毒液,完全覆盖污染物;将所有污染物包裹后丢入垃圾袋中;使用过氧化氢等高水平消毒湿巾,先由外向内擦拭一遍消毒移除呕吐物后的物体表面,再S型擦拭消毒一遍被呕吐的表面。

消毒厕所、便器内呕吐物,可使用漂白粉覆盖,或使用5000毫克/升含氯消毒液浸泡消毒30分钟后彻底冲洗。此外做好周围环境、物品的消毒以及手卫生也必不可少。

本版文字摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。