

来不及防备,冠心病首发猝死率高

后坡街开展冠心病防治讲座

本报讯(记者 许建立 通讯员 杨霄霞) 冠心病是中老年人群的多发病,是影响人类健康的头号“杀手”。7月6日上午,后坡街社区联合青后社区卫生服务站在青后社区卫生服务站大厅举办了一场关于如何预防冠心病的讲座,二十多名中老年居民前来听讲。

这场讲座,由青后社区卫生服务站的王秀花讲师主讲,王老师在讲座中深入浅出地讲了“什么是冠心病、冠心病的临床表现、判断冠心病的简单方法、冠心病的预防和冠心病人的饮食”等有关常识。一个多小时的讲课结束后,王讲师还与大家进行了互动交流,不少老年朋友通过咨询都获得了答复。王讲师授课重点突出,通俗易懂,吸引了在座的每一个人,让大家学有所获,受益匪浅。

冠心病是指冠状动脉由于发生粥样硬化,从而形成严重斑块或合并血栓,造成管腔狭窄,导致冠脉供血不足,从而致



使心肌以缺血缺氧为主要表现的一种心脏病。冠心病的典型症状主要表现为心绞痛,阵发性胸骨后的压榨感、闷胀感,持续约3—5分钟,常伴有明显的焦虑。有时症状并不典型,可表现为气急、晕厥、暖气等。根据发作的频率和严重程度分为稳定型和不稳定型心绞痛。需要注意的是,冠心病首发是非常危险的,因为病人来不及防

备,会出现三分之一的猝死率。冠心病总的治疗原则是改善冠脉供血,减少心肌耗氧量,控制和消除易患因素,尽可能逆转或抑制动脉粥样硬化的进展。稳定型心绞痛可选择控制危险因素等一般治疗、药物治疗、介入治疗和外科搭桥术。频繁发作的不稳定型心绞痛应及时住院观察,以避免发展为心肌梗死。



提升自信 成就更完美的自己

7月6日上午,十亩园社区大讲堂组织了一场以“提升自信——成就更完美的自我”为主题的公益讲座,让社区居民可以克服紧张,树立自信,增强沟通的能力。

十亩园社区邀请了济南真朴教育责任有限公司董事长亢向东为大家授课。生动的励志实例、通俗风趣的演绎,使得整个课堂变得活跃

起来,不少居民向亢老师说出了自己的孩子上课害怕发言,害怕问老师的原因,亢老师告诉他们如何帮助孩子认识到紧张的原因,学会克服的方法。通过这次大讲堂的学习,居民们不仅了解了如何提升自信,还知道应该如何帮助自己的孩子提升自信,从而更好地成长。

(许建立 黄宁)

音量别太大 时间别太长



7月8日下午,十亩园社区邀请科林助听器的专家为辖区居民开展“倾听世界的美好”健康用耳知识讲座。专家重点讲解了听力保养知识,并带领参加讲座人员做了耳部保健操。还为居民发放了健康用耳、科学护耳的宣传单。使社区居民增强了对耳朵和听力的保护意识,降低耳聩的发生,加强耳病防治。

讲座结束后,工作人员

为参加讲座的辖区居民进行了免费的耳病诊断、听力检测、听力健康咨询,和健康体检等义诊服务。医生提醒广大居民,现在电脑、手机非常普及,长时间佩戴耳机对耳朵听力影响比较大,建议带耳机时不要声音过大,时间过长。此次讲座让社区居民更好的了解到如何保护耳朵,避免听力下降的可能,受到了居民的欢迎。

(许建立 黄宁)

健康链接

不良习惯是导致冠心病猝死的第一因素

讲座中,卫生中心医生也提醒大家,50多岁正是心脏类疾病的高发年龄段,而目前大约80%的猝死都跟心脏相关,如冠状动脉阻塞后导致心脏骤停,冠心病,心源性昏厥等,这些都容易导致心律失常,从而发生急性心肌梗死。

在猝死中心源性猝死占了很大比例,而心源性猝死主要是由过度疲劳引起的。但总体来讲,猝死主要还是与病人的体质,特别是心脏有关。

日常生活中,糖尿病、高血脂、高血压等是冠心病发病主要危险因素。过度吸烟、

喝酒、熬夜等不良的生活习惯则是冠心病猝死的第一诱因。

专家指出,应根据冠心病患者容易发生的心绞痛、心律失常等病症,配备不同的应急药物,如硝酸甘油、亚硝酸异戊酯等。

激情燃烧 社民同乐

后坡街社区举办消夏晚会

本报讯(记者 许建立 通讯员 杨霄霞) 7月22日晚上,后坡街社区门前小广场锣鼓喧天,一片欢腾景象。由社区举办的“激情燃烧社民同乐”消夏晚会拉开帷幕。

腰鼓《欢聚一堂》为晚会

拉开序幕,柔力球表演、刀术表演、小提琴合奏《我爱北京天安门》和扇子舞《谁不说俺家乡好》等丰富多彩的文艺节目,展现了社区居民昂扬向上的精神风貌。圆梦舞蹈学校的《爵士舞》、《童铃》

《the boys》和居民大合唱《共筑中国梦》,把晚会推向高潮。

消夏晚会的举办,丰富了社区群众的文化生活,促进了邻里和睦,还增强社区活力。

后坡街社区 为交通协管员 发放防暑物品



7月8日下午,后坡街社区召集辖区交通协管员为他们发放防暑降温物品。社区主任吕伟为6名交通协管员发放了花露水、绿豆、清凉油、藿香正气水等防暑物品,并叮嘱大家在自己岗位尽职尽责工作的同时,注意防暑,队长杨继辉代表大家对办事处和居委会表示了感谢,并表示会继续努力将工作做好,保证小区交通的畅通有序。

(许建立 杨霄霞)

炎炎烈日送清凉 社区关爱润心田

7月份正值伏天酷暑季节,社区交通协管员在这样的炎炎烈日下,始终坚守在第一线,有效保障了社区道路交通秩序安全、有序、畅通。为减少高温天气给交通协管员带来的不利影响,确保他们身体健康,街道办事处城管中心为社区交通协管员配备了防暑降温物品,有食品绿豆、六神花露水、藿香正气水、风油精等,社区城管工作人员及时把领来的这些物品发放到位,切实做好了社区交通协管员的防暑降温工作,也得到了交通协管员们的一致好评。

(许建立 李雯)



十亩园社区大讲堂 聚焦夏季健康



为了更好地为社区居民服务,普及健康保健知识,7月13日上午9点,十亩园社区大讲堂邀请社区卫生中心李博医生在社区三楼活动室为社区居民开展夏季健康知识讲座,受到了广大居民的热烈欢迎。

讲座中,李博医生从老年人夏季饮食养生的重要

性、注意点和时蔬水果等三个方面深入浅出地讲解老年人的夏季饮食养生保健的知识。在日常生活中须多观察自己身体状况,遵循早发现、早预防、早治疗的健康原则,这样才能使大家更好遵循良好的生活方式、远离心脑血管、癌症等重大疾病。

(许建立 黄宁)