

我市20名残疾儿童领到了新轮椅

记者 王陈陈
通讯员 张斌 韦海

本报讯 安徽省2023年度“阳光伴我行”集善明门儿童轮椅项目已经启动，淮北分配到20辆儿童轮椅。5月17日上午，市残联举办捐赠仪式，现场将轮椅发放给20名残疾儿童。

残疾儿童是需要关爱和帮助的特殊群体。此次适配的儿童轮椅，是一款专门针对残疾儿童设计的护理型、家庭型用车，适用于3至15岁或体重在45公斤以下的脑瘫、脑外伤、脊髓损伤、进行性肌营养不良、其他伴肢体功能障碍儿童使用。不仅满足了重度残疾儿童的个性化辅具需求，

也帮助残疾儿童家庭减轻了一定的经济负担，为残疾儿童走出家门、沐浴阳光提供了便利，让残疾儿童家庭充分感受到党和政府以及社会大家庭的关心和温暖，更是暖民心行动的一次生动实践。

一直以来，市残联以满足残疾人康复需求为导向，以实现“残疾人

人享有基本康复服务”为目标，积极开展残疾人精准康复服务工作。为切实做好本次轮椅发放工作，市残联在三区一县范围内，认真摸排、走访核实，最终确定儿童名单。在发放时，将使用资料发给每位残疾儿童的家长，详细讲解使用方法、保养方法及注意事项。

垃圾分类 你我同行

记者 朱冬 通讯员 崔娟娟

本报讯 近日，相山区相南街道海宫社区开展以“垃圾分类你我同行”为主题的宣传活动。活动现场，志愿者们将垃圾分

类宣传手册发放至居民手中，现场讲解可回收物、有害垃圾、厨余垃圾及干湿垃圾的概念和区别，并解答居民对垃圾分类提出的疑问，引导大家积极参与到垃圾分类中来，做到知行结合，共同参与。



趣味运动 放松身心

5月11日，教职工在参加拔河比赛。

当日，淮北师范大学第十届教职工趣味运动会在相山校区举行。教职工们分组参加趣味运动比赛，丰富业余文化生活，促进身心健康。摄影 记者 万善朝 通讯员 葛婕

“520”为爱加班 结婚登记“不打烊”

记者 朱冬 通讯员 李思佳

本报讯 5月20日，因其谐音“我爱你”受到年轻人青睐，成为每年结婚登记的高峰期。5月12日，记者从市民政局了解到，今年“520”恰逢周六，为满足新人们结婚登记的愿望，我市婚姻登记机关决定加班办理结婚登记。

市民政局相关工作人员介绍，5月20日新人们无需预约，携带相关证件到婚姻登记处，符合条件的当场就可办理结婚登记。同时，要准备好结婚登记所需材料：双方有效居民身

份证；双方户口簿；3张2寸双方近期半身免冠红底合影照片。

市民政局提醒广大新人，合理安排好行程和时间，有序进入婚姻登记处办理结婚登记业务。同时呼吁新人理性看待结婚登记日期，避免“扎堆登记”，感情才是婚姻幸福的基础，只要双方感情深厚、用心经营，每一天都是好日子。

工作人员表示，市民如有疑问，具体可咨询县区民政局婚姻登记处。濉溪县：6073309；相山区：3197902；杜集区：4017355；烈山区：4084642。

西街道开展《信访工作条例》宣传

记者 俞晓萌 通讯员 罗云

本报讯 近日，西街道积极开展《信访工作条例》宣传，引导群众依法信访、理性维权。

在宣传现场，工作人员将宣传资料发送至群众手中，深入讲解《信访工作条例》的精神内涵，并对前来咨询的群众给予耐心解答。西街道认真践行“枫桥经验”精神，紧紧抓

住宣传有利契机，结合街道信访工作重点，充分利用辖区电子屏、微信群等多种形式进行宣传。安排各社区向辖区涉法涉诉重点信访人解读《信访工作条例》的宣传背景、宣传目的，规范依法信访，依法信访。进一步畅通信访渠道，降低信访成本，引导群众更好地行使信访权利，把各类信访问题解决在基层和萌芽状态。

定期测量血压 保持健康生活方式

国家心血管病中心
国家基本公共卫生服务项目基层高血压管理办公室
Primary Hypertension Management Office of National Basic Public Health Service, NCCP

精准测量 有效控制 健康长寿

5.17世界高血压日

WORLD HYPERTENSION DAY

哪些人易患高血压?

遗传 长期精神过度紧张 缺乏体力活动 吸烟 高盐 高龄 肥胖 长期过量饮酒

知晓您的血压

成年人应每年至少测量1次血压，高危人群应经常测量血压。

社区卫生服务中心 每位公民均可从所在辖区的基层医疗卫生机构获得免费测量血压服务。

非同日3次诊室测量血压，收缩压≥140mmHg和/或舒张压≥90mmHg即可诊断为高血压。

5月17日是世界高血压日，今年的宣传主题是“精准测量，有效控制，健康长寿”，旨在引起人们对防治高血压的重视。

疾控专家介绍，我国约有2.45亿成人患有高血压，正常高值人数高达4.35亿，18岁成人高血压知晓率、治疗率和控制率分别为51.6%、45.8%和16.8%。高血压是最常见的心血管病，也是脑卒中、心脏病和肾病发病的最重要危险因素，我们应该坚持定期测量血压，保持健康的生活方式。

高血压常见症状及并发症
高血压患者常见临床症状有头晕、头胀、耳鸣、颈痛、胸闷、心悸、气短、恶心、乏力等。同时，高血压还伴发多种并发症，对心、脑、肾、眼底等器官及大血管造成损害。常见并发症包括心衰、房颤等心血管疾病，脑卒中，视网膜病变，肾功能不全，糖尿病。

我国高血压患者数量多，但控制率仅为16.8%，患者对高血压的重视程度不够影响了高血压的规范治疗。

误区一：不规律检测血压
《中国高血压防治指南》中规定：血压标准数值已从120/80变成130/85，在正常波动范围之内，收缩压在130~139之间，舒张压在85~89之间，只要血压能够控制在标准之内，就能判定为标准的血压数值。

误区二：没有感觉就不服降压药
高血压是用血压计量的，不是凭感觉出来的。第一，没有不适感觉，不能说明血压不高。大部分高血压患者没有症状。虽然有些患者血压升高，但患病时久，适应了高的

血压水平，没有明显不适的感觉，直到发生了脑溢血，才有“感觉”。第二，没有感觉，不等于没有危害。研究显示，收缩压每升高10mmHg，脑卒中与致死性心肌梗死发生风险分别增加53%与31%。第三，改善症状的药，不能代替降压药。高血压患者出现头痛、眩晕等症状时习惯使用止痛止晕药，这代替不了降压药。

误区三：认为一旦开始服药就停不了
一些患者诊断为高血压后不服药，担心降压药会产生“耐药性”，担

心用得早会导致停不了药。这是非常错误且危险的观点。第一，降压药不是抗生素，不会产生“耐药性”。第二，血压及早控制，更早预防心、脑、肾等靶器官损害。

误区四：血压高了再吃，不高不吃

有些患者认为血压≤140/90mmHg就算正常了。其实即便血压140/90mmHg以下，发生脑梗、脑出血、心梗等心血管事件的概率依然随血压的升高而增高。最新中国高血压防治指南明确指出：高血压患者应降至<140/90mmHg；能耐受者和部

分高危及以上的患者可进一步降至<130/80mmHg。

口服降压药物进行治疗有利于血压的稳定和控制，如果用药不规律，可能会产生血药浓度，降压药不规律服用会引起血压反复波动，也就是发生血压明显升高和正常血压反复交替的现象。

高血压日常健康保健是非常重要的

(一)减少钠盐摄入
钠盐摄入量与血压水平和高血压患病率呈正相关，饮食疗法关键点就是限盐。钠盐可显著升高血压，而钾盐则对抗钠盐的升血压作用，每

日摄入量钠盐量要少于6克。

(二)减少添加糖的摄入
高血糖会损伤血管壁，进而分泌过多胰岛素，刺激血管收缩，引起升高血压。因此，高血压患者要注意减少糖的摄入。

(三)控制体重
关注实际体重与理想体重的差异；体重减轻有利于高血压的降压达标，每减轻1000g体重，收缩压可降低4mmHg；减重不宜太快，一年内减轻原体重的10%为宜。

(四)控制酒的摄入
临床高血压患病率随饮酒量的

增加而升高。摄入酒量越多，收缩压和舒张压也越高。同时嗜酒还有低血压休克的风险。

(五)保持心情愉悦
人心情不好，肾上腺素水平就会上升，血压随之上升。所以不管天下风云变幻如何，你都不为所动。

(六)改善睡眠
高血压患者前一天的睡眠质量影响着当天血压的波动，如果没睡好觉，血压必然升高。所以说高血压患者要有一个好心态，更要有一个好睡眠。

淮北市疾控中心宣教科 整理

中国电信 CHINA TELECOM

电信千兆宽带 畅享数字生活

1000M

广告

更快 WiFi6高速连接千兆网络全家享
更稳 全光组网低延迟 全家覆盖不掉线
更智 全屋智能科技家 天翼看家更安心

公交行万里 品牌到万家

淮北市传媒中心全权独家运营全市公交车广告资源

广告投放热线 0561-3366180

广告