

# 高血压又便秘,如厕突发脑出血

## 天气转凉,心脑血管疾病患者保持健康生活习惯很重要

本报10月30日讯(记者 彭彦伟) 市民张女士在厕所大便起身后突然晕倒,经诊断为脑出血,医生介绍,“患者之前本身就血压高,便秘诱发了脑出血。”记者从医院采访中得知,随着天气逐渐转凉,脑血管患者逐渐增多,而一些不好的生活习惯是患脑血管病的重要原因。

“在厕所里大便完,站起来的时候就突然晕倒了。”市民张女士的丈夫说。经过医生诊断为脑干出血,“脑干出血在脑出血里边算是很严重的,随时都会危及生命。”医生说。据了解,张女士之前就有高血压,由于张女士便秘,上厕所时太过用力,诱发了脑出血。

记者在齐鲁医院日照分院采访中了解到,每年的秋冬季节,是心血管病高发季节,由于

天气寒冷会让人体处于一种应激的状态:血管收缩,代谢增加,同时心脏的做功也在增加。“全年都能收到这样的病号,但是秋冬季节尤其多。”齐鲁医院日照分院急诊科主任窦建新说。

对于心脑血管疾病,除了药物治疗以外,保持一种健康的生活习惯非常重要。窦建新介绍,饮食上要以清淡为主,饭

吃七八分饱即可。“早晚喝一杯白开水,可以起到稀释血管浓度的作用,能降低发病率。”窦建新说。

而像张女士这种情况,窦建新介绍,有些人由于工作或者是玩耍的时候,排便不及时,时间长了导致便秘,“便秘对正常人来说可能不会有太大影响,但对于有心脑血管疾病史的患者来

说就非常危险,用力过大会给血管造成非常大的压力,这些患者本身血管壁就比较薄,很容易导致脑出血。”窦建新说。

窦建新介绍,对于心脑血管疾病患者,除了定期服药外,每天做适量运动,不要做过于激烈的运动,要保持合理的生活习惯,不要抽烟喝酒,起和站的时候不要太急。

医生手记

## 援疆的日子,深感责任重大



卫生援疆人员正在义诊。

2012年8月底,我带着领导的嘱托和殷切希望,家人的叮咛挂念,告别了温馨的家和熟悉的环境,从海滨城市日照来到了千里之外的麦盖提。

作为8名日照市第二批卫生援疆人才中的一员,我进驻麦盖提县人民医院开展技术援疆工作。该地地处偏远,医疗卫生事业与广大人民群众日益增长的卫生服务需求还有很大差距。

作为一名援疆医生,在麦盖提县人民医院工作的时间毕竟是有限的,因此,如何发挥我们的作用,更好地让麦盖提县各族群众得到

更广泛、更持久和优质的医疗服务,这是我们医疗队要完成的首要任务。我们尽可能地将自己的知识、技术和经验毫无保留地传授给当地的医护人员,做到人走技术在。我们针对所在科室临床经验和

技术参差不齐,知识结构老化,临床诊治不够规范的情况,帮助科室规范落实各项医疗操作规程,做到服务规范化,操作程序化,质量标准

化。利用“1+X”模式,把我们日照先进的医疗理念传授给当地业务骨干,为他们留下了一支永不撤走的医疗专业技术队伍。

随着时间悄然流过,我们已经

在这片土地上挥洒了近一年半的汗水,虽然少了很多与亲人们团聚的时间,但我们却感到收获颇丰。援疆虽然远离家乡及亲人,生活艰辛寂寞,却是我们人生中一段难忘的经历,是一笔享之不尽的精神财富。但是,在深入调研的过程中,我们越来越觉得身上的责任重大,每一天的工作都饱含着人民对我们的殷切希望,每每看到病人因为落后的医疗设备而承受更多的病痛,因为浅薄的医疗知识而茫然无措,我们都感觉沉甸甸的责任压在肩头。

(日照市人民医院产科 李才慧)

### 加强企业文化建设 提升员工凝聚力

本报10月30日讯(通讯员 张善伟) 近日,五莲县供电公司组织了一次企业文化全员普查,检验企业文化贯彻落实情况。该公司不断强化公司员工对基本价值理念体系的认知认同,巩固全体员工团结奋斗的共同思想基础,以企业文化建设提高全员凝聚力。

### 建设先模工作室 发挥引领作用

本报10月30日讯(通讯员 张善伟) 为持续发挥先模创新工作积极性和引领作用,今年以来,五莲县供电公司建设了“繁星”先模工作室,通过图文并茂,实物展示等方式反映身边先模的工作历程,有效激发了员工“比学赶超”的热情。

### 低压农网升级改造 进入收官阶段

本报10月30日讯(通讯员 刘浩) 随着洪凝河西村农网改造竣工,五莲县供电公司本年度37项低压农网改造工程已竣工34项,其余3项于11月初全部竣工,届时将切实优化农村电网状况,提升农村用电水平。

### “三融合” 助推低压电网综合治理

本报讯10月30日讯(通讯员 刘浩) 为扎实开展农村低压电网综合治理工作,五莲县供电公司做到“三融合”,即秋检、农网升级改造工程、低压电网综合治理三项工作紧密结合,相互补充,确保工作务实高效。

### 深化基建项目安全管理

本报10月30日讯(通讯员 于飞) 今年以来,五莲县供电公司严格落实基建项目建设、设计、监理、施工单位的安全责任,加强监督检查与考核,严肃查处各类违章,坚决杜绝重复性违章的发生,确保全年安全生产无事故。

## 喜迎重阳节 健身展风采

# “中国体育彩票中老年健身展演” 摄影大赛征稿启事

近年来,随着我省体育彩票事业的蓬勃发展,体彩公益金在支持全民健身事业、建设中老年人体育健身设施、满足广大中老年朋友健身需求等方面的作用日益突出。从2011年开始,山东省体彩中心联合省、市老年体协在全省各市、县区开展了“喜迎重阳节 健身展风采——‘中国体育彩票’中老年健身成果展演”活动,数万名中老年朋友积极参与,成为群众体育活动中一道靓丽的风景。2013年重阳节前后,“中国体育彩票”中老年健身成果展演又将在全省陆续开展,为充分展现体育彩票对全民健身事业的支持,全面展示我省中老年人健康向上的良好精神面貌,山东省体育彩票管理中心、大众网联合举办“中国体育彩票中老年健身展演”摄影大赛,热诚欢迎广大摄影家、摄影爱好者积极参与,踊跃投稿。

### 一、主办单位

山东省体育彩票管理中心、大众网

### 二、征集内容

- 1、以山东省各市开展的2013年“中国体育彩票”中老年健身展演活动为主题的摄影作品。
- 2、在山东省内拍摄的、与体育彩票相关的摄影作品。

### 三、征集要求

- 1、通过镜头语言,展现体育彩票为我省中老年健身事业发展提供的支持,以及体育彩票给人们生活带来的影响和变化。要求作品内容健康向上,真实客观。

- 2、参赛作品为JPG格式,风格不限,彩色、黑白均可,单幅作品大小不低于2M,边长不低于800像素。本次大赛征稿只限单幅作品,不收组照。
- 3、参赛作品须带有原始的EXIF信息,不得利用电脑技术对原始影像画面内容进行增加或删减,允许对影调和色彩等进行适度调整,以不违背拍摄对象客观真实属性为准。

### 四、奖项设置

- 本次大赛总奖金13万元。所有获奖者均颁发获奖证书。
- 一等奖5名 奖金各8000元
  - 二等奖10名 奖金各5000元
  - 三等奖20名 奖金各2000元

### 五、投稿方式及要求

- 1、大赛采用网上投稿方式,参赛者可登录大众网

(www.dzwww.com)、山东体彩网(www.sdticai.com),通过“中国体育彩票中老年健身展演”摄影大赛活动专区在线上传作品。

- 2、投稿时每幅作品必须附简要文字说明,包括时间、地点、人物、事件等。如信息填写不完整或所填信息与作品内容不相符,则视为无效投稿。
- 3、投稿时须注明投稿人真实姓名、身份证号码、联系电话及地址等。
- 4、截稿时间:2013年11月25日。
- 5、本次大赛不收费,不退稿。
- 6、咨询电话:0531-82053018

### 六、作品评选

- 1、由主办单位组织摄影专家进行评选。评选结果将在大众网、山东体彩网等媒体公布。
- 2、凡不符合征稿启事要求的作品将被取消参评资格。

### 七、特别声明

- 1、参赛者应保证对参赛作品拥有独立、完整的著作权;参赛者还应保证参赛作品不侵犯第三人的包括著作权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的任何权利。凡因上述问题导致相关纠纷,一切法律责任均由参赛者本人承担。
  - 2、本次大赛所有参赛作品的版权归作者所有,主办方拥有对参赛作品在体彩宣传、活动、出版、展览等方面的使用权,不再另付稿酬。
  - 3、参赛者均视为已同意本启事所有条款。
- 本活动解释权归山东省体育彩票管理中心。

山东省体育彩票管理中心 二〇一三年九月六日