

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2019年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期三
健康

远离心梗,这十个时刻要警惕!



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第164期 总第630期

猝死,就像一个隐形的嗜血杀手,潜伏在人们身边,让人防不胜防。研究发现,猝死的人中有超过80%是心源性的,比如急性心肌梗死。而我们的心脏,在日常生活的某些时刻会更为脆弱,更容易发生猝死,尤其是在下面的十个关键时刻。

1.暴饮暴食:一项研究发现,每13例发生心肌梗死的患者中就有1位在发病前曾经暴饮暴食,而且在暴饮暴食后的两个小时内,心肌梗死风险更高。建议每餐七分饱,清淡饮食,多吃蔬菜、水果,少吃肉类,尽量远离高油脂、高能量、低营养的食物。

2.用力排便:当用力排便时,会引起腹压、血压升高,同时心率也会加快,这时候会导致心肌耗氧量增加,从而发生心肌急性缺血,甚至可引发心肌梗死。建议每天尽量在同一时间排便,排便时不要过于用力。大便不顺畅时,可用开塞露等辅助排便,平时也要多吃富含膳食纤维的果蔬和粗粮。

3.洗澡:洗澡时全身血管扩张,长时间待在密闭缺氧的环境里,容易引起大脑和心脏缺血。刚吃完饭,大量血液聚集在胃部,其他器官处于相对缺血状态。另外,饥饿的时候也不要洗澡,血糖过低也容易发生晕厥等

意外。

4.剧烈运动:当你在运动时,觉得心跳非常快,呼吸比较困难,开口说话也很困难,这时候,就属于剧烈运动了。剧烈运动会迫使心脏加倍工作,心脏强烈收缩舒张,造成血压突然升高,心率过快,心肌缺氧,甚至诱发心肌梗死。建议做好热身运动,最好进行快走、慢跑等较温和的有氧运动,老年人和心脏不好者避免参加竞技性运动。

5.过度悲伤:我们的心脏节律受到植物神经的支配,其中,交感神经兴奋会使心率加快,心脏血管收缩,血压上升。当悲伤情绪无法排解时,交感神经系统兴奋,分泌出大量激素,使心跳加速、动脉收缩,心肌供血减少,继而引起如胸痛、气短和休克等症状。建议心态平和,遇事不要急躁,保持情绪稳定乐观。

6.压力过大:连续加班、长期压力过大,交感神经系统会长期处于兴奋状态,导致心脏负担

过大,可能引发心脏病。建议及时休息,劳逸结合,避免连续熬夜加班,学会释放压力和放松心情。

7.情绪激动:看电视、打牌、下棋时常久坐不动,若情绪突然激动,血压会一路飙升,心率增快,容易诱发心肌缺血。建议看电视、打牌、下棋时不要过长,适当起来活动一下,避免长时间久坐不动和情绪激动。

8.早上起床:在夜晚睡眠时,人体各个系统处于半休眠的状态,而早晨清醒后,身体的各个器官还没有完全苏醒,这时候猛地起床,可能对心脏、关节造成突然的负担,特别是高血压患者容易出现呼吸、心跳加快,血流加速,血压骤然上升。建议老年人醒来后,可以躺十几秒钟,在床上伸伸懒腰,舒展一下四肢关节,躺在床上休息一下再缓慢坐起,然后过十几秒再起身下床。

9.鼾睡:“打呼噜”可能是睡眠呼吸暂停的一个表现,这个疾

病在睡眠过程中反复出现呼吸暂停,可导致夜间急性心肌缺血,严重时还会诱发急性心梗。建议睡觉打呼噜严重的人应该到呼吸内科就诊,进行多导睡眠监测检查,确定是否为睡眠呼吸暂停,并进行相应的治疗,排除风险。

10.气温骤变:人体对温度变化会进行调节,但突然的气温变化会对人体调节系统产生一定压力。寒冷、风天和日照时间缩短会增加心肌梗死的风险,其中,气温对心肌梗死的影响最为明显。建议冬天外出应做好保暖,夏季空调不要调得过低,尽量减少血压的波动。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗

吉林省暨长春市2019年度新兵入伍欢送仪式在长春站举行

9月10日,吉林省和长春市征兵办在长春站隆重举行吉林省暨长春市2019年度新兵入伍欢送仪式。吉林省军区副司令员王建军,省政府副秘书长贾树城,省军区动员局局长、省征兵办公室主任王亚平,省军区政

治工作局主任、省国防教育办公室主任徐晓鹏,长春市委常委、警备区司令员华义,警备区政委曹力,警备区副司令员刘利,各县(市、区)兵役机关送兵人员和接兵部队负责同志以及300名新兵代表参加。

仪式上,省军区副司令员王建军作欢送致辞,接兵部队干部、入伍大学生代表、入伍新兵家长分别作了表态。会后,各位领导亲切接见了新兵代表并欢送新兵启程。据了解,长春市今年的征兵工作,在市委、市

政府的正确领导下,在各级各部门的密切配合下,始终坚持以确保部队输送高素质兵员为核心,采取提前筹划部署、广泛宣传发动、严把程序标准、狠抓廉洁征兵等方法手段,圆满地完成了年度征兵工作任务。今

年,长春市共征集男兵2448人,其中大学生1848人。

今年新兵入营采取铁路和公路两种运输方式,于9月10日、11日,2天时间运输完毕。

/记者 王秋月 报道

绽放在社区里的“警花”

——记镇赉县公安局城北派出所民警关昕孺

1988年出生的关昕孺,是镇赉县公安局城北派出所民警,作为县里唯一的社区女民警,她用脚板当量尺、以服务为指针,在平凡的岗位上做出了不平凡的事迹,赢得了社区百姓的好口碑。

2014年,关昕孺大学毕业,通过公务员考试来到镇赉县公安局,成为城北派出所的户籍员。

“高材生”初做户籍工作也是两眼一抹黑。为了钻研业务,关昕孺虚心向同事请教,认真在工作中积累经验,很快便成了行家里手。凡是前来办事的群众,关昕孺决不让他们白等,宁可早来晚走也要把业务办完。在窗口工作两年多,她总计受理户籍业务2万余件,无一出错。

2015年4月,一位大爷来窗口咨询新生儿落户业务,说他的女儿女婿在美国育有一子一女,近期想回国,不知道给孩子落户要走哪些流程。关昕孺立即拿起电话向县局户政大队、市局户政支队的同行咨询,并一一解释给大爷听,并帮他把注意事项和所需手续写在纸上。

多年来,关昕孺牺牲节假日休息时间为居民办

业务,帮孤寡老人跑审批手续,全心全意为社区百姓服务。渐渐地,关昕孺如沐春风般的服务在镇赉打响了“品牌”,大家都亲切地叫她“小关”。

辖区群众对“小关”的好评越来越多,她的事迹也口口相传。因工作成绩突出,县公安局领导有意把她调整到局机关工作,可关昕孺却主动要求留在派出所,当一名社区民警,直接与群众打交道。就这样,关昕孺成了全县公安系统中唯一的社区女民警。

关昕孺的责任区位于镇赉县最繁华的商业街,总户数1595户,其中行业场所所有300余家。面对这一复杂的责任区,关昕孺每天利用办案空隙或是下班后的休息时间深入辖区,把地形地貌、行业场所和居住人员信息一一认真记在笔记本上,第二天再及时录入电脑。短短几个

月,辖区的情况她就了然于胸。

2018年开展基础信息采集工作时,由于场所和住户信息变更频繁,为了确保信息更新及时准确,关昕孺干脆连午休时间都不放过。敲开门、找到人,中午顶着大太阳走一圈,衣服一会就被汗水浸透;冬天冻得手指麻痒,拿笔写字都费劲。功夫不负有心人,关昕孺采集的数据准确率高达100%。

关昕孺在防控险情、侦查破案方面也是一把好手。2017年10月,她在入户走访时发现一处非法储存石油液化气罐的窝点,近百个液化气钢瓶摆放在居民密集区,存在巨大安全隐患。关昕孺立即带领治安部门查封了这个非法储存点,将钢瓶安全转移到县液化气站封存,并依法追究了当事人的法律责任。

随着社会的发展进

步,群众对公安的服务需求也随之增多。“怎样才能又快又好地为群众办事,促进辖区治安稳定呢?”想来想去,关昕孺建成了包括社区网格员、热心群众、小业主等在内的群防群治微信群,不定期发布警情通报、扫黑除恶线索征集等信息。逐渐地,这个微信群里的人越来越多,经常有群众在群里反映情况、提供线索,派出所还因此抓获过一名网逃。

关昕孺觉得利用新媒体传播方式与群众沟通既便捷又高效,于是,她建起了警民联系群、社区帮办群等,不同的群有不同的功能特色。小小微信群,织就警民大网络,大家对此赞不绝口。

“我骄傲,我是一名社区女民警。”关昕孺用笑容与汗水,浇灌着辖区这一方天地,绽放出青春灿烂的芳华。

/吉林日报记者 刘巍报道

我省第六届“好记者讲好故事”演讲比赛决赛举行

由省委宣传部、省新闻工作者协会主办,吉林广播电视台承办的吉林省第六届“好记者讲好故事”演讲比赛决赛,昨天下午在吉林广播电视台举行。

从全省各大主流媒体参赛选手中脱颖而出的11名选手,在决赛的舞台上紧紧围绕主题,讲亲历故事、谈采访过程、说内心感受。通过践行“四力”,挖掘平凡人的故事,用真实的细节打动观众。他们有着坚定的新闻理想、强烈的社会责任、无私奉献的精神、澎湃的工作激情,展示了新闻工作者履行社会责任、推动国家发展进步的良好形象。他们身上强大的正能量,让现场观众深受感染。

作为参赛选手之一,来自洮南市融媒体中心记者时嘉说:“参加‘好记者讲好故事’演讲比赛是一次学习的机会,对未来工作有很大的帮助。今天我带来的是日行一善的故事,希望通过我的演讲能让更多人积极帮助贫困孩子实现求学梦。在今后的工作中我会继续努力,讲出更多的好故事。”

经过激烈角逐,吉林市广播电视台刘凤凯获一等奖。

/吉林日报记者 李抑嫻 实习生 李佳