

# 中牟旅游 首登重庆旅游市场



中牟县文化广电旅游局局长王成立现场宣传推介中牟旅游

为深度拓展郑州在我国西南地区的旅游市场,扩大郑州作为“天地之中·功夫之都”旅游城市品牌影响力,6月20日,由郑州市旅游局与重庆市旅游局联合举办的“在重庆渝见郑州”郑州(重

庆)旅游推介会在重庆市万豪酒店隆重召开。

作为郑州市时尚创意文化旅游产业发展的代表区域,中牟县以此次推介会为平台,通过现场发布、旅游宣传材料发放、政务微信转载等方式向当

地100家旅行社、5家媒体代表展示了近年来文化创意旅游产业发展取得的瞩目成绩,诚邀当地游客趁暑期踏上“功夫郑州·时尚中牟之旅”。

记者 张朝晖  
通讯员 许莉萍 文/图

## 开展安全督察 防范用电安全

中牟县供电公司做好高温天气施工现场安全管控

“室外气温较高,请大家做好高温安全防护措施,切不可因为天气炎热而忽视安全……”6月28日,在中牟县110千伏潘庄变电站,中牟县供电公司安全督察员认真地叮嘱现场工作人员。

目前,电网工程施工及迎峰度夏故障抢修等各项工作任务繁重,供电公司高度重视、强化督导,认真做好安全生产重点环节管控,确保高温期间现场施

工安全。做好施工人员防暑降温工作,在施工现场配备足够的防暑用品、饮品等物资,在施工现场设置饮水区、应急处理急救区等可靠的预控措施,以满足施工人员防暑降温基本需求;密切关注天气情况科学合理安排作业时间,除紧急抢修作业外,要求作业人员避开高温时段施工,做好光辐射和热辐射的安全防护;加大一线施工人员安全培训教育力度,充分利用班前会、阴

雨天等有利时机,分析工作中存在的安全隐患和应对措施,让施工人员对现场安全情况做到心中有数,做到安全警钟长鸣,确保安全生产。坚持管理人员到岗到位制度,各专业负责人、安全专职坚持深入现场开展安全督察,及时纠正施工人员习惯性违章行为,防范用电安全、高空作业等危险状况发生,确保安全生产万无一失。

中牟播报 郭倩楠 通讯员 赵妍

## 中牟县检察院设立检察长接待日

架起检民“连心桥”

6月24日,记者从中牟县检察院了解到,为畅通群众反映问题渠道,践行为民服务宗旨,中牟县检察院将每周三定为中牟县人民检察院“检察长接待日”,由检察长、副检察长直接接待来访群众。

作为中牟县举报宣传周活动的一部分,检察长张捍卫在控申接待服务大厅接待了前来反映问题的八岗镇群众王某。张捍卫认真听取了王某反映的

问题,解答了他的疑问,认真做了接待记录,并现场落实,指定专人办理。

在解决群众举报问题的同时,中牟县检察院将严格落实举报人保护制度,切实保护举报人人身安全和合法利益。一系列举措换来了王某的信任,“检察长都亲自接待了,我就不用担心问题解决不了啦!”

据了解,今年以来,中牟县

检察院已安排检察长接待来访23次,领导预约接访5次,联合接访3次,有效提高了服务实效。张捍卫表示,控告申诉部门既是检察机关了解社情民意、密切联系群众的重要窗口,也是服务百姓、化解社会矛盾的排头兵,“检察长接待日”制度会长期坚持下去,以对人民高度负责的态度接待每一个群众的申诉和举报。

记者 张朝晖 通讯员 刘振

## 好心人捐款2000元不留名

“中牟县国土资源局一位好心人送来2000元爱心款,托我转给姬洪瑞,一再嘱咐我不要说出他的名字。”昨日“中国好人”徐亮告诉本报记者。本

报报道了中牟县狼城岗镇西狼村姬洪瑞的不幸遭遇,并联合中牟县委宣传部、中牟县慈善总会、中牟县狼城岗镇政府和中牟网等单位在中牟县新世纪

广场举行“病魔无情人有情 爱心无界献真情”慈善募捐活动,截至目前,已为姬洪瑞募捐爱心款约7万元。

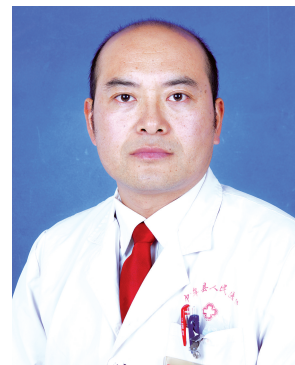
记者 张朝晖



中牟县人民医院  
ZHONGMU COUNTY PEOPLE'S HOSPITAL

## 你了解高血压脑出血吗?

医生名片:中牟县人民医院神经外科副主任医师李晋阳1992年毕业于河南大学医学系,一直从事神经外科临床工作。具有扎实的理论知识,丰富的临床经验。专业特长:颅脑损伤,颅内肿瘤,颅骨骨瘤,椎管内肿瘤,高血压脑出血,脑积水,癫痫,颅内动静脉畸形等。



Q问:什么是高血压脑出血?

A答:脑出血又称脑溢血,是指非外伤性脑实质内的自发性出血。高血压致小动脉

硬化的血管破裂出血称高血压性脑出血,高血压患者约有1/3的机会发生脑出血。

Q问:高血压脑出血的病因有哪些?

A答:约90%的脑出血患者有高血压。脑出血是中老年人常见的急性脑血管病,病死率和致残率都很高,是我国脑血管病中死亡率最高的原因。

1.遗传因素 大约半数高血压患者有家族史。父母均患高血压者,其子女患高血压概率高达45%。

2.年龄 发病率有随年龄增长而增高的趋势,40岁以上者发病率高。

3.其他 ①肥胖者发病率高,肥胖者发生高血压的风险是体重正常者的3~4倍;②避孕药;③睡眠呼吸暂停综合征;④不良生活方式:饮酒、吸烟、少运动、多久坐、高盐饮食。

Q问:高血压脑出血有哪些症状?

A答:头痛、头晕、呕吐、一侧肢体麻木无力、言语不清、心悸、胸闷、乏力等。如病情发展迅速

者多会在短期内发生严重的心、脑、肾等器官的损害和病变,如昏迷、心梗、呼衰、肾衰等。

Q问:高血压脑出血怎么治疗?

A答:高血压脑出血患者常发病急,病情重,危及病人生命,需及时到正规医院抢救治疗。

### 1.内科治疗

(1)控制高血压 对高血压性脑出血,应及时应用适当的降压药物以控制过高的血压。

(2)控制脑水肿,降低颅内压 脑水肿可使颅内压增高和导致脑疝,是脑出血主要死因。

(3)止血药和凝血药

(4)保持营养和维持水电解质平衡,高热、多汗、呕吐或腹泻的患者还需适当增加入液量。注意防止低钠血症、低钾血症。

### 2.外科治疗

手术治疗可挽救重症患者生命及促进神经功能恢复,手术宜在发病后6~24小时内进行,愈后直接与术前意识水平有关,昏迷患者通常手术效果不佳。

### 3.康复治疗

脑出血患者病情稳定后宜尽早进行规范康复治疗,对神经功能恢复、减轻致残率、提高生活质量有益。如患者出现抑郁情绪,可及时给予药物和心理支持。

Q问:高血压脑出血怎么预防?

A答:1.饮食要清淡

饮食要三低二高。低动物脂肪、低糖、低钠(盐),高蛋白、高纤维素(蔬菜)。高血压病人不宜吃得过咸,要多吃蔬菜和易消化食物,少吃富含脂肪的食物,特别是动物脂肪和内脏,以防止发胖和促进动脉粥样硬化。对于老年人,在烹调方面不宜采用油炸方式,因这类食品会增加脂肪含量。

### 2.心情要舒畅

俗话说,“笑一笑,老变少”。实践证明,心情开朗、乐观的人较长寿。应经常保持愉快的心情,并培养乐观、开朗、幽默的性格。

### 3.坚持锻炼 控制体重

每天体育锻炼,不仅可以增加能量消耗,调整身体的能量平衡,防止肥胖,而且可以促进心血管功能,增强心肌收缩力,降低血管紧张度,使冠状动脉扩张,血压下降,也可使血甘油三酯及血液黏稠度下降。这些对预防冠心病及高血压病都十分有利。

### 4.定时排便

人体在排大便时腹压升高可影响血压。高血压病人在排便困难时可服用一些缓泻剂,如芦荟胶囊、番泻叶等)平时应多食含纤维素多的蔬菜、水果,还应养成每天定时排便的习惯。