



更多精彩内容
请登录本报新媒体平台
或拨打热线互动 报料
0551 65179666

党媒云

商報
特別区 13

合肥市瑶海区城东街道：

用心用情做好城乡居民养老保险服务



城乡居民养老保险事关百姓民生福祉，合肥市瑶海区城东街道着力打造“心连心”服务体系，提高城乡居民养老保险服务“质感”，努力提升群众丰盈的获得感、幸福感。

精化工作流程，服务质量拔高度。城东街道不断优化服务体系，组建高质量服务团队，提升业务水平，熟悉经办流程，确保与居民沟通“对答如流”。同时建立居民交流群，及时在群里发布政策文件，耐心、认真提供咨询服务，让居民随时随地能够解决难题。

延伸服务触角，送服务“上门”显温度。为有效推进第三代社保卡换发工作，城东街道搭建“便民桥梁”，实现便民服

务“零距离”。一是“一站式服务”，让居民在家门口就能享受便利。将服务点设置在小区、物业处，制卡取卡一体化。二是重点服务困难群体，将爱心送到家。对于行动不便的老人，优先办理，入户办理。

破解疑难杂症，落到实处有精度。针对城东街道疑点数据，比如待遇领取人员发放失败、待遇暂停、未核算名单等，要求各社区经办人员及时核实并反馈信息，以免影响居民享受福利，确保“下放一批，处理一批”。同时，对于违规领取养老金的人群，主动上访，讲解政策法规，争取群众理解，自觉足额退回费用。

王婉秋

合肥市包河区仰光社区：
禁止高空抛物
共建和谐文明城区

为营造文明安全的小区环境，10月18日，合肥市包河区常青街道仰光社区新时代文明实践站、妇联联合合肥铁路运输法院开展了以“禁止高空抛物、共建和谐文明城区”为主题的宣传活动，号召居民行文明之举、创和谐小区，共计发放宣传资料100多份。

活动中，志愿者多种方式展开宣传，合肥铁路运输法院的志愿者为居民解答相关的法律问题，向小区居民宣传高空抛物的危险性、可能造成后果的严重性及案例，呼吁大家共同抵制高空抛物等不良行为、养成良好的文明卫生习惯，提醒住户要及时查看自家阳台、窗户等处易坠物品设施的安全并视情况予以加固，避免高空坠物危及他人安全。

李慧

合肥经开区高刘街道：

门牌焕新 解决群众“小烦恼”



门牌号码是识别单位、商户、住户位置的“坐标”，也是“身份证”，“小门牌”承载着“大民生”。日前，合肥经开区高刘街道沈塘小区的居民欣喜地发现，自家门外墙上多了一块新牌子，上面印着门牌号码，十分醒目。

为便于对门牌进行统一管理，方便居民日常生活，高刘街道沈塘村积极回应群众需求，将制作楼栋门牌和单元牌作为民生微实事，让老旧小区也来点“仪式感”。经前期摸底调查，高刘街道沈塘村统一制作了4个小区640余户的楼栋门牌，目前已有220余户装上了新门牌，其余门牌安装正在有序进行。

通讯员 陈佳佳 刘自建 安徽商报融媒体记者 郜征文 / 摄

心律失常怎么护理？做好这几件事，心脏不会突然“停机”

随着现代生活节奏的加快，很多人在作息、饮食以及运动等很多的方面都极度的不规律，使得年纪轻轻就患上了心律失常这类疾病。要知道心律失常并不是普通的疾病，它是最常见的心血管疾病，也是造成心脏猝死的最直接原因。根据相关医学数据统计，我国患心律失常的人群高达44.4%，大概100个人当中就有44个人患有心律失常，可见心律失常的发生率还是很高的。而且由于它病因不明确，很多的因素都能够使心脏冲动的起源部位、频率、节律、传导速度和激动次序发生一些异常，一旦不注意的话，对身体的危害极大，尤其是老年人群。为什么这样说呢？我们可以简单将人体的心脏比作一台可以正常运行的水泵，循环的为机体内的组织脏器提高氧气和营养物质，并且更好的进行新陈代谢，将机体内的废物和毒素一并排出去，倘若心脏出现问题，就不能很好地为机体服务，机体运行的功能会被打破。要知道，很多时候心脏跳动的频率、节律、传导速度以及激动次序等都能为医生诊治疾病提供一个很好地参考依据，因此，保护心脏显得格外重要。接下来我们来谈一谈心律失常的危害以及就如何护理好心率失常，保护好心脏提出以下几个办法。

心律失常会带来怎样的危害？

（1）不同的人出现心律失常会有不同的表现，对于从未出现过心脏异常如早搏、心动过速的人群，一旦出现了心律失常，反应明显，会有心慌、胸闷、气短以及睡不着觉等的表现，对个人今后的正常工作以及生活都带来极大的不便。若患有心脏病的患者出现心律失常，可能要引起高度重视了。要知道心脏病本身就跟心肌缺血、供血不足以及实质性病变等因素息息相关，心率一旦失常，不论是过快过慢都会使冠状动脉的血流大大减少，加重冠心病的严重程度。而且心率过快，出现心悸、心慌、胸闷以及气短等表现尤为明显。心律失常严重的患者甚至会出现胸前区的剧烈疼痛、抽搐、晕厥以及猝死。

（2）正常心脏跳动是整齐且有规则性的，如果心脏出现了明显的不规则跳动，心搏的频率、节律以及冲动传导等都产生了异常，就要考虑是否是心律失常了，需要及时到医院进行临床干预，否则一旦形成严重的心律失常，对机体产生巨大的危害。在临床有一些常见严重心律失常的表现，例如患者血压下降自主呼吸困难的、自身心脏结构有问题伴有心律失常或是患者经常出现室速、室颤等严重紊乱情况。久而久之，患有严重心律失常的患者会感受胸闷、乏力、头晕等症状，还会出现全身组织器官供血不足的症状。而且严重的心律失常还会引发室性心动过速、房颤等疾病，对机体都会产生很大的危害，像室性心动过速控制不好，可能会导致患者直接猝死。房颤属于严重的心房电活动紊乱，通常表现为不规则且很快的心率，本身是不会直接致命的，但控制不好，容易诱发患者产生心力衰竭，也可以导致患者出现脑血栓的情况，老

年人可能要格外注意这一方面。

（3）心律失常会对血液动力学产生较大的影响，使血液循环发生障碍，心房与心室之间不能有节律的收缩，导致心排血量下降。像频发的过早搏动，可使脑血流量降低7%~18%，阵发性房性心动过速可减少40~75%，长期这样下来，会引发身体很多的不适。

引起心律失常的原因

（1）器质性心脏病

原来就有器质性心脏病的患者，心脏的窦房结和传导系统就十分容易受到这种病变的侵害，导致心脏的激动从产生到传导出现一些异常，形成心律失常。在很多的心脏病和心脏损伤中都能见到，例如冠心病、肺源性心脏病、心肌病、先天性心脏病、心脏瓣膜病或心脏导管检查时损伤等等，都可以导致心脏的血流动力学异常改变，从而诱发各种心律失常的发生。

（2）药物因素

药物因素也容易导致患者出现心律失常的情况，近几年在临床上医生给患者首选用药并不是强效的抗心律失常药物，因为相比较来讲，强效的抗心律失常药物本身就有很多的副作用，它们通过改变离子通道、稳定细胞膜、改变心脏的不应期或作用于心脏的受体来达到防止或终止心律失常的目的，但是追究其本质，也是存在很多的风险，都容易使患者产生新的心律失常。像普罗帕酮、美西律、胺碘酮这类抗心律失常药物都有可能致患者出现心律失常的情况，就拿胺碘酮片来说，长期吃这类药物有可能会使QT间期大大延长，导致患者尖端出现扭转性室速。而长期吃激素或是抗焦虑、抗抑郁的药物，也有很大可能会导致患者出现心律失常的情况。

（3）严重水电解质紊乱和酸碱平衡失调

要知道人体正常的体液容积、渗透压以及电解质含量都是机体正常代谢和器官功能得以正常运行的基本保证，若因为感染、外伤或是手术导致机体平衡被打破，超出了机体代偿的能力，会出现严重的水电解质紊乱以及酸碱平衡失调，容易引发心律失常症状。要知道电解质紊乱会导致心肌细胞膜内外的离子浓度发生一系列变化，从而影响到心肌细胞的兴奋性，大大增强心肌细胞的自律性，使心律失常发作几率增加。而且严重的电解质紊乱，在一定程度上还会导致一些恶性的心律失常出现，如室性心动过速、心室颤动等。

心律失常怎么护理？做好这几件事，心脏不会突然“停机”

（1）保证良好的睡眠质量

好的睡眠能够在很大程度上改善心律失常，当患者出现了心律失常，要尽可能的休息，不要从事过于劳累的体力工作，否则容易给心脏增加过多的负担。像一些有器质性心脏病的患者若发生了心律失常，只要心律失常的频次不高，并不需要长期的休息，仅

仅避免剧烈运动或是从事体力劳动，能很大程度上避免病情的加重。同时患者要注意调节自己的情绪，不可过于激动，由血液动力学可知，外界的压力或多或少都会对血液的正常循环产生一些影响，因此，要保持好的心理状态。要知道高质量的睡眠是有助于缓解心律失常的，因此，要想拥有一个好的睡眠，睡觉之前不要剧烈运动、不要吃东西以及保持一个好的心情入睡，同样也不能忽略睡眠的姿势，患者在睡觉过程中不要采用俯卧的姿势，因为俯卧的姿势会压迫心脏和肺部，对个人的呼吸有一定的影响作用。同时患有器质性心脏病和心律失常的患者应该采用右侧卧的姿势去睡觉，这样可以使身体保持自然的屈曲状态，可以减轻心脏的负担，对血液的回流也是非常有益的。若患者在睡觉过程中出现了呼吸困难的状况，可以采取30度角坡度的睡眠姿势，可以很大程度上缓解心律失常发生的几率。

（2）做好合理的饮食搭配

要知道饮食是非常重要的，很多时候都是病从口入的。因此，为避免加重心脏的负担必须要吃健康的食物，要讲究营养丰富，粗细搭配。多吃粗粮以及高纤维食物，例如燕麦、小米、玉米、芹菜以及胡萝卜等等，可以刺激胃肠道的蠕动，加速胆固醇的排泄，防止便秘情况的出现。同时避免吃高油脂类食物，尽可能吃一些低脂类食物，例如鱼肉、禽肉类以及牛奶等等。还有谨记低盐饮食，摄入过多的盐分会导致很多疾病加重，像盐分摄入过多可以增加心脏的负担，导致心力衰竭产生，同样也容易造成全身的浮肿。

（3）急救措施

对于心动过速的患者来说，突发疾病，但血流动力学稳定且没有头晕、黑蒙以及抽搐等情况时，是可以采取物理办法，例如憋气或是压眼球，来刺激个人的迷走神经，来阻断快速的心律失常。同时，为了预防心律失常的突然发生，家中也可以事先准备好一些抢救物品，像抗心律失常的药品或是器械，可以为救护车的赶来争取一定的时间。

（4）坚持每天测量自己的脉搏

心律失常的患者每天都应该坚持测量自己的心率以及脉搏，并且每次测量的时间都不应该少于1分钟。很多人可能会问为什么要长期坚持测量自己的心率呢？因为心率能够反映出个人心脏健康与否，长期坚持测量自己的心率，能够及时发现一些潜在的心血管疾病，对于自己的身体健康是有一定帮助的。

综上所述，心律失常的护理工作是非常重要的，只有做好护理，才能更好的保护好心脏。因此，做好以上所提到的几个方面，像保证良好的睡眠质量、做好合理的饮食搭配、急救措施以及坚持每天测量自己的脉搏等。

刘玉凤（作者系阜南县人民医院职工）

本文不代表本报观点