



秋冬季,这些人需警惕脑卒中

脑卒中俗称“中风”,是严重威胁人类健康的疾病之一。10月29日是世界卒中日。今年的宣传主题是“卒中识别早,救治效果好”。专家提醒,秋冬季天气渐凉,是心脑血管疾病的高发时期,高危人群需警惕出现脑卒中。

脑卒中具有发病率高、致残率高、死亡率高等特点。脑卒中又分为缺血性卒中和出血性卒中。脑卒中一般急性发病,若不及时治疗,往往会导致神经功能障碍,比如肢体瘫痪、语言障碍等严重残疾。

青海省人民医院神经内科主任医师吉维忠介绍,发生脑卒中后可能会出现一侧肢体无力、麻木、头痛头晕、构音障碍、语言障碍、口角歪斜、视物模糊等症状,严重时可能导致意识障碍,甚至危及生命。一旦发病需及时救治,识别脑

卒中越早,救治效果越好,尤其在发病急性期及时就诊能够最大限度地减轻神经功能障碍。

“高血压、高血脂、糖尿病、心脏病以及长期吸烟、酗酒、缺乏锻炼、有家族史等高危人群易患脑卒中。”专家表示,秋冬季是心脑血管疾病的高发时期,温度骤降容易导致血管收缩,引起血压增高,甚至可能出现局部血流受阻,诱发出现心脑血管意外,如脑卒中。

专家提醒,目前脑卒中发病呈现年轻化趋势,很多年轻人饮食结构不合理、不规律,导致肥胖及血压、血糖、血脂升高,经常熬夜、饮酒、吸烟、缺乏锻炼,这些不健康的生活方式都给脑卒中的发生埋下了隐患。

空军军医大学第二附属医院(唐都医院)神经内科主任宿长军表示,在救

治方面,及时发现脑卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早治疗,效果也就越好。可以用“中风120”口诀来进行判断。“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“2只手臂是否出现单侧无力”;“0”代表“聆听讲话是否清晰”。如果有任何一个症状突然发生,极有可能是脑卒中,要立刻拨打急救电话120,并通过“卒中地图”小程序功能找到距离最近的有卒中急救能力的医院,减少卒中致死致残的发生。

专家建议,预防脑卒中应该及早做起,保持良好的生活方式,做到清淡饮食,适度增强体育锻炼,戒烟限酒,避免久坐,防止过度劳累,注意气候变化,保持情绪平稳,定期进行健康体检,严格控制高血压、高血糖、高血脂等危险因素。

■据新华社

涟水县教学研讨活动在红窑实验学校举行

近日,涟水县初中英语单元整体教学研讨活动在红窑实验学校举行,旨在促进与会老师加强对大单元教学的研究与学习,将大单元教学落实到课堂教学中,打造优质课堂。

本次教研活动分为课堂观摩、名师点评、专题讲座三个环节。同课异构精彩纷呈,思维碰撞别样收获。精彩的课堂展示之后,与会老师探讨本次学习的心得体会。大家各抒己见,评要点、举实例,不仅对观摩课上四位老师的表现给予肯定和赞扬,同时也开诚布公地提出了一些教学建议。

交流研讨之后,红日中学李月老师以《如何在初中英语教学中开展单元整体教学》为题带来精彩讲座。红窑实验学校的胡猛老师针对大家在单元整体教学方面的困惑开设题为《核心素养下初中英语大单元整体教学的困境与出路》的专题讲座。

(王卫国)

朱码学校足球队在县赛中获佳绩

日前,2023年涟水县足球联赛中小学部比赛落下帷幕。经过激烈的角逐,涟水县朱码学校男女足球队不负重托,分别取得乡镇初中男子组第四名、乡镇初中女子组第二名的好成绩。该校荣获县教育局颁发的体育道德风尚奖。比赛中,队员们配合默契,奋勇拼搏,充分展示了朱码学校足球队团结、顽强、拼搏的精神。

(周应之 王盼)

陈师中学举行“青春杯”拔河比赛

为更好地落实“双减”要求、丰富学生课余文化生活,近日,涟水县陈师中学举行“青春杯”拔河比赛。全体师生参加了本次活动。

随着裁判员一声哨响,比赛正式拉开序幕。现场气氛紧张热烈,加油声响彻云霄。

尘埃落定知输赢,喜笑颜开迎奖牌。柴秀文校长上台为获得团体奖的班级颁发奖状,并寄语同学们以此次活动为契机,把团结一致、顽强拼搏的精神投入到学习中去。

(陈耘彩)

新区幼儿园开展家长半日开放活动

秋天是丰收的季节,粮食成熟,果蔬收获。小朋友们在秋天体验收获,感受成长。近日,新区幼儿园大班开展了家长半日开放活动暨秋日跳蚤集市活动。

家长们满怀爱与期待,如约踏进幼儿园大门,开启一次充满喜悦的开放日之旅。整个活动分为在室内举办的游戏活动(含入园、签到、点心、区域游戏等)和在户外举办的秋日跳蚤集市活动。

本次活动为孩子们提供了沟通交流的平台,从摆摊前期准备到售卖再到后期讨论交流,孩子们在货币交易、数与数量、问题解决、社会交往等多方面学有所获,收获了成长的经验和满满的成就感,留下了难忘的回忆。活动也为家长们提供了了解孩子在园学习生活的平台和陪伴孩子共度成长时光的机会,获得一致好评。

(新幼宣)



记录是一种态度
内环高架夜色。



思语天空

送自己一地金黄, 扫去那一地的鸡毛。



吴小昊

每一座城市, 都有许多属于自己的名片, 淮安西游乐园这张闪亮的城市名片为大淮安吸粉无数。



城市生命线安全课堂

瓶装液化气安全(一)

用气先检查



使用液化石油气前, 应检查钢瓶角阀、调压阀、金属管、灶具是否完好无泄漏。

用气要通风



使用时保持厨房通风, 金属管要远离灶头火源, 金属管长度不得大于2米。

用气不离人



液化气使用时应有人看管, 防止火焰被溢出的汤水浇灭或被风吹灭, 造成燃气泄漏事故。

禁止在不具备安全条件的场所储存气瓶



不得在卧室内存放和使用瓶装液化气, 用气安全最重要。

淮安市住房和城乡建设局
淮安市市政公用事业管理服务中心
特约刊登