

市人民检察院公益诉讼信息平台上线投入使用

本报讯 近日,市人民检察院公益诉讼信息平台上线开始投入使用。

据市人民检察院第八检察部主任陶赴京介绍,检察公益诉讼是检察机关一项新制度、新业务。为进一步提高公众对检察公益诉讼工作的知晓率,畅通线索来源渠道,积极构建“党委领导、检察主导、社会联动、群众参与”的公益诉讼工作格局,市人民检察院结合实际工作需要,委托有关单位研发出集公益诉讼知识宣传推介、检察公益诉讼全领域线索举报、法眼识动物、法律法规检索、工作动态和典型案例发布等功能于一体的公益诉讼信息平台。市民发现生态环境和资源保护、食品药品安全、国有财产保

护、国有土地使用权出让等领域的问题,比如,乱排污水、乱堆垃圾、私采乱挖矿产、盗伐滥伐林木、生产或销售不合格食品和药品、食品经营门店证照不全或卫生不达标、食品掺杂掺假或非法添加、药品或保健品虚假宣传、该交而未交或少交国有土地出让金、应交而未交或少交税费或罚款、违法猎捕野生保护动物、非法买卖野生保护动物、毁损文物或古树、生产或者交通存在安全隐患、国有资产流失、损毁英烈设施或诋毁英雄烈士名誉和荣誉等。负有监督管理职责的行政机关违法行使职权或者不作为,致使国家利益或者社会公共利益受到侵害的,可以通过微信小程序扫描该信息平台二维码(如图)进入市

人民检察院公益诉讼信息平台进行举报。

市人民检察院对人民群众的举报做到严格保密,对举报线索积极调查处理,符合立案条件的,在查明违法事实后,将依法向有关行政机关提出建议,并督促有关单位充分履职,加以整改,切实维护国家利益和社会公共利益不受侵害。(冯俊杰 邱莉)



餐后低血压是咋回事

餐后低血压就是指用餐之后出现的低血压,其诊断标准是“餐后收缩压(高压)下降20毫米汞柱”或“收缩压(高压)由餐前≥100毫米汞柱降至餐后<90毫米汞柱”。如果患者饭后出现头晕目眩等情况,即使血压下降的程度未达到上述标准,也可确定为餐后低血压。

近几年,临床上餐后低血压的发病率有明显增高趋势,特别是在老年人群中较为常见,尤其是高血压、糖尿病及各种自主神经功能失调的患者。

餐后发生低血压,是不是就可以不用吃降压药了?当然不是。从根本上讲,餐后低血压属于一种“人体血压调节出现问题”的异常情况。正常情况下,进餐后为了更好地消化食物,消化系统就会调配更多的供血,这样其他系统和器官中的血液就会相对减少,从而导致血压有下降的趋势。但是,人体的自我调节机制是很灵活的,能够及时触动血压调节机制,通过加大心率、收缩血管等方式来保持血压的相对稳定,目的是有效保障其他器官的血液供给,不至于影响整个身体的运行。所以,健康人无论吃得有多饱,也不至于餐后出现明显的血压下降,更不会“撑到头晕”。

然而,老年人对于血压的调节能力有所减弱,自主神经的调节功能可能出现失灵,所以餐后维持血压的能力就下降了,从而导致低血压的发生。如果老年人本身就有心脑血管动脉硬化、心脏功能减退和各种血压调节机制减退的情况,那么,餐后低血压的发生率和严重性就会大大提高。

有冠心病和脑血管病等慢性病的老年人,出现餐后低血压必须认真对待,因为严重的低血压可能诱发严重的心脑血管供血不足,可能引发心梗、脑梗等严重事件。即便没有出现严重的心血管事件,由于头晕目眩等症状,老年人也很容易跌倒摔伤。因此,老年高血压患者一定要注意平稳降压,并注意防范低血压。

应对餐后低血压,需要从以下方面入手:

有餐后低血压的患者,应该适当调整降压药的服药时间,避免药物作用的高峰时段与餐后重叠。比如,尽量不要在餐前服药,改为两餐之间服用。如果仍有餐后低血压的情况,则需考虑更换降压药了。

如果出现头晕等症状,切莫盲目增加药量,应该先测量血压,排除低血压的可能。

饮食上也要好好调整,少吃碳水化合物,增加蛋白质等营养物质。一定要避免过饱,应少量多餐且饮食温度适度。

老年人用餐后别急着做剧烈运动,如果有头昏眼花的症状,应先坐下休息,避免站立行走时摔倒。此时尽可能测量一下血压,明确是否发生了餐后低血压。(汪芳)

多年皱纹突然消失或许不是“逆生长”

如果有一天,你突然发现皮肤变得光滑紧致,困扰多年的鱼尾纹也不见了,是不是会为自己的“逆生长”感到特别高兴?

别高兴得太早!背后的原因也许很可怕——赶紧仔细观察,皮肤有没有逐渐变硬,失去弹性,甚至影响关节活动……如果有这些症状,可能是“硬皮病”。

广州医科大学附属中医医院肾内科主任医师蒙向欣介绍,硬皮病是一种以皮肤炎症、变性、增厚和纤维化进而硬化和萎缩为特征的结缔组织病,此病可以引起多系统损害。其中系统性硬化除皮肤、滑膜、指(趾)动脉出现退行性病外,消化道、肺、心脏和肾等内脏器官也可受累。

目前,导致硬皮病的病因仍不明确,可能在遗传、环境因素(病毒感染、化学物质如硅等)、女性激素、细胞及体液免疫异常等因素作用下,成纤维细胞合成并分泌胶原增加,导致皮肤和内脏的纤维化。化学物质或病毒感染是影响疾病易感性的环境



资料图片

因素。系统性硬化是一种慢性多系统疾病。初发症状往往是非特异性的,包括雷诺现象(发作

性血管痉挛,手指、脚趾、鼻尖、舌尖、口唇和耳垂等肢端部位出现寒冷诱发的发白发紫)、乏力、肌肉骨骼痛,这些症状持续几周

或几个月后才出现其他指征。具有特异性的硬皮病早期临床表现是皮肤肿胀增厚,开始于手指和手。随后出现多种多样的表现,主要在皮肤、肺、心脏、消化道或肾脏。

比如,在疾病的早期(水肿期),皮肤显示轻度红肿,部分患者有红斑、瘙痒和水肿,早期手指水肿期可持续很久等。

到疾病晚期,肺的受累可以成为患者致死的原因。常见的临床症状是劳累后气短(运动性呼吸困难)、干咳,一般不引起胸痛。

硬皮病还常伴有肾脏受累。硬皮病肾危象是弥漫性硬皮病的一个主要死亡原因。

预防硬皮病要注意保暖,避免受寒,特别秋冬季节,气温变化剧烈,及时增添保暖设施。此外,要注意生活规律,保证睡眠时间,防止精神刺激和精神过度紧张,保持愉快乐观的情绪。如果出现上述症状,请及时早诊断、早治疗,有利于防止疾病进展。(张青梅)

炎炎夏日食欲不振? 这样搭配拥有好胃口

炎炎夏日,很多人会感到食欲不振。加之高温下人体的代谢速度较快,就更需要均衡膳食来维持身体机能了。那么,夏季要怎么吃才能既保证营养健康,又能提振食欲呢?

饮食清淡,作息规律。首先,可以通过几道可口的清淡菜品来缓解酷暑的厌食症状。少吃油腻食物,因为油腻的食物会让胃肠

不适,使人更加没有食欲。同时,多喝热水,喝水会让人感到精力充沛,也有利于促进人体的新陈代谢,让肠胃变得更加通畅。

此外,充足的睡眠、规律的作息也是健康生活和提升精气神的有效方法。切记不要过度熬夜,因为熬夜不仅影响身体健康,也会导致食欲不振。

膳食搭配,健康开胃。除了

节制冷饮,以免增加胃部负担之外,还可以通过搭配与更换食谱来解决食欲不振的问题。一方面,搭配适量的富含蛋白质、矿物质、维生素和膳食纤维等的食物,如瘦肉、鸭肉、豆腐、牛奶、甲鱼、鲑鱼、蛋品和新鲜的绿叶蔬菜、瓜茄、水果等;另一方面,为提振食欲,要经常更换食谱,巧用姜、醋、大蒜、芹菜、葱等。同时,可以多

食具有生津止渴、清热泻火和排毒通便的瓜果,如冬瓜、苦瓜、丝瓜、番茄、西瓜等。

此外,夏季气温高,身体水分流失快,宜适当多饮些白开水、淡茶水、绿豆汤、菊花茶、酸梅水等清凉饮品或天然矿泉水。但不提倡贪饮含增色剂、增甜剂、防腐剂等食品添加剂的饮品。(闫涵 李林静)

儿童青少年过敏性疾病高发 需加强全病程管理

本报讯 夏季是过敏性疾病高发的季节。专家指出,目前在全球范围内婴幼儿、青少年患有过敏性疾病人群明显增加,儿童对常见过敏原的致敏率高达40%至50%,其中遗传和环境的影响都不容忽视,在过敏性疾病防治方面应加强疾病的全病程管理。

过敏性疾病又称变态反应性疾

病,是由本来对人体无害物质引发的一种异常的身体免疫反应。过敏性疾病可以发生在全身任何部位,常见于鼻部、皮肤、眼部、下呼吸道及胃肠道。

专家表示,目前中国过敏性疾病的发病率呈持续上升趋势。首都医科大学附属北京同仁医院鼻科副主任王成硕说,全病程的管理强调

的是既要注重预防,也要防止病情加重和引起并发症。在日常生活中,患者要重视环境卫生,勤打扫勤通风,避免接触过敏原,合理规范用药,特别是对于季节性过敏性鼻炎,对于控制疾病症状具有积极意义。

北京医院大内科主任孙铁英指出,呼吸系统过敏性疾病的高发病率

和环境相关性高,因为呼吸道是开放器官,过敏原容易被吸入而导致呼吸系统疾病。此外,家族过敏史也是过敏性疾病的一大发病原因。

皮肤过敏也是常见过敏性疾病之一。北京大学人民医院皮肤科主任张建中说,过敏性皮肤病在中国的患者人群大约有1.5亿,包括特应性皮炎、荨麻疹、接触性皮炎、食物过

敏、药物过敏等病症。如果患者皮肤出现问题,需要引起重视,到正规医院的皮肤科或变态反应科及时治疗。

专家建议,在不了解自身疾病严重性的情况下,患者一定要去就医,以便医生能够在对患者病情严重程度进行评估之后,给出针对性的治疗方案,帮助患者做好疾病综合防治。(陈璐)