

消除隐患 改善水质

老旧供水管网清洗工程启动

■ 记者 王陈陈
通讯员 任小枫 魏然
实习生 张倩倩

本报讯 经过市水务集团反复论证,我市城乡地表水厂配套供水管网工程——老旧管网清洗项目于近日全面启动。通过对相山区、烈山区、杜集

区共 400 公里原有市政供水管网进行冰浆清洗,城区范围内近千座老旧阀门及供水设施进行更新改造,旨在消除我市老旧供水管网安全隐患,实现地下水和地表水的平稳过渡,改善城市供水管网水质,保障供水安全。

据介绍,市水务集团首次使用冰浆清洗工艺。据悉,该工艺是将生活

饮用水制成流态冰浆,打入管道形成“冰活塞”,通过上游市政供水压力推动“冰活塞”与管道内壁摩擦,从而达到清洗供水管道的目的,具有低碳环保、高效节能、对管道的损伤极小等诸多显著优点。

施工人员应用管道机器人对清洗后的供水管道清洁效果进行验证,确

定供水管道冰浆清洗可以有效去除管道内部因地下水源长年运行沉积的铁锰离子和管道建设施工带人的沉砂,以及生长环(供水管道内壁由沉淀物、锈蚀物、黏垢及生物膜相互结合而形成的环状混合物),为后续启用地表水厂,实现水源、管网切换平稳过渡,切实保障供水安全。



志愿服务

9月24日,相山区西街道属南社区组织开展志愿服务公益集市活动,整合社区资源,为居民们提供免费便利的服务。活动现场,志愿者们为居民提供健康义诊、理发、修鞋等服务项目,让居民在享受便捷服务的同时,也感受到社区家庭般的温暖。

■ 摄影 记者 梅月 通讯员 胡文静

法律援助小站点

倾情服务暖民心

■ 首席记者 王守明 通讯员 孙丹红

本报讯 今年以来,烈山区法律援助中心依托辖区内各街道、社区、村居等,设立法律援助联络点,扎实开展法律援助便民服务“惠民工程”。法律援助“小站点”犹如星星之火,切实满足了群众就近申请法律援助的愿望,满足了新时期群众法律援助需求。

法律援助“小站点”以服务基层群众为导向,深入到乡镇(街道)、社区(村)以及工矿等群众集中且法律援助需求旺盛的区域。基层群众往往是法律援助需求的高发群体,但获取法律援助的途径相对有限。在一些偏远农村地区,村民对复杂的法律程序知之甚少,遇到法律纠纷时往往不知所措。将“小站点”设置在这些地方,就如同在群众家门口搭建了法律援助的便捷通道。

对于符合法律援助条件的案件,“小站点”负责受理并进行初步审查。工作人员严格按照法律援助的标准和程序,对申请人的经济状况、案件类型及证据材料等进行审核。在初审过程中,及时发现问题并指导申请人补充完善相关材料,确保符合条件的案件能够顺利进入法律援助程序。今年共受理并转办法律援助案件3件,切实维护了受援人的合法权益。

结合实际,“小站点”组织开展形式多样的法治宣传教育活动。通过举办法律讲座、发放宣传资料、设置宣传展板等方式,广泛宣传与群众生产生活密切相关的法律法规。如在“3·15”消费者权益保护日、“12·4”国家宪法日等重要节点组织开展专题法治宣传活动,累计举办法律讲座6场,发放宣传资料300余份,有效提高了群众的法律意识和法治观念。

淮北公路濉溪分中心清路障保畅通

■ 记者 刘星 通讯员 刘婉茹

本报讯 近日,市公路管理服务濉溪分中心以开展“剪绿遮、促安全”专项行动为抓手,多方联动,重点对管养干线公路两侧遮挡标牌、警示牌和行车视线的树木进行集中砍伐和清理,并针对路面晒粮及其他侵占路权的行为,开展清障保畅工作。

在活动中,南坪道班养护人员路巡时发现,南坪大桥 133K 处桥旁树木长势过旺,树枝占据桥面空间,遮挡道路指示标牌,存在较大安全隐患。在调查走访中了解到,该遮挡树木为建桥前周围居民的自有树。濉溪分中心联系交通执法部

门,经与树木主人交流并获同意后,养护人员于9月19日上午对遮挡树进行作业处置,解决了树木遮挡问题,保障了行人、车辆的通行安全。

此外,南坪道班养护人员在日常巡查发现管养路段出现多处农户占道晒粮行为,影响交通安全。针对这一现象,养护人员耐心向周围群众宣传相关公路法律法规及公路打场晒粮存在的安全隐患,联系交通执法人员对上述行为进行规劝和制止,共同帮助群众清理路面晒粮。

下一步,市公路管理服务濉溪分中心将进一步发挥多方联动效能,持续加强对公路的巡查监管,及时高效处置影响公路通行安全行为。

痔疮不治疗能自愈吗

当涂县人民医院普外科 宋俊锋

“十人九痔”这句俗语生动地反映了痔疮的高发性,许多人被痔疮困扰时,心中都会涌起一连串的疑问,痔疮非得割吗?如果不进行治疗,它能自愈吗?痔疮,这个让人备受困扰的疾病,究竟该如何正确对待呢?让我们一同深入探讨痔疮的治疗之路与自愈的可能性。

1.认识痔疮

痔疮是由于肛门周围和直肠下端的静脉丛曲张、淤血而形成的柔软静脉团,在各个年龄段都可能发生,成年人多发。

1.1痔疮的分类

痔疮包括外痔、内痔和混合痔,内痔一般在直肠内部出现,内痔的初期症状可能仅为轻微的便血,没有疼痛等其他不适症状。随着内痔的逐渐增大,可能出现脱出肛门的状况。内痔在脱出的初期,通常可以自行回纳。但发展到后期,可能需要用手推回甚至无法回纳。外痔在肛门周围的皮肤下方出现,症状通常为异物感、肿胀和疼痛等,疼痛症状会在外痔发生炎症或出血时更加地剧烈,患者往往坐立不安。混合痔同时具备内痔和外痔的特性,表现为便血、脱出、疼痛、肿胀等。

1.2痔疮的成因

痔疮的成因主要有以下几方面,缺乏膳食纤维,长期吃油腻、辛辣等食物,以及不规律的饮食习惯,会促使痔疮的形成,增加患痔风险;久坐久站会阻碍肛门部位血液循环,易引发痔疮;用力排便、长时间蹲厕等不良排便习惯也容易引起便秘;人体的血管和肌肉会随着年龄增长逐渐松弛,增加了患痔疮的可能性。此外,妊娠和分娩会增大腹压,对直肠和肛门周围静脉产生压迫。遗传因素也增加了部分人患痔疮的概率。

2.痔疮非得割吗

是否需要手术割除痔疮是很多痔疮患者最关心的问题之一,其实,并非所有的痔疮都需要手术治疗。

2.1保守治疗的可行性

对于出血量较少、肛门有轻微的不适和瘙痒感、脱出的肿物可自行回纳、疼痛不明显等对日常生活影响较小的轻度的痔疮,通常可以采取保守治疗的方法。患者可以调整自己的生活习惯,如增加运动以促进全身血液循环,多做提肛运动等缓解症状,提肛运动的具体做法是有规律地向上提收肛门,然后放松,建议每次做30至50次,每天进行多次。还可以改善饮食习惯,多吃富含膳食纤维的食物,少吃刺激性、油腻、辛辣食物,减轻对肛门的刺激。患者要养成良好的排便习惯,排便时集中注意力,不要玩手机、看报、看书,避免用力排便。保持规律的排便时间,尽量在5分钟之内完成排便,避免长时间蹲厕。药物治疗也是治疗轻度痔疮的有效方法,患者可以在医生的指导下,服用地奥司明片等口服药物,或栓剂、痔疮膏等外用药物。

2.2手术治疗的适应症

若患者在经过一段时间的保守治疗后,痔疮仍然频繁发作,对生活质量产生严重的影响,需要考虑手术治疗。当内痔脱出肛门外,无法自行回纳或用手推回,且伴有肿胀、疼痛等症状时,可能需要手术切除。外痔发生炎症或血栓,疼痛程度剧烈难以忍受,且保守治疗无效时,需要考虑手术治疗。如果痔疮导致大量出血,甚至引起贫血,严重影响身体健康,可考虑手术治疗。

3.痔疮不治疗能自愈吗

3.1部分轻度痔疮可能自愈

如果患者的痔疮是由久坐、饮食过于辛辣等短期内的不良生活习惯引起,是有可能通过过对生活方式的及时调整实现自愈的。例如停止食用辛辣食物、避免久坐等,可能使痔疮症状逐渐减轻甚至消失。此外,如果患者的痔疮是由于怀孕后期增大的子宫对直肠和肛门的压迫引起的,那么部分孕妇的痔疮可能会在分娩后,随着子宫的回缩,腹压的降低而逐渐减轻或自愈。

3.2大多数痔疮不治疗难以自愈

通常情况下,淤血、静脉曲张等痔疮的病理情况不能自行逆转,也无法自行消失,如果不进行治疗,便血、疼痛、肿胀等症状可能会逐渐加重。长时间不治疗,可能会引发肛裂、肛周脓肿、肛瘘等一系列并发症。肛裂表现为肛门皮肤破裂,疼痛剧烈,容易出血,是由于大便干燥等原因导致的。肛周脓肿是肛门周围组织的化脓性感染,有明显疼痛感,严重时可有发热症状。肛瘘通常是由于肛周脓肿破溃后形成管道,常有分泌物排出,难以自愈,需要手术治疗。这些并发症会提高患者的治疗难度和痛苦。

4.痔疮的预防

4.1保持良好的生活习惯

保持适量的饮水,每日至少饮用1500至2000毫升的水,以促进大便通畅,经常进行体育锻炼,可以选择游泳、瑜伽、散步等方式。避免长时间站立或坐着,应适当活动,每隔一段时间起身活动一下。多吃水果蔬菜、粗粮、全麦面包等食物,均衡饮食。每天定时排便,避免憋便等。

4.2注意肛门卫生

便后要用柔软的纸巾轻轻擦拭肛门,不要用力擦拭,避免对肛门周围的皮肤产生损伤。可以每天用温水清洗肛门,为防止破坏肛门周围的皮肤屏障,清洗时不要使用刺激性的肥皂或清洁剂。

4.3定期体检

应定期进行肛肠检查,以便早期发现痔疮等肛肠疾病,特别是饮食不规律、长期久坐久站、有痔疮家族史等的高危人群。如果发现自身有肛门瘙痒、便血等痔疮的早期症状,应及时就医,采取适当的治疗措施,避免病情加重。

总之,痔疮并非一定要割除,轻度痔疮可以先尝试保守治疗,而大多数痔疮若不治疗难以自愈,还可能逐渐加重。因此,我们应当重视痔疮问题,及时就医,采取适合的方法积极治疗。让我们为自己的健康负责,远离痔疮的困扰。

在糖尿病症里,有一个常被提及且颇具挑战性的“怪兽”——糖尿病足。作为糖尿病患者常见的并发症之一,这个“怪兽”究竟是什么模样,我们又该如何揭开它的面纱并应对它呢?

1.什么是糖尿病足?

糖尿病足,就是糖尿病患者因长期高血糖状态引发的足部问题。这些问题不仅仅是脚疼或者脚麻那么简单。长期高血糖就像是一个“隐形破坏者”,悄悄攻击患者的足部神经和血管。感觉减退、血液循环不畅,仿佛足部被“冻住了”,变得麻木不仁。而感染风险也随之增加,就像是一个“恶意外来者”,趁机在患者的足部捣乱。严重时,糖尿病足甚至可能导致溃疡和坏疽,这好比是足部的“大地震”,让患者的双脚陷入危机。最终,可能只能面临截肢的风险,这无疑是个糖尿病患者都不愿看到的结局。

2.糖尿病足的早期症状有哪些?

糖尿病足的早期症状往往较为隐匿,但只要细心观察仍能发现端倪。如果觉得自己的脚有点“麻木不仁”,或者时不时有刺痛、灼热的感觉,那可要小心了!这可能是长期高血糖这个“小怪兽”在作祟,它悄悄损害了你的神经,让你的足部感觉异常。足部皮肤的变化也是不容忽视的。如果出现皮肤干燥、脱屑、瘙痒,甚至开始出现裂纹和溃疡,这可能是糖尿病足的另一个信号。

如果你的脚开始变形,比如出现了弓形足、爪状趾等情况,那可千万不要忽视!这是长期高血糖引发的足部肌肉萎缩和骨质疏松在作怪。它们就像是“小怪兽”的魔法,悄悄改变了你的足部形状,不仅影响你的行走能力,还可能增加足部受伤的风险。

需要特别注意的是,糖尿病足的早期症状可能因个体差异而有所不同。不过别急,虽然这个小“怪兽”很狡猾,但我们还是有办法对付它的!定期接受专业医生的检查和评估是非常重要的。就像是请来了一位侦探,帮你找出小“怪兽”的踪迹。通过科学

的检测手段,如神经电生理检查、皮肤微循环检测等,可以更早地发现并干预糖尿病足的发展。

3.糖尿病足患者应如何进行护理?

看到这里,相信大家已经对糖尿病足有了初步了解。那么,该如何应对这个“怪兽”呢?别担心,这里有几个小贴士要分享给大:

(1)控制血糖水平

坚持降糖治疗是预防糖尿病足的关键。糖尿病患者应遵循医嘱,不要自行停药,并定期监测血糖和糖化血红蛋白等指标,以确保血糖水平控制在正常范围内。

(2)保持足部清洁与干燥

建议糖尿病患者每天用温水洗脚,时间控制在5-10分钟,水温不宜超过40度以防烫伤。若足部存在皮肤破损或红肿等情况,则不宜泡脚。洗脚后应彻底擦干,特别是趾间部位,以保持皮肤干燥。随后可涂抹适量的皮肤护理膏或霜,但需注意避免涂抹于足趾间或溃疡伤口上。洗脚后,还应仔细检查脚部皮肤是否有异常,如发现问题,应立即就医。

(3)细心修剪趾甲

糖尿病患者修剪趾甲时需格外细心。应避免趾甲过长或过短,也不要过度修剪,以免损伤甲沟和周围皮肤导致感染或破溃。对于视物不清的患者,建议请家人协助修剪以确保安全。修剪后应使用锉刀将趾甲边缘打磨光滑,以降低受伤风险。

(4)选择合适的鞋袜

选择合适的鞋袜对糖尿病患者足部健康至关重要。在挑选鞋子时,应注重其宽大柔软、透气性好的特点,买鞋时最好选在下午,以确保尺寸合适。同时,应穿着袜子进行试穿,穿鞋时动作宜慢,以避免受伤。新鞋应穿20-30分钟后,检查双脚以确保无不适反应,穿鞋前还应检查鞋内是否存在粗糙接缝或异物以防受伤,此外,还应避免穿外露脚趾的凉鞋以及室内外赤足行走,以降低受伤风险。

在袜子的选择上,宜穿质地柔软、

吸汗性能好的棉袜或毛线袜,避免穿着尼龙袜。同时,应注重每日更换袜子以保持卫生,禁止穿紧口袜以免影响血液循环,对于有破洞或毛边的袜子也应及时更换以避免足部损伤。

(5)注意足部保暖

在冬季气温较低时,糖尿病患者需特别注意足部保暖。建议选择棉质厚袜和保暖性能良好的棉鞋,以避免足部受寒。由于糖尿病患者足部和下肢温度感觉可能减退,因此,在使用烤火炉、热水袋、暖手宝或电热毯等取暖设备时需格外小心,严禁皮肤直接接触,以防低温烫伤。使用热水袋时,务必用毛巾包裹好,避免直接接触足部皮肤。此外,建议最好不要在足部使用取暖器。

(6)避免赤脚行走和长时间步行

为了防止硬物损伤皮肤和减少摩擦产生的水泡,患者应避免赤脚行走和长时间步行。如有水泡形成,切勿自行处理,应寻求医护人员帮助。

(7)定期检查足部状况

糖尿病患者应养成定期检查足部的习惯,最好每天观察是否存在异常。检查内容包括水泡、发红、肿胀、皮肤干燥、皸裂、鸡眼、胼胝(老茧)以及皮肤温度和颜色的变化。同时,趾甲异常、皮肤破损、感染或溃疡等也不容忽视。为了方便观察,可使用镜子或请他人协助,确保足部各个部位特别是趾间都得到细致检查。一旦发现病变,应立即寻求专业医疗帮助。对于足部出现严重溃烂、坏疽等症状的患者,应立即就诊并接受正规治疗,以防止病情进一步恶化。

结束语

总之,糖尿病足虽然是一个颇具挑战性的健康问题,但只要我們勇敢面对,积极应对,并付诸实践以上小贴士,相信我们一定能够战胜这个“怪兽”!健康就在我们的脚下!

