



郑州持续优化创新环境,图为位于东南城区的金岱科创城

10月29日,《河南社会治理发展报告(2023)》蓝皮书发布会在郑州举行。

从2014至2023年,社会治理河南省协同创新中心已连续发布10个年度的《河南社会治理发展报告》。该系列蓝皮书由研究人员在对河南省深入调查研究的基础上,结合全国统计年鉴、河南省统计年鉴、河南省各地市的工作总结、相关厅局年度工作报告等资料撰写完成,是目前河南省社会治理方面最为系统和权威的研究报告之一,已成为河南社会治理的“晴雨表”。

正观新闻·郑州晚报记者 张竞昶/文 马健/图

2023年河南社会治理发展报告出炉

创新环境、营商环境……郑州揽多项第一

智慧城市建设 郑州全省第一

河南省新型智慧城市建设整体处于试点推广阶段,郑州位居河南第一。

调查发现,在全省18地市中,郑州、洛阳、鹤壁和漯河得分位居前列,处于第一梯队;南阳、焦作、许昌等地位居中游,处于第二梯队;信阳、安阳、商丘等地相对靠后,处于第三梯队。郑州和洛阳不仅综合得分高,智慧方案、智慧生态、智慧服务、数字经济、智慧基础设施、智慧城管6个维度之间的协调度也高。

值得一提的是,全省数字经济动能强劲,智慧园区和跨境电商提质发展。其中,省会郑州数字经济规模突破5300亿元,数字基建覆盖面居全国第一方阵,获批国家新一

代人工智能创新发展试验区,已正式步入数字经济新赛道。

创新环境评价 郑洛新排名靠前

根据报告,河南省创新环境评价“良好”,在中部六省中居第三位。

调查发现,郑州及其毗邻城市洛阳、新乡创新环境水平整体较高,其先进经验值得为未来河南省创新环境发展提供借鉴。

相关数据显示,18地市创新环境综合得分为73.4,其中,郑州、洛阳、新乡综合得分分别为95.0、79.9、74.5,位居前列。

共同富裕水平 郑州济源焦作居前三

在中部六省中,河南省共同富裕水平位居第二。其中,郑州市作

为省会城市和国家中心城市,共同富裕水平得分最高,济源市、焦作市分别位居第二、第三位。

此外,河南省的共享发展水平在中部六省中最好,城乡差异水平最小,且消费水平在共同富裕指标中表现突出。数据显示,济源市、濮阳市、焦作市分别位居河南省18个省辖市消费水平的前三名。

营商环境评价 郑州洛阳许昌相对较高

调查发现,河南省地市营商环境指数逐年上升,省会郑州营商环境得分最高,且逐年稳步提升。郑州、洛阳、许昌、新乡、南阳连续3年的营商环境排名稳居省内前五,得分相对较高,这与其地市经济发展

基础以及河南省“一主两副”中心城市建设、郑州都市圈建设、“两地三区一枢纽”等战略部署密切相关。

人力资源指数 郑州高于其他中部省会城市

报告显示,从2019至2021年,全省各地市的人力资源环境改善成效显著,呈现持续优化的动态趋势,尤其是省会郑州,由于区位优势及资源禀赋带来的“虹吸效应”,人力资源储备及劳动力成本等分指标均大幅领先于省内其他地市。

此外,与其他地市的横向比较显示,郑州市的人力资源储备得分连续3年高于合肥、南昌、长沙、太原等其他中部省份省会城市,人力资源储备相对充足。

科普·健康

放疗会掉头发吗,是否会损伤正常细胞……

不必谈放疗色变,听听医生怎么说

有人会担忧:放疗会损伤正常的细胞吗?会掉头发吗?有哪些副作用吗?为什么会致营养不良?其实,放疗安全又有效,不必谈放疗色变。目前肿瘤治疗手段中,放疗是性价比最高的治疗方法。

为什么说放疗是性价比高的治癌手段?

放疗是恶性肿瘤的三大治疗手段(手术、化疗、放疗)之一,属于局部区域治疗,可用来根治或缓解局部的原发肿瘤或转移灶。放疗可以单独应用,也可以联合手术和化疗共同治疗肿瘤。

在癌症患者的诊治过程中,大约50%~70%的患者需要采用放疗。根据世界卫生组织统计,55%的肿瘤可以被治愈,其中约有22%的恶性肿瘤通过放疗达到根治。

放疗可用于治疗几乎全身各个部位的多种癌症。对于一些癌症病人,放疗是他们需要的唯一治疗方式。

根据相关研究,放疗用14%的社会资源(整个癌症治疗的社会资源)治愈了40%的肿瘤。目前的肿瘤治疗手段中,放疗是性价比最高的治疗方法。

癌症晚期、转移了才需要放疗吗?

当癌症不可能治愈时,放疗可用于缩小肿瘤,减轻压迫、疼痛和其他症状,这种方法叫作姑息治疗。许多癌症患者发现应用这种目的的放疗可提高他们的生活质量。不仅如此,在一些代替手术的病例中,医生单纯使用放疗和抗癌药(化疗)去消灭癌症:鼻咽癌等,放疗常和外科一起用于治疗癌症,医生可在手术前利用放疗缩小肿块,这可以使外科医生更容易切除癌组织,使手术简单。放疗用于外科手术,以阻止可能残留的癌细胞的生长。医生可以选择同时使用放疗和手术,像大家都知道的术中放疗。

如何做好放疗期间的营养管理?

有时放射治疗会引起食欲下降影

响进食、消化。放疗期间如果每周体重下降1~2斤是不正常的,病人应该每周称体重。努力多吃饭有助于受损的组织自我修复,要少食多餐。当想吃饭的时候就吃,即使不是进餐的时间。

放疗会损伤正常的细胞吗?

会,但是可控。大剂量的射线可以杀死细胞或抑制其生长分裂。由于癌细胞比周围正常细胞生长分裂快,所以放疗可以治疗多种癌症,虽然正常细胞受到影响,但与癌细胞不同,它们中的绝大多数可以恢复正常。

放疗副作用有哪些?该如何缓解?

放射反应通常跟放射剂量和部位有关。身体状况也能影响对放射的反应和是否有放射反应。放疗的绝大多数副作用都是属于可治疗的

范围,许多病人甚至根本没有副作用。治疗期间,如果出现咳嗽、出汗、发烧、疼痛等症状,请及时告诉医生,放疗的副作用虽然令人讨厌,但通常是可以药物和饮食控制的,它们会在结束治疗几周后消失,其中有一些副作用可能会持续更长一点时间。许多病人接受放疗时能够继续工作,正常饮食,并且享受他们平常喜欢的休闲活动。

放疗会不会掉头发?

暂时或永久的头发脱落是头部照射引起的。放疗会引起头发脱落,但只是治疗区的头发。许多病人发现治疗结束后还会长头发。头发长的数量根据病人接受的放射剂量而定。(郑大五附院放疗科主任、副主任医师 李敏杰)