

暖气不暖是何因

本报记者 李辉

寒冷天气里,人们外出都穿上了保暖的衣物,戴上了手套、围巾,而回到家里,格外关注的一定是暖气热不热。本报开设“冬季供暖大家谈”专题以来,收到不少市民的来电来信,截至12月19日,市民反映较为集中的是家里暖气不热、小区暖气一直未开通等问题。

“晚上冷得盖了两床蚕丝被,正常情况下盖一床就行了,热力部门给我们升升温吧。”市城区工农路万正小区一业主在微信群里说。接着,业主们在微信群里纷纷附和,称小区暖气开通两年来温度经常不达标,要求热力部门升温,但一直未有热力工作人员回复。一业主抱怨道:“全年12个月,就4个月是热力部门忙的时间,再忙你看看群信息。”大家又在群里晒出自家的温度,有的显示16℃,有的显示13℃。“据我了解,是调度室在控制着温度,因为刚装暖气的时候,屋里都是20多度,现在热力部门接手后温度反倒越来越低。”一业主发表自己的看法。

“我们这个小区临近重点中学,居住群体多为学生及家长,从2021年供暖用户数未达标,到2022年验收不合格,再到今年,还是通不了暖气。”亿安天下城小区一业主反映,他们一直积极配合等待供暖,但热力部门未给出明确说法,

希望能慎重考虑、择机变通,不能只是一句用户数未达标就抹去住户的希望。

信臣路七里香溪小区业主反映,他们已入住多年,之前暖气初装费都缴了,今年供暖前也进行了登记,然而都供暖一个多月了,小区还是没有动静,不知是什么原因,希望相关部门能够重视民生,关注老百姓冷暖。

当前,我市供暖范围越来越广,严寒天气里给越来越多的市民带来融融暖意。然而,部分小区却出现暖气不暖,甚至初装费用已缴却迟迟通不上暖气情况,让居民感受不到真正的温暖。保障今冬平稳供暖,离不开你我他的共同参与,广大市民朋友可继续通过热线电话63296666、“群众呼声”微信二维码或电子邮箱nyrbsqgb@163.com参与话题讨论。我们将用心倾听,归纳整理,一些建议良策将提交至相关部门,积极推动落实;一些问题将调查采访,联动供暖部门高效解决,为切实解决好群众温暖过冬问题献策献力。③9



高血压患者 冬季注意事项

南阳市中心医院心血管内科一病区 副主任医师 乔霖

冬天,高血压患者常常发现血压比之前高了,降压药似乎不那么管用了。这是为什么呢?因为人体的血压随气温变化而变化,一般认为寒冷季节气温下降会导致血压一定程度升高。冬季气温下降导致高血压患者血压升高的可能原因有:1.机体为了适应寒冷的气候而出现交感神经系统活性亢进和肾素-血管紧张素-醛固酮系统(RAAS)激活,从而引起全身小动脉收缩,增强外周阻力,使血压升高;2.低温可使体表血管弹性降低,外周阻力增加,使血压升高。

那么我们如何调整自己的生活方式来应对冬天气温下降所致的血压升高呢?广大高血压患者应注意五个方面:

第一,要做好防寒保暖工作。冬天天气寒冷,为了避免出现气温骤变引起血管收缩,从而引起血压升高,高血压患者一定要做好室内室外保暖工作,特别是头部和脚部的保暖。头部因为位置最高,且有着丰富的脑血管,对干冷的耐受性更差;而脚部由于处于心脏的最远端,也是需要仔细呵护的保暖点。

第二,要合理安排高血压患者的冬日饮食。冬季天气寒冷,为了御寒,人们会选择很多高热量、高脂肪的东西滋补,这在影响血糖血脂的同时,也容易引起血压升高。患者要注意规律饮食,清淡为主,多喝水,多吃新鲜的蔬菜水果。

第三,做好血压监测与记录。当发现血压升高时一定要求助专业的医生进行药物调整,将血压控制在正常范围内。

第四,保持心情舒畅平静,保证良好的休息和睡眠。冬天早晨通常是心血管病高发的时间段,此时由睡眠状态变成清醒状态,交感神经活性会增强,血压也会升高。很多高血压患者本身就有晨峰现象出现,所以在冬天早上,尤其要关注血压情况。如果有条件可以在每天早上起床时进行血压测量,观察血压变化。

第五,冬天气温降低,运动时可能会引起血压升高,所以在气温较低的早上或夜间,不主张进行运动。可以选择在气温较高时,如中午时再去运动。③9



颈肩腰腿痛 就找董军董医生

电话:13633998699
地址:南阳市中心医院康复医院七一一路939号
(豫)中医广[2023]第09-21-088号

我市市场监管部门发布安全用药警示

禁止滥用右美沙芬单方制剂

本报讯(记者 李金玺)12月19日,市市场监督管理局发布安全用药警示,禁止滥用右美沙芬单方制剂。

据悉,近期个别地方出现右美沙芬单方制剂滥用的问题,且滥用人群以青少年为主。

市市场监督管理局要求全市零售药店加强销售管理,特别是在销售右美沙芬和含特殊药品复方制剂等严格管理药品时,严格执行处方药和非处方药分类管理有关规定。处方药要严格凭处方销售,非处方药要严格控制购买数量,防止患者在多个药品零售企业多次购买;禁止通过网络销售右美沙芬口服单方制剂。学校、家庭和社会各界应当共同承担起安全用药教育义务,合理引导购买右美沙芬单方制剂的患者,特别是青少年患者,在经医疗机构诊断后确需服用时,必须凭医生处方购买并严格遵守医嘱。

市市场监督管理局相关负责人提醒广大市民,如果发现涉及该药品的违法行为,请及时拨打12315向市场监管部门反映。

相关链接

什么是右美沙芬?

右美沙芬为吗啡类左吗喃甲基醚的右旋异构体,临床上常用于治疗各种呼吸道感染引起的咳嗽。右美沙芬单方制剂如氢溴酸右美沙芬片、氢溴酸右美沙芬口服溶液等,作为一种常见的止咳药,在临床上主要用于治疗干咳(包括上呼吸道感染、支气管炎等引起的咳嗽)。正常使用剂量下,患者可能出现头晕、头痛、嗜睡、易激动、食欲缺乏、便秘、恶心、皮肤过敏等不良反应,停药后上述反应可自行消失;过量服用该药物时,则会出现醉酒感(如高度兴奋、感觉异常、幻视幻听等),还可能出现反应及定向力减弱、神志不清、嗜睡、昏迷、支气管痉挛以及呼吸抑制等表现,甚至危及生命;长期过量使用会引起成瘾性和依赖性。③9

服务资讯



广告热线
63155218

敬告 使用本报分类信息请供需双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。

寻亲启事

2023年10月30日,接邓州市110指挥中心指令,在邓州市十林镇王红旗砖厂北边的小路上发现一名弃婴(女),1岁左右,无人看护。邓州市公安局十林派出所民警到现场多方寻找,无人认领,现登报寻找弃婴亲生父母。

联系单位:邓州市民政局
联系电话:0377-62164650

邓州市民政局
2023年12月19日

招聘

卧龙牧原招聘养殖技工,月休4天,成本价饭菜,工资7000元+,18岁~45岁,身体健康,电话:(微信同号)18211890812,18211896600。

出售出租

市区8间门面,临主路及商业市场,有房产证,有停车位20多个,有意面谈。
电话:13837778680蔡先生

遗失声明

△段宜卓(身份证号:412822199901060037)购买鸿发商贸集团龙达置业有限公司18号楼2单元1301号房的收据(编号:YJ0008446,金额:10000元;编号:YJ0008450,金额:10000元)遗失,声明作废。

△镇平县益轩珠宝有限公司的公章、法人章、财务章遗失,声明作废。