

关注健康 常测血压

— 社区采风 —

卫生部“指南”基层高血压防治

本报讯 (记者 刘凯洋) 卫生部日前正式出台 2009 年基层版《中国高血压防治指南》，并将在 3 年时间内对全国 30 个城市社区和乡村卫生服务机构进行高血压防治和指南应用有关培训，湖南省长沙市也在其中。

据湖南省疾病预防控制中心统计，湖南省城乡居民高血压总患病率为 17.6%，其中城市 25.88%，农村为 12%。高血压患者的高血压知识知晓率、治疗与控制率分别为 22.45%、23.32% 与 17.84%。湖南省社区人群高血压患病率

高、上升速度快、高血压知识匮乏、治疗与控制率低的现状已对居民健康构成威胁。

湖南省卫生厅妇幼保健与社区卫生处处长姚宽保指出，在高血压防治的“三率”（知晓率、治疗率和控制率）中，知晓率最重要，知道了才能开始重视。因此，他特别提醒民众，一定要定期测量血压。根据最新颁布的基层指南，正常人至少每两年测量一次血压，而高血压易患人群（有家族史、肥胖、长期过量饮酒、年龄在 55 岁以上），每半年就要测一次。

另外，基层版指南中首次提出针对不同危险分层高血压患者的分级管理方案、针对低收入患者制订价格低廉的药物组合方案、高血压合并糖尿病等具体疾病的药物治疗参考方

案等多项内容。特别是针对 76% 的基层卫生人员反映高血压危险分层复杂的问题，基层版指南将高血压危险分层进行了简化，帮助基层医生对高血压患者实施规范化管理。

相关链接

高血压病“青睐”六类人：父母患有高血压者；摄入食盐较多者；摄入动物脂肪较多者；长期饮酒者；精神紧张者；吸烟、肥胖者。

血压测量的正确方法：每天同一时间测量；最好测量右臂，测量时不应上卷衣袖；测量的正确姿势是，血压计的 0 点、听诊器的胸件应与心脏的右心房在同一水平线上；血压计半年要检测一次。

新社区公园为「星城」锦上添花

本报讯 (记者 刘凯洋 通讯员 杨人) 近日，长沙城管局透露，今年长沙将新建 20 个社区公园，并组织实施第三期交通疏导工程，同时，还将完成车站南路等 5 条景观街建设。

据了解，今年长沙市将新建 20 个社区公园，并完成 20 处道路两厢裸露护坡植绿任务，建设一处特色花卉广场，同时加强主干道浇灌设施的完善，将不适应长沙的品种进行更换，种植新的绿化品种。

同时，长沙还将完成车站南路等 5 条景观街建设，对湘江一桥桥东两厢等处破旧房屋进行整治改造，打造一批城市景观片区；组织对长沙市部分高架、环线、城市主干道、广场重要节点、城市主要入城口、主要景区周边、重要车站周边、严重影响景观的居民区和群众反映强烈的漏雨、隔热条件差的 180 栋建筑进行“平改坡”改造；完成 30 栋楼宇亮化建设。

另外，2010 年，长沙城管市政道路部门将组织对芙蓉南路、万家丽路、蓉园路等道路进行提质改造进行维修。对书院路、东二环、蓉园路等路段同时实施城区交通疏导工程、破旧房屋立面整治。

元月 13 日，久雨的郴州市资兴突然放晴了。“来啦！来啦！快点！快点！”一群贴着“志愿者”胸牌的人从一间新房间里蜂拥而出。跑在最前面的一个女孩，急忙从兜里拿出早已准备好的围巾把残疾人何文山和其女儿何金玲的眼睛给蒙了起来。

被人蒙了眼睛的何文山又被几个男人连人带轮椅从车上抬了下来，众星拱月般地被推着往一间新房子走去。突然，身后响起了爆竹声。此时，资兴廉租新村的小区一下子热闹



百余残疾人现场达成就业意向

12 日清晨，阳光普照大地，常德德山开发区人力资源市场里来自该市 13 个区县（市）的近 200 名残疾人在这里认真寻找着适合自己的工作岗位。该市残联相关负责人介绍说，这是常德市历年来规模最大的一次残疾人招聘会，有 15 家招聘单位提供了 81 个岗位供应聘者选择。 黄蓉 摄影报道

7 月，长沙市民喝上优质水

本报讯 (记者 刘凯洋) 浏阳株树桥水库的洁净水将在今年 7 月前引入长沙。届时，长沙市民将可喝上株树桥的优质水。

据介绍，该工程总供水能力为 95 万吨/日，一期工程完工后，株树桥水库每天将有 65 万吨优质水主供长沙城北、城东和星沙区域，上百万人将受益；二期工程

供水能力 30 万吨/日，将逐步解决城南、城西市民的饮水安全问题。由于株树桥水的水质明显优于湘江的水质，不但可以降低自来水的处理成本，减少由于季节性供水不足造成的影响，即使湘江遭受严重污染，引水工程也能保证市民的用水安全。

引水工程将提高市民饮

水质量和保障用水安全，但长沙整个城市平均每天漏损 10 万吨水（其中人为浪费 5 万吨水），而全市日供水能力才 120 万吨。降水少，消防栓长流水，公共澡堂水漫金山，用水器具跑、冒、滴、漏等浪费水的现象随处可，所以即使引水工程实现通水，广大市民仍要注意节约用水，珍惜水资源。

廉租房飞出欢快笑

了起来。当何文山的轮椅刚跨过 2 栋 103 房的门槛时，房间内却变得异常安静。“欢迎你来到你的新家！”这是一个多么温暖的新家啊。抑制不住内心激动的何文山眼里噙满了泪水，坐在轮椅的他没有说话，止不住地点头。

十多年前，何文山在一次矿难中失去了双腿。第二年后，老婆抛下一岁多的女儿弃他而去，至今没有音讯。苦难

的母亲不但要照顾好何文山，还要照顾同样残疾的何文山的爷爷和奶奶。祸不单行。2006 年那场洪水把何文山在资兴龙溪乡下洞村的房子连根拔掉。从此何文山带着女儿和哥哥一家住在了一起。

2009 年 11 月，资兴市志愿者协会在一次活动中得知何文山的情况后，立即为何文山市向资兴市政府打了一份申请一套廉租房的报告，报告很快得

到了政府的批准。建房装修过程历时 2 个月，但何文山一点都不知道。直到几天前，他才接到志愿者协会打来的电话，通知他准备搬进新家。

吃饭时，面对围坐在周围的志愿者们，他动情地说，“我不知道说什么好，春节时，我想诚心邀请你们来这个‘爱心家’坐坐。”“好！春节，我们一定来给您拜年！”大家齐声欢呼地喊着，“干！干！”廉租房里飞出了欢快的笑声。

卢黎清

邻里帮帮帮

巧除领带皱纹 把领带卷在啤酒瓶上，第二天皱纹就消除了。(娄底市 张女士)

自制吸湿剂 用锅把砂糖炒一炒，再装入纸袋，放在潮湿处即成。(南昌市 肖女士)

花露水可保洁 将纸巾蘸少许花露水，擦拭电话机身、听筒及按键或手机，能使电话、手机保持洁净。(衡阳市 蒋先生)

巧除餐具异味 在洗碗水中放几片柠檬皮和橘子皮，或滴几滴醋，能消除碗碟等餐具上的异味。同时，它还能使硬水软化，同时增加瓷器的光泽感。(怀化市 谢女士)

巧晒厚毛毯 将毛毯沿对角线晾晒在晒衣绳上，可使晾干所需要的时间大大缩短。(张家界市 刘女士)

旧毛笔除尘 家用电器的缝隙里常常会积藏很多灰尘，且用布不宜擦净，可将废旧的毛笔用来清除缝隙里的灰尘，非常方便。(株洲市 周先生)

写字改错小窍门 写钢笔字时，如写了错别字，抹点牙膏，一擦就净。圆珠笔芯写字不流利时，将笔头插进吸过香烟的过滤嘴中一转即可。(岳阳市 潘女士)

橡皮擦除污垢 白色的物品容易显脏，但不管是什么污垢，用橡皮擦一擦即可擦除。如皮包、皮鞋之类，还有白色的桌面、墙面、沙发等都可。(郴州市 李女士)

◆主持人：苏梓琴
◆热线电话：0731-84326210