

很多引起慢性肾脏病的原发疾病都与生活方式密切相关。其中糖尿病、高血压是两个主要原因,能量摄入过多以及不健康的生活方式都是其中重要的因素。老年人群要控制血糖、血压和血脂,低盐饮食,适当进行体育锻炼。高危人群每年要做2到3次的尿常规检测,必要的时候做肾脏超声检查。

(来源:科普中国)

兴化市科学技术协会 宣  
兴化市融媒体中心

## 献微薄之力 助家乡发展

本报讯(通讯员 陆照兴 全媒体记者 李祝海)4月13日是“八尺沟人”许佳文的66岁生日。当天,在杭州家中,他用行动为老家的“大家庭”许下一个心愿。“相信通过努力,美好的愿望一定能实现。”他在“八尺沟人”公众号文章中写道。

生日这天,许佳文打算到酒店摆桌席,叫上亲朋好友喝上两盅。后来几番思考,还不如支持村里建设更有意义。”许佳文说,吃过长寿面后,他到附近工商银行,给老家的“八尺沟樱花种植专业合作社”转账汇款一万元。

清明节期间,许佳文参加了钓鱼镇八尺沟村举办的乡贤恳谈会,参加会议的乡贤能人纷纷表示愿为和美乡村建设献智出力,几个工薪阶层的乡贤也表达了捐款

意愿。“如今村里正在创建省级特色田园乡村,我这个远在杭州的‘八尺沟人’也得支持呀。”谈到家乡发展,他不禁感慨道。

傍晚,色香味形俱全的生日宴开始了。全家人围坐在一块儿,边吃边喝边说,其乐融融。心系“大家庭”的许佳文,许下一个心愿:愿家乡建设得越来越好、越来越美。生日这天的这张汇款单,就是这个心愿的真情流露、真切表达。

八尺沟村曾是一个偏僻落后的村庄。当年,村里8位在外能人主动捐款,支持打造“樱花村”。身在杭州,许佳文心系家乡,支持村庄建设和发展,身为工薪一族,他也毫不犹豫地参与捐款。村里新建公益性墓地后,他带头将自家祖坟迁到公益性墓地;因公共设施建设需要,他动员父母无条件地让出老屋……随着持续投入和

建设,八尺沟村的“樱花村”名气越来越响。

家乡的变化和发展,许佳文看在眼里,喜在心里。有着深深家乡情结的他,把宣传家乡作为一种责任和义务。几年前,他以“八尺沟人”为名,申请开设了微信公众号,发表各类原创文章,其中有不少宣传推介八尺沟村的文章,根据他回家经历创作的《半篮鸡蛋》,更是打动人心,火遍网络。钓鱼镇“味稻钓鱼”公众号文章,他是每期必看,介绍八尺沟的文章更是每篇必转。

许佳文退休多年,他坚持把宣传不怕苦、不怕死、不怕亏的“三不怕”老山精神作为退休生活的重要内容。面对嘉许,他总是说,“我只是做了八尺沟人该做的事,做的还不够多……”

## 戴窑镇开展森林防灭火应急演练



本报讯(通讯员 马进 董淑萍)近日,戴窑镇组织开展森林防灭火应急演练,进一步提高森林防火队伍的技能水平和应急处理能力,全力保障人民群众的生命财产安全。

活动中,应急演练模拟古牛村森林某处因草垛堆放不当,引发火灾,林场主在巡查中发现火情后上报,镇消防工作站迅速响应,立即启动应急预案,调派镇专职消防队迅速赶往现场扑救。消防队员们分工明确,配合默契,熟练运用水泵、水管等灭火器具对起火现场进行了快速、有序、安全的一系列火灾扑救措施,成功阻止火势蔓延,火情得到迅速控制。同时,在场工作人员做好安全撤离、余火清理、现场留守等后续工作,此次演练达到预期效果。

下一步,戴窑镇将以演练为契机,认真总结经验,查漏补缺,加强森林防火巡护工作,抓好各项防火措施落实,时刻绷紧森林防灭火这根弦,从而达到预防、减少和杜绝森林火灾的发生。

## 昭阳街道:走近精障患者 管理与爱同行

本报讯(通讯员 江鸟)为全面加强严重精神障碍患者监护、治疗、服务和管理,全力维护公共安全和社会稳定。近日,昭阳街道城中社区卫生服务中心组织精防医生,联合社区干部、社区民警、专职辅警和家庭监护人,组成关爱精神障碍患者“五帮一”服务管理小组,并携带“居民健康档案和患者个人信息补充表”,走进昭阳街道辖区内11个社区,对登记在册有暴力倾向和公安部门提供易肇事肇祸患者进行随访、危险行为等评估和签约服务管理责任书。

据了解,“五帮一”服务管理责任书的主要职责是社区干部协助精防医生、社区民警、专职辅警和家庭监护人时刻掌握精障患者活动、服药、病情等现实表现。精防医生每月对精障患者进行一次随访评估、健康教育、心理疏导、指导用药和康复等服务。社区民警每日掌握精障患者动态,定期随访管理和评估,落实服务管理措施。专职辅警负责每日“送药上门,看服下肚”,上报患者症状。家庭监护人积极支持专职辅警工作,随时关注患者病情变化,遇有患者突发暴力倾向等发病症状,第一时间向社区“五帮一”小组和公安110报警。

近年来,“五帮一”服务管理小组加大对精障患者关爱力度,辖区内登记在册患者无肇事肇祸案件发生。前不久,该中心全体工作人员通过众筹募捐慰问金,走访慰问辖区内13户患者特困家庭。同时,该中心精防科每2个月为贫困精障患者免费提供治疗药物等服务。

## 世界帕金森病日 你我同行 知“帕”不怕

本报讯(全媒体记者 王璐)4月11日是“世界帕金森病日”,今年帕金森病日的主题是“关注心理健康,全面全程管理”。为了普及帕金森病相关知识,增加广大市民对帕金森病的了解,记者来到市人民医院神经内科,一起来了解帕金森病的相关问题。

“最近一年总是不自觉地手抖嘴抖,走路慢,我这是什么情况?”“我发现自己动作迟缓僵硬,在家自行用药一个月左右,症状没有减轻,最近反而更严重了,能帮我看看吗?”记者在神经内科诊室看到不少中老年患者就身体、手脚不自觉震颤等问题就诊咨询,市人民医院神经内科副主任医师刘圣山正详细询问他们的病史,为他们解惑释疑,并耐心讲解帕金森病的症状和治疗。

帕金森是一种常见于中老年人的神

经系统变性疾病,迄今为止,帕金森的病因仍不清楚,但综合因素包括年龄老化、遗传易感性和环境毒素。该病主要临床表现分两种:即运动表现和非运动表现。运动表现大致是动作缓慢、手脚或身体其他部分的震颤、身体变得僵硬不灵活、运动减少以及姿势平衡障碍等,它的发病机制主要由于脑部多巴胺神经元变性导致脑部多巴胺分泌减少引起。再者,就是非运动表现,疼痛、嗅觉缺失,感觉异常,植物神经功能障碍,睡眠障碍,失眠多梦,精神异常,视幻觉,容易焦虑、抑郁、易怒等。帕金森发病一年以后,通常会伴有智力减退等问题。其实,早期诊断帕金森病对患者来说至关重要,但很多老年人出现肢体抖动、运动缓慢等症状时,常归因于“年纪大”,未引起足够重视,延误疾病的诊治,

因此还是要早发现、早诊断、早治疗,才能尽可能延缓疾病进程。

帕金森病的治疗方法又有哪些呢?刘圣山告诉记者,除了常规的抗胆碱能药物、金刚烷胺、左旋多巴、多巴胺受体激动剂、儿茶酚-氧位-甲基转移酶(COMT)抑制剂、单胺氧化酶B型(MAO-B)抑制剂等药物治疗以外,还有一些非药物治疗方式,苍白球毁损术或丘脑毁损术、脑深部刺激术、干细胞治疗以及基因治疗。

“目前尚无任何办法可以治愈帕金森疾病,现有的治疗手段可以在一定时间、一定程度上有效,尽管无法完全避免患病,但一些生活习惯可以降低患病风险,要保持规律的作息时间、定期锻炼,饮食应注意营养均衡,保持良好的心态,同时避免接触有害物质。”刘圣山说。



## “家门口”的高速

随着阜溧高速开通后,我市沿线镇村的交通条件得到显著改善,更加有利于群众的生产、生活。图为,位于沙沟镇兴龙村东侧的阜溧高速G344路段。

(姜洪义 梅立成 图文)