

慢性病成我市居民健康主要杀手

多数慢性病由不良生活方式引起

本报讯(记者 高峰 通讯员 梁秀梅)近日从市疾控中心获悉,我市发布2013年洛阳市居民死因监测结果。报告显示,慢性病是主要死因,排在前5位的死因依次为心脏病、脑血管疾病、恶性肿瘤、伤害和呼吸系统疾病。

数据显示,在重要疾病死亡情况中,心脏病为最主要死因,主要是缺血性心脏病(冠心病)和高血压性心脏病,其次是脑血管疾病和恶性肿瘤。

慢性病死亡已出现年轻化迹象:从30岁开始,死亡率明显升高,40岁后急剧升高,85岁及以上年龄组达到最高。在这5类死因中,男性死亡率均高于女性。

“多数慢性病是不好的生活方式造成的,如吸烟、酗酒、身体活动不足、高盐高脂高糖饮食、压力过大等。”市疾控中心慢性病预防控制所相关负责人介绍,男性慢性病死亡率高于女性,与

男性具有较多的不良饮食和生活习惯、工作在危险环境以及自我保健意识淡薄等因素有关。

该负责人指出,高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖、吸烟、饮酒是心脑血管疾病的高危因素。心脑血管疾病是导致猝死的主要疾病,其中心肌梗死、脑卒中(俗称中风)呈现高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率的特征,对健康危害严重。

马俊军:这位警察“接地气”

核心提示

28岁的长安路派出所交警巡防大队民警马俊军,虽从警时间不长,却用行动诠释了警察为群众、舍身保平安的敬业精神。



马俊军(左)与辖区居民交谈

不求当英雄,甘心“接地气”

2012年,马俊军进入长安路派出所交警巡防大队,成为一名普通民警。

长安路派出所下辖建设路、中州西路、景华路等17条主干道和13个居民社区。由于辖区老旧小区多,居民大多是老年人,杂事琐事不断,谁家下水道堵了、夫妻吵架了、老人走失了、家门钥匙丢了……马俊军都要上门解决。

他曾经困惑过:银幕上的警察高大威猛,勇斗悍匪;而现实生活中,自己接触的全是鸡毛蒜皮的小事。

慢慢地,他发现帮居民办成一件小事,对人家来说可能就是件大事。他决心调整心态,做一名“接地气”的警察。

除了正常接警,他每天还要在街面上巡逻,“越是群众休息的时候,越不能放松警惕。只要是街面上的事,我们都管。小偷要捉,可疑人员要查,甚至有人随地吐痰,我们都要上前劝阻”。

面对纵火者,挺身冲在前

2013年9月13日午夜,马俊军接到警情指令:涧西区12号街坊一名男子酒后滋事,纵火烧房。

赶到现场的马俊军发现,5楼一间房屋已经着火,黑烟顺着门窗往上蹿,醉酒男子周某手持菜刀站在5楼楼梯口,他一边阻止消防队员救火,一边扬言拧开天然气管道阀门。救援工作陷入僵局。

火势越来越大,5楼和6楼的20多名群众被困。面对恐慌的群众和蔓延的火势,马俊军主动要求担任尖兵。他手持盾牌冲向狂舞菜刀的周某,将其撞倒。歇斯底里

的周某摔倒后仍狂舞菜刀,被众人合力控制住。

后来,浑身是血的马俊军被紧急送进医院,经诊断,他头部、面部、腰部多处被砍伤。

类似这样的突发警情,其实不止一起。2013年6月,辖区一吸毒人员吸食毒品后出现幻觉,欲纵火烧房,马俊军将其制伏;7月,他将一名持刀行凶的盗窃犯罪嫌疑人成功抓获……

一心保民安,居民很满意

2013年3月,马俊军在巡逻过程中,发现一名男子推着一辆摩托车从某小区内走出,形迹可疑。他上前盘查,要求其出示摩托车钥匙。该男子突然丢弃摩托车,飞也似的跑进附近一小区。马俊军立即通知监控中心对小区各出入口进行监控,自己换上便装,返回小区出入口处等待。

20分钟后,监控中心在陕北一路与陕西路交叉处发现了这名嫌疑人。马俊军便假扮路人向其靠近,成功将其抓获,并当场从其身上搜获螺丝刀等作案工具。

2013年,马俊军荣立个人二等功一次,被市公安局评为“爱岗敬业标兵”,还被评为“全市人民满意公务员”。

“我们平常做的许多事情,不像抓捕现行犯罪嫌疑人那样惊险刺激,但同样能为人民的生命财产安全保驾护航。”采访结束后,马俊军又开着巡逻车去巡逻了。

本报记者 王晓丹 特约记者 李辉文/图



2010年洛阳市4个城市区居民肿瘤发病监测结果发布

肺癌发病最多 好习惯有助防癌

本报讯(记者 高峰 通讯员 梁秀梅)7日,市疾控中心发布2010年洛阳市4个城市区居民肿瘤发病监测结果。报告显示,肺癌为我市发病最多的恶性肿瘤,其次是乳腺癌,男性肿瘤发病率高于女性。

市疾控中心慢性病预防控制所负责人介绍,报告选取了我市涧西区、西工区、老城区和瀍河回族区作为监测点。由于肿瘤患者需要经过一段时间才能正式确诊,还要持续地追踪和记录变化,所以该数据为最新数据。

市疾控中心对2010年4个城市区人口总计1086373人进行调查。报告显示,我市城市区的肿瘤发病及死亡水平高于全国城市区水平,男性发病率高于女性8.08%。

报告显示,我市城市区居民发病前10位恶性肿瘤为:肺癌、乳腺癌、胃癌、结直肠癌、肝癌、食管癌、白血病、膀胱癌、胆囊癌。其中,男性恶性肿瘤发病第一位为肺癌,乳腺癌为女性最常见的恶性肿瘤。

早发现、早诊断、早治疗

市疾控中心相关负责人表示,生活中发现以下任何一种问题,应及时到医院检查:

- 身体任何部位出现肿块,尤其是颈部、乳房和腹部等
- 上腹持续性饱胀不适,食欲减退
- 慢性溃疡,久治不愈
- 吞咽不畅,下咽食物有阻塞感,尤其是咽后部闷胀或胸骨后有烧灼感
- 长期吸烟,经久干咳或痰中带血,并伴有胸痛
- 鼻血,尤其是中年人出现鼻鼻,鼻涕带血,并伴有偏头疼
- 大便形状及习惯改变,大便无明显原因带血
- 阴道异常出血,白带增多
- 不明原因消瘦、贫血
- 黑痣或疣在短期内突然变化,如增大或颜色加深等



几种癌症的简单预防措施

预防肺癌:以控烟为主,改善居室通风条件,避免吸二手烟

预防食管癌:不吃发霉变质的食物,避免进食过快、过热、过粗或进食具有强烈刺激性的食物,注意口腔卫生

预防胃癌:低盐饮食,不吃发霉变质食物,不暴饮暴食,经常食用豆制品、新鲜蔬菜、水果等,根治幽门螺杆菌感染

预防肝癌:以接种乙肝病毒疫苗为主,不吃发霉变质食物,特别是发霉的玉米、花生、大米、高粱等,不过量饮酒

制图 寇博

汝阳新闻

源于学 勤于做 重于改

汝阳县党的群众路线教育实践活动扎实推进

核心提示

会议少了、文件少了、应酬少了,坐下来学习的时间多了、下基层调研的次数多了、解决问题的办法多了……党的群众路线教育实践活动开展以来,一次次潜移默化地学习教育,一次次立足为民的认真实践,让汝阳县广大党员干部的工作作风悄然发生转变。

源于学、勤于做、重于改,一项项立足实际的活动,有力推动了该县教育实践活动深入开展。

■ 源于学,登山精神不褪色

“条件差难不倒,灾害多吓不倒,歪风邪气吹不倒,成绩大喜不倒,荣誉高夸不倒。”这“五不倒”曾是汝阳县十八盘乡登山村原党支部书记赵春兰对自己提出的严格要求,如今已成为全县党员干部熟谙于心的工作原则。

20世纪60年代,在赵春兰的带领下,登山村干群以“宁愿苦干改山河,不愿苦熬度日月”的坚定决心,通过10年改土、8年治水、7年综合治理,“扳倒”小山丘120多座,硬是在荒山乱石堆上建设了500余亩高标准“石砌梯田”,从根本上改变了该村缺粮少地、贫困落后的面貌,“五不倒”从此成为“登山精神”的生动内涵。

如何将登山精神内化为广大党员干部服务群众、服务发展的强大动力?汝阳县委适时在全县党员干部中开展“远学焦裕禄,近学赵春兰,做群众满意好党员好干部”主题教育活动,引导广大党员干部把学习登山精神与学习焦裕禄精神紧密结合起来,牢固树立公仆意识,自觉践行群众路线。今年4月,汝阳县委组织部牵头有关部门,对原有的登山精神展览馆进行了提升改造,并对展馆内部进行重新布展,努力打造以登山精神展览馆、党性教育基地、廉政教育基地为重要组成部分的党的群众路线教育实践活动基地。

身边有榜样,行动更自觉。连日来,该县各参学单位纷纷组织党员干部集中到登山村实地观展学习,并围绕“学习登山精神,争做人民公仆”这一主题展开了思想大讨论。党员干部以焦裕禄精神和登山精神为镜子,深入开展批评与自我批评,以提升党性修养、增强为民意识、增强服务群众的工作能力。目前,已有60多个县直单位、乡镇的3000余名党员干部前往实地学习。



近日,汝阳县雷力农机合作社的打捆机在麦田上作业。连日来,该县各乡镇践行群众路线,积极组织大型机械帮助农民开展夏收夏种。截至目前,该县夏收夏种任务已基本完成

“他贫穷,一生粗茶淡饭,没有任何积蓄;他廉洁,始终两袖清风,表里如一;他固执,一心治山造山,心无旁骛,千曲百折不回头……”在登山精神展览馆留言簿上,一名干部参观后留下了真切的话语。登山精神深入人心,学典型、转作风已成为汝阳广大党员干部的自觉行动。正如汝阳县委常委、组织部部长刘向平所说:“登山精神不会老去,必将被汝阳人民代代相传;登山精神更不会褪色,必将在汝阳大地上永放光芒!”

■ 勤于做,“一线为民”应民心

如何更好地践行为民、务实、清廉这一主题,有效解决党员干部队伍存在的“四风”问题?在教育实践活动中,汝阳县大力推行以“干部沉下去,民心升上来”为主题,以“一线定向联系、一线广纳民意、一线解决问题、一线机制建立”为主要内容的“一线为民”工作法。

汝阳县委书记马春强指出,作风转变不能只停留于学习笔记、心得体会,深入基层、服务群众才是检验干部群众观点的标准。作为该县教育实践活动的一项“自选动作”,“一线为民”工作法的提出不仅是把握“照镜子、正

衣冠、洗洗澡、治治病”这一总要求的需要,更是基于汝阳跨越发展的需要。

为确保“一线为民”工作法扎实有效推进,汝阳县从县委班子和县级党员干部的带头示范入手,突出工作流程管理,不断完善工作机制,真正使其成为汝阳教育实践活动的特色载体。

按照“一线为民”工作法的要求,该县各级党员干部走出机关,深入基层,走向一线,知民情、听民意、解民忧,一场干部答题、群众评判的大考正在悄然进行。深山区王坪乡98名乡机关、站(所)党员干部分包全乡394户贫困户,为他们送温暖、送信息、送技术、解难题;拆除政府围墙为群众修建休闲活动广场,让出乡计生楼一楼房屋,建设群众文体活动中心,方便了群众,活跃了山区群众文化生活。柏树乡收回原临街门面房作为窗口服务单位便民窗口,开展一站式便民服务。县法院在深化“法官村长”司法便民制度的同时,设立“天平爱心基金”,通过司法救助手段帮助困难群众。

“一线为民”工作

法实施以来,该县共联系帮扶困难群众1360人次,收集意见建议2300条,征集“四风”问题1200条,开展政策技术服务80多场次,参与指导村组事务170余件,化解矛盾纠纷信访案件300余起,为企业、群众代办服务事项809件,为群众办实事1300余件。

■ 重于改,专项整治见成效

“群众指出的毛病哪怕再小,也要坚决予以改正;承诺的话一出口,哪怕遇到再大的困难也要坚决做到。”这是汝阳县委副书记张松峰在学习心得中写的一句话。在教育实践活动中,汝阳县委对照查摆问题,坚持立行立改,努力在整改中转变作风、促进工作。

县委领导班子围绕聚焦“四风”问题召开了10场专题征求意见座谈会,县人大领导班子召开6场座谈会,县政府领导班子召开8场座谈会,县政协领导班子召开4场座谈会,收集意见建议3000多条。

按照立行立改的要求,该县在对具体事项分批交办的时候,针对征集的“四风”共性问题 and 群众关注的热点、焦点问题召开党政联席会研究,由县四大班子相关领导牵头,在全县集中开展5项重点工作专项整治和10项群众关注事项专项治理。在严纪律正作风优化营商环境专项治理中,该县活动办督办组通过明察暗访、接受群众举报等方式,对27个部门、单位的50名干部上班违纪现象进行了严肃处理。在初信初访专项治理中,县委政法委、县信访局学习枫桥经验,在全县开展了“解初案、化积案”专项行动,对全县263起重点信访案件进行集中交办。在拉高工作标杆专项整治中,县委组织部拟定了《关于在全县集中开展“拉高工作标杆、争创一流业绩”专项整治的实施方案》,结合制订全县经济社会发展目标考评方案,全县各乡镇、各单位通过现状分析、选定标杆、寻找差距、制定措施、整改提高、成效评估等6个步骤,着重增强服务经济发展的能力。

学习教育在深入,实践活动在延伸,专项整治在持续。随着教育实践活动的扎实推进,汝阳县党员干部正以饱满的工作热情、昂扬的精神状态在服务群众、服务发展中努力实践。本报特约记者 程俊杰 通讯员 侯占航

