

秋季气温多变,心脑血管疾病进入高发期

本报记者洪佳祯

一场秋雨一场凉。这两天,气温逐渐下降,早晚温差大,在这种情况下,血压容易波动,使得一些疾病突增了风险,尤其是心脑血管类疾病。

对此,医生提醒,在季节交替之时,市民们一定要注意预防心脑血管疾病,尤其是体质较差的老年人以及原本就患有高血压、冠心病等疾病的患者,更要注重保暖、养成良好生活习惯。

今年76岁的王阿姨患有高血压病,原

本控制得都挺好,谁料一天下午,老人感觉胸痛,持续6小时没有缓解,随后被家人紧急送往医院。心电图检查显示,ST段抬高,是心肌梗死的表现,医院立即对其进行介入治疗。

近日,台州医院心脑血管疾病门诊和急诊患者数量明显增加。像王阿姨这样急性心梗的情况,仅上个周末就接诊了5例。

台州医院心血管内科主治医师程颖解释,秋季天气转凉,血管收缩,容易造成血压波动,从而导致心脑血管疾病的发生。尤

其是老年人,在面临季节变化时,身体适应能力较年轻人更弱,因此血压出现波动的几率更大。

此外,在天气变化、转冷之时,人体的抵抗力相对来说也较容易下降,从而诱发感冒发热,在造成肺部感染的同时也容易引发心脑血管疾病。

那么,该如何预防心脑血管疾病“秋闹”?除了做好保暖驱寒外,程颖还给出了三大方法:管住嘴、迈开腿、合理用药。“首先要控制饮食清淡,低盐低脂低糖,营养搭配合理。其次就需要保持适当运动量,让心

脏保持相对平稳的运行状态。”

本身有高血压、糖尿病等基础疾病的患者是心脑血管疾病的高发人群,此类人群一定要遵医嘱坚持规范用药,避免血压、血糖、血脂等指标波动,同时,还要通过定期监测关注相关指标的变化,并依据指标变化,在医生指导下及时调整药物或治疗方案,预防病情加重。

另外,程颖特别强调,烟草对心血管系统损耗较大,一定要戒烟。一旦出现心脑血管疾病的先兆症状,应及早就医治疗。

温岭:多管齐下 推进和合街区建设



本报记者周子凝

“我刚接手附近道路的清扫工作,但是,部分商铺门口的非机动车停放很不规范,不光不美观,还加大了清扫难度。”上两日,环卫工人王大爷经过温岭市购物中心和合街区时,看到了和合驿站,就向执

法人员说起了心中的忧虑。温岭市综合行政执法局太平中队执法人员得知后,立刻前往购物中心,查看情况。

经现场查看,执法人员发现某些商铺的工作人员为了节省时间,直接把车停在未划线区域,车子歪七倒八的,便当即组织人员进行处理。

购物中心和合驿站作为执法管理服务的专门窗口,用于畅通群众反馈诉求。驿站中,配备了空调、电视、吧台、椅子、微波炉、急救箱、充电线、充电宝、纸巾、饮用

水、读物等,可同时容纳20余人,同时也是市民休闲小憩的好去处。

上月,购物中心和合街区正式亮相。该街区以购物中心为核心,涵盖了万昌中路、星光南路、万昌商城、东辉北路、三星大道等重点路段,囊括休闲、娱乐、购物、便民等一体服务,形成一站式生活服务新体验,全力打造具有浓厚“和合企业”文化氛围的新时代都市驿站。

“群众有需求,街长来解决。”太平中队中队长莫山方说,由综合行政执法、市政、环卫、园林绿化等部门组成了街长队

伍,一人一责,责任归属明确公开。眼下,购物中心和合街区微信群已实现区域全覆盖,由专人驻管理收集信息,实时传递政策并详细解读、通知事务、以案说法、受理投诉举报等,以进一步提升街区生活品质。

他表示,去年,太平中队成功创建锦屏和合街区,今年将着手创建购物中心和合街区、屏下和合街区、繁昌和合街区以及坊下里和合街区,通过大数据等手段进行联合整治,“多管齐下”对街区进行精细化治理。

玉环:守护城市秋意 开展绿化专项执法

本报通讯员张隽晖 王依宁

“你好,我们是玉城街道综合行政执法队执法队员,请您将车子移到停车场或指定车位内,车辆停在绿化带上破坏了原有的草坪植被,属于违法行为,我们将依法进行处罚。”近日,在玉环市玉城街道四方花园,执法队员正与一辆违停车主联系执法事宜。

停车一直是困扰玉环市民的难题,不少车主为了图方便,就将机动车辆驶入绿化带。此举不仅严重破坏绿化、降低城市

美观度,更是极易导致道路拥堵。

针对此情况,玉城街道综合行政执法队通过“日常巡逻发现问题+监控点位时时监管”的模式,实现“线下巡查”与“线上监管”相结合,有效提升绿化带违停车辆的管理。

眼下,秋意正浓。玉环市玉城街道综合行政执法队在辖区开展绿化专项执法行动,针对绿化带乱停车、乱堆放及毁绿乱象开展巡查,为市民守护好这道城市秋季风景线。

一方面,针对极少数的居民擅自破坏

小区绿化植被,种上蔬菜瓜果,侵占公共空间、损害公共利益,还影响周边环境卫生的情况,玉城街道综合行政执法队主动联系辖区内石井、南门等社区网格员,对此类行为的住户逐一登门进行宣传教育,要求相关人员在规定时间内自行清除所有种植的蔬菜瓜果。对未按时清除的,执法人员依法对其进行处罚,并安排进行集中铲除,还绿于民。截至目前,执法队员共清理20余处约150平方米的毁绿点位,还绿于民。

同时,城市道路两旁绿化带、小区

绿地杂物乱堆放问题,也是本次整治工作的重点之一。针对这一顽疾,在日常巡查的基础上,该执法队充分发挥“街长驿站”、“和合街区工作室”基层窗口治理作用,听取群众投诉举报信息,以“15分钟应急响应”高效处置,做到“掌握情况在一线,巡查督查在一线,解决问题在一线”。

“平时这边绿化带上总是堆放着附近市民各种杂物,整体环境比较乱。现在,经过整治,绿化带的环境干净多了。”住户杨阿姨向执法人员表示感谢。

黄岩南城:开展排水户预处理设施“双检”

本报讯(通讯员应威特 杨雨洁)近日,黄岩南城街道综合行政执法队在街道丰立和合街区,开展排水户预处理设施“双检行动”。

现场,执法人员根据前期排查出的六

小行业底数,逐家逐户检查排水户的预处理设施运行情况和处理效果,重点检查隔油池并盖、管道、沉降情况以及隔油效果,形成六小行业“综合查一次”档案。

对于检查中发现问题,执法人员当

场向排水户给予指正,并责令其立即整改。

“我们把南城街道沿街商铺主要分成六个区块,每月一次,进行全方位、细致的检查。此外,对整治完成的排水户,还会进行不定期的‘回头看’,确保乱排不反弹,

切实巩固整治成果。”该执法队队员说。

此次“双检行动”共计检查六小行业经营户105家,指导整改隔油池并盖破损、松动2家;整改提升隔油池、毛发收集器6家。

开展公益服务 全民免费验光

本报讯(记者洪佳祯)“这里是可以免费验光吗?”9月27日上午,台州市立医院眼科视光中心分部迎来了当天第一位前来免费验光的市民。

台州市立医院视光中心副主任应利琴介绍,为了更好地服务群众,进一步普及科学用眼知识,营造全社会爱眼护眼的良好氛围,近日,台州市立医院眼科视光中心分部面向全体市民推行免费验光政策。活动检查项目包括裸眼视力检测、戴镜视力检测、屈光筛查、建立屈光档案等内容。

近年来,随着电子产品的普及,近视成为越来越普遍的现象。长时间戴上不合适的眼镜,容易出现头痛、视疲劳、视物不清、度数加深等症状。应利琴说,因此,通过专业的医学验光,配一副准确、舒适的眼镜非常重要。

应利琴介绍,该活动旨在为市民朋友们提供专业、免费、快捷的验光服务。“不少市民没有定期验光的习惯,正规的视力检查能够及早发现视力问题并进行矫正。通过免费验光活动,能

够让市民朋友们对视力问题早发现、早预防、早治疗。”

活动开展以来,前来验光的市民有所增加,其中以老年人居多,学生则多在周末前来验光。“此外,也有市民在此免费验光后到网上挑选喜欢的镜框进行配镜。”应利琴说。

活动中,眼科医生为前来就诊的市民进行免费验光的同时,还会根据他们的病情给予相关的治疗意见,并向市民们倡导良好的用眼习惯,进一步增强人们爱眼、护眼意识。

此时,前来验光的市民小王已经结束验光,他表示,此前前往眼科医院验光还需要挂号、医生门诊,这次活动完全免费,十分方便。

据悉,除了此次公益活动,该中心每年到辖区内的幼儿园及中小学,为上万名学生开展近视筛查活动,同时承担了椒江区每年的全国学生常见病监测和干预项目的视力和屈光监测环节,为该区近视防控工作提供准确而详实的数据。



秋来鱼正肥

近日,在温岭市坞根镇白壁村鱼塘,迎来鲢鱼、青鱼、鲤鱼等鱼儿最肥美的时节,养殖户忙着捕捞,以获得好收成。图为10月5日,白壁村养殖户在鱼塘里捕鱼。 本报通讯员周学军摄

“零糖”“零脂”“零卡路里”饮品光喝不胖?专家提醒——

“无糖”不等于零糖 食用前看清配料表

本报记者张梦祥

近些年,伴随消费者健康意识的提高,日常饮食中过量摄入糖分的危害日益被重视。于是,不少饮料品牌打着“零糖、零脂肪、零热量”的标语,吸引消费者。

许多消费者尤其是年轻群体认为,这些无糖饮料既有着不错的口感,同时又因为“零糖”“零脂”“零卡路里”,所以“光喝不胖”。无糖饮料是否真如广告宣传这样健康?医生提醒,长期饮用无糖饮料,考虑长期饮用可乐会对体重造成较大负担,因此无糖饮料成了他的“心头好”。“如果赶上电商

平台促销,我能囤上好几箱无糖饮料,基本上每天都会喝一听。”

但这些无糖饮料真的健康吗?“根据GB28050-2011,对于预包装食品:糖含量≤0.5g/100ml,便可称为无糖。”台州市中心医院营养科主任任倩介绍,“无糖”并不等于零糖,无糖食品为了提升口感会添加人工合成的甜味剂,也就是代糖,代替高热量的普通糖,最常见的代糖有阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖等。

她说,有些甜味剂的甜度是蔗糖的几百倍,会更加刺激大脑产生多巴胺,使人们的食欲增加,产生饥饿感,从而可能摄入了

更多的能量。

任倩坦言,虽然甜味剂减少了精制糖的使用,但长期食用甜味剂食品会降低人们对甜味的敏感度,导致口味变重,从而导致在其他食物中摄入更多的糖。“在部分的流行病学的调查研究中,发现同样两种生活习惯的人,喝无糖饮料的人比喝有糖饮料的人更胖。”

任倩建议,不存在绝对的“无糖”食品,不要盲目相信所谓的“无糖”食品。如果血糖稳定,在控制每日主食摄入量总量的前提下,可以少吃“无糖食品”,同时还要认清配料标签,对“无糖食品”不迷信、不盲从。

街巷微闻

速破“拉车门”案 一天连收三锦旗

本报讯(通讯员沈晨曦)“还没来得及报警,民警就给找回了!”近日,三门县花桥派出所一天连收三面群众送来的锦旗。

“放在主驾驶旁边的中控位置,1万元现金,昨晚上楼前还在的……”原来,就在前几天,辖区群众马某火急火燎地跑到派出所报案,称其放在车内的现金被盗。

接警后,副所长包宇航立即带队赴现场进行勘查,发现车辆并无撬盗痕迹。随后,民警对周边区域和人员开展走访调查,并调取相关监控视频进行研判,发现一名可疑男子在该车停放路段“溜达”,并有拉车门的动作,且该路段并非“第一案发现场”。

视频监控显示,该男子从娱乐场所出来后,走走停停,对路边所有车辆都有拉车门的动作,其中成功三次。

固定证据后,民警立即确定该男子信息,并连夜蹲守布控。最终,在海游某网吧内成功将该男子张某抓获,并当场查获赃款8800元。

张某交代,因没有固定收入,当晚喝酒后,他尝试在路边“拉车门”,没想到竟然“成功”了。面对车内垂手而得的现金、香烟,尝到甜头的张某又继续对周边车辆“下手”,当晚共“拉车门”成功三次。

通过后续侦查,民警快速查到另外两位尚未报案的受害人。

警方提醒广大车主,车内不要放置贵重物品,离开车辆时,要再三确认车门是否上锁,有必要在遥控落锁后拉一拉车门确认。当发现可疑现象要及时报警,保护好现场,配合公安机关调查,如实说明损失情况。

逃犯窗口来办证 结果被逮个正着

本报讯(通讯员杨日龙 徐明辉)警察上门抓捕嫌疑人是常事,但逃犯主动送上门的就不多。近日,天台县公安局坦头派出所抓获一名在逃人员,而他却是“送”上门来的。

“我身份证丢了,来补办一张。”当日下午2时30分,坦头镇便民服务中心公安窗口正在井然有序办理业务,一名青年走到窗口前。

“请报身份证号。”拍完照片,窗口辅警小许打开系统开始操作。

这时,系统突然跳出一条提醒——数据错误,需联系管理人员。看到这样的提醒,小许初步判断这名裴姓男子可能是一名犯罪嫌疑人。

随即,小许与和派出所值班民警联系,核查裴某的身份信息。期间,为了稳住裴某,小许以裴某脖子上有刮伤痕迹系统暂时不过、指纹不够清晰去洗洗手等理由,拖延业务办理时间。

不到10分钟,派出所值班民警王成带队赶来,将裴某控制住。

经核实,裴某因诈骗罪于9月10日被河北冀中市公安局列为网上逃犯。询问后,裴某对自己的犯罪行为供认不讳。目前,裴某已被河北警方带回审理。

高额回报拉“投资” 警方追回被骗款

本报讯(通讯员许敏)“昨天,你们派出所打电话让我来领钱,非常感谢你们,不然我这笔钱恐怕是追不回来了。”柯女士拿着12万余元被骗追回的钱款,对民警连声道谢。

9月27日上午,三门县公安局浦坝港派出所举行了“6·2”集资诈骗案返赃大会,将追缴的76万余元被骗款,按各人所占比例集中返还给受害人。

除了柯女士,徐先生也在现场领回了1万余元。“被骗的钱款是我辛苦积攒的工资,真的非常感谢民警。”看着这笔失而复得的钱,他十分高兴。

回忆案发经过,柯女士他们仍心有余悸。2019年至2021年,柯女士通过亲戚和朋友介绍认识林某,后林某以投资做生意、绿化工程需要资金为由,并以“8万8天时间7300元的利润”、“6万8天时间5500元的利润”、“10天就有10%的利润”吸引柯女士投资。

前期,林某如期归还了本金和利息,短短数月,柯女士赚得了一些利润。柯女士便加大投资想赚取高额回报。不料,林某集得资金后,非但没有用于生产经营,甚至还发送虚假苗木照片给投资人,最终将钱用于打赏主播和个人消费并潜逃去了外地。

为破获此案,一年多来,浦坝港派出所办案民警俞拓加班连点、寻线追踪、跨省作战,倾注了大量的心血,于2021年6月,在山东泰安成功将犯罪嫌疑人林某抓获,但林某已将集得的钱款挥霍一空。可民警没有放弃,从资金链入手,对调取的涉案金额账单进行仔细分析、研判,成功追回违法所得共计76万余元。

活动现场,浦坝港派出所民警向现场群众进行防范集资诈骗的普法宣传,并发放了“反诈大礼包”。



服务在岗

国庆期间,前往椒江区大陈岛的游客猛增。台州市公安局椒江分局港区派出所组织警力加强码头巡逻执勤,维护治安秩序,确保游客出行安全。图为辅警帮助登船游客拿行李。 本报通讯员何文斌摄