

近期猪肉价格持续走低 蔬菜价格已连续一个月下跌

本周我省居民生活必需品供应充足 价格稳中略降

本报讯(安徽商报记者 刘媛媛 通讯员 李晓宁 实习生 刘婷婷)春暖花开,本周我省居民生活必需品供应充足,价格稳中略降。安徽商报记者从安徽省发改委价格监测局了解到,本周我省猪肉价格持续走低,蔬菜价格小幅回落,菜价已连续一个月下跌。

据价格监测,本周我省粮油价格总体稳定。特一粉、早籼米、中晚籼米、粳米4种成品粮全省零售均价每500克为2.5元,与上周、上月同期持平。桶装大豆油全省零售均价为57.67元/5升,较上周上涨0.03%,较上月同期下跌0.05%。

生猪肉价格下跌带动猪肉价格回落,我省近期猪肉

价格持续走低。本周猪肉(精瘦肉、后座统货、肋条肉)全省零售均价每500克分别为14.86元、10.28元、13.55元,较上周分别下跌0.54%、2.1%、1.02%,较上月同期分别下跌3.51%、8.62%、1.95%。牛羊鸡肉价格本周小幅波动。牛、羊、鸡肉全省零售均价每500克分别为36.76元、33.36元、10.53元。与上周比,分别下跌0.14%、0.95%、0.85%;与上月同期比,分别下跌0.08%、1.94%、1.13%。

气温升高,蔬菜市场供应量增加,不少市民感觉到最近蔬菜便宜了。据价格监测,本周我省蔬菜价格小幅回落,菜价连续一个月下跌。青椒、青菜、黄瓜、大白菜、

西红柿、芹菜、土豆、白萝卜、冬瓜全省零售均价每500克分别为3.88元、1.96元、3.59元、1.64元、3.88元、2.86元、2.33元、1.22元、2.26元。9种蔬菜平均价格为2.62元,较上周下跌1.5%,较上月同期下跌17.09%。

鸡蛋价格本周小幅上涨。全省零售均价每500克为4.13元,较上周上涨1.23%,较上月同期下跌6.77%,较去年同期下跌5.06%。淡水鱼价格略有下降。鲫鱼、鲢鱼全省零售均价每500克分别为12.36元、5.36元。与上周比,分别下跌1.2%、0.37%;与上月同期比,分别下跌3.74%、2.55%;与去年同期比,鲫鱼价格下跌1.12%,鲢鱼价格上涨0.75%。

血管没有堵 为什么也会心梗?

专家:过度劳累可能导致冠状动脉痉挛

“心源性猝死,目前在年轻群体中已经非常高发了,一定要引起重视。”3月26日,安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)举行“关注急性心梗·筑牢生命防线”大型义诊活动,现场进行专家义诊、心肺复苏教学等。该院心内科科主任、主任医师丁丽提醒,心肺运动评估可以避免90%的心脏骤停,身体发出的一些特征信号要警惕,“心源性猝死来之前,它一定会向你‘打招呼’的。”



出现这些症状要及时就医

近期大家普遍关注心脏健康问题,学习各种心源性猝死的防范常识。“目前心源性猝死,在年轻的群体中,非常高发。”丁丽表示,在发生猝死前,身体会出现一系列的信号,有一些特征非常明显,一定要引起注意,“一般来说,心源性猝死在来之前,是一定会提前给你‘打招呼’的,你可能没重视。”

前期征兆有哪些?最常见的就是胸闷、气喘、乏力,这是最常见的一个前期的征兆。“有些人会出现胸痛、心慌,包括失眠焦虑,部分病人会有典型的胸痛症状发生。”丁丽提醒,这种情况我们一定要及时就医。

高度疲惫时要彻底休息

近年来,心源性猝死出现了发病年轻化趋势。“猝死一般是发生在30多岁到60岁之间,超过60岁以后一般是有明确的心血管疾病才会引起猝死。”丁丽建议,预防猝死,也就是30多岁到60岁之间的人群,定期做好检查。

猝死发病年轻化与当前年轻人的超负荷工作有很大关系,“目前职场很‘卷’,年轻人熬夜加班等,睡眠严重不足,心理压力过大。”丁丽建议,如果睡眠严重不足、连续熬夜,第二天应该彻底休息,休息够

了再适当运动。

有些年轻人在平时检查时,冠状动脉造影并没有狭窄,血管没有堵,为什么会心梗?“临床上现在有一种诊断叫非阻塞性心肌梗死,也就是说血管并没有堵,但是心梗了,这是因为你超强的运动,再加上睡眠的缺乏加重度劳累,那冠状动脉可能会痉挛,就像肌肉可以抽筋一样的。”丁丽介绍,只要冠状动脉痉挛超过了30分钟,那么心肌就会大范围地坏死。

这项评估可避免90%心脏骤停

很多猝死患者,其实前期都出现过症状,但大多认为“我还年轻,我身体很好”而忽视了心脏检查。

丁丽建议,30岁到60岁之间人群,定期进行常规检查,“血糖、血脂、血压、尿酸等,都应该列为亚健康状态人群的监测项目,这些指针的异常都可能诱发心血管疾病。”丁丽表示,任何一个心血管疾病都有猝死的风险。

丁丽介绍,目前我省多家医院都配置有心肺运动评估系统,该系统基本上能预测到有无猝死风险,尤其对于要参加马拉松运动的人群,“心肺运动评估,能有效避免90%的心脏骤停。”

安徽商报记者 汪漪 / 文 王士龙 / 摄影 通讯员 许晶 江小宜 王津淼

合肥经开区首场 “健康科普行”走进校园

本报讯(通讯员 汪志远 安徽商报记者 邵征)近年来,心源性猝死愈发呈现年轻化态势。长期熬夜、过度疲劳、工作学习压力过大已成为现代人群的普遍状态,剧烈运动后出现身体不适的情况也屡有发生。为提升急救能力,保障自身及身边人的生命安全,3月25日下午,合肥经开区首场“健康科普行——万场健康知识讲座”活动在合肥一六八玫瑰园学校北校顺利举办。

本次活动由合肥经开区公共卫生服务中心组织,特邀安徽医科大学第二附属医院急诊外科副主任医师孙远松走进校园,为该校新进教师及全体七年级学生带来一堂生动实用的急救知识实践课程。

活动现场,孙远松结合自身急诊一线临床经验,围绕心肺复苏操作规范、心源性猝死的识别与预防、常见创伤急救处理等内容,进行了深入浅出的专业讲解。在实操教学环节,借助人体模型演示了胸外按压、人工呼吸等关键操作步骤,并邀请师生参与模拟演练,通过手把手指导纠正操作细节,帮助参训人员切实掌握“黄金救援时间”内的规范急救技能。

本次讲座内容贴近生活、实用性强,不仅增强了参训人员应对突发状况的急救意识,也提升了其自救与互救的实际能力。后续,合肥经开区公共卫生服务中心将持续把更多优质健康科普资源送进校园、社区及企事业单位,助力提升全民健康素养。

