科普之窗

秋冬季谨防骨关节炎发作

秋冬季是骨关节炎的高发期。骨关节炎的症状都有哪些？诱发因素、好发部位是什么？这里为大家进行介绍。

骨关节炎的症状有哪些？

骨关节炎的主要症状多表现为关节的疼痛，这些部位包括膝关节、髋关节、踝关节还有手关节等，患者在负重的时候有更明显的痛感，通常需要休息才能得到一定程度的缓解。

需要注意的是，每个人的症状表现存在一定差别。有些病人的症状不以疼痛为主，而是出现关节的骨性膨大，甚至是有点变形。还有些病人会感觉关节发僵。此外，该病的进展也因人而异，有的病人经过休息、功能锻炼或者用药理疗后就会得到缓解，并且很长时间内也不会再出现相关的症状。但是也有一部分病人的症状会持续加重，甚至会因关节的肿大严重影响生活质量。

骨关节炎的诱发因素是什么？

首先是遗传因素，一般与个体的遗传体质有一定的关系；其次，骨关节炎的发病与年龄也是密切相关的，年龄越大发病率相对越高，对45岁或者50岁以上的人群来说，骨关节炎发病率会明显增高；第三个因素是体重，超重的人群患骨关节炎的可能性也会随体重的增加有所提升；最后，关节的过度运动和创伤也是诱发骨关节炎的危险因素。

骨关节炎的好发部位在哪里？

骨关节炎最容易发生在负重关节部位。首先，膝关节的骨关节炎是最常见的，尤其是在亚洲国家，髋关节的骨关节炎发病率要远远低于膝骨关节炎的发病率；其次，手的骨关节炎也很常见。除此之外，像足趾、腰、脊柱都是骨关节炎的好发部位。

专家强调，骨关节炎不是老年人的专利，年轻人也要多学习相关疾病知识，若出现膝骨关节不适的时候千万不要拖着，要做到早诊断、早发现、早治疗。

中风后如何避免复发？

脑卒中，俗称“中风”，有着高致残率、高复发率的特点。那么，“中风”患者该如何最大程度避免致残？日常生活中又该如何预防脑卒中的复发？

脑卒中为什么容易复发？

高复发率是脑卒中的主要特点之一，其复发原因主要有以下两个方面：第一，患者自身的某些体质容易引起复发。比如长期患有高血压、糖尿病的患者，其动脉粥样化特别严重，这些患者治愈后，血管狭窄的情况并没有解决，因此相对而言更容易复发。第二，患者某些危险的习惯若不及时改正，也会使得脑卒中复发。比如有些患者在脑卒中治愈后照样抽烟、喝酒、熬夜、不控制血压血糖等，就会使得二级预防措施不到位，从而导致卒中复发。

如何预防脑卒中的发生？

脑卒中的预防分为一级预防、二级预防和三级预防。一级预防也就是防止发生中风，主要针对有卒中危险因素但尚未发生卒中的人群；二级预防指中风之后防止复发，针对中风治愈后的人群；三级预防则是指脑卒中患者针对疾病造成的残疾积极开展功能康复锻炼。

实际上，在预防脑卒中的发生上，一级预防和二级预防方向基本一致。首先，病人需要进行生活方式的干预，改变一些不良的生活习惯，比如吸烟酗酒、长期熬夜等，建议适当进行中度强度的运动，可以选择慢走、慢跑、游泳等有氧运动，通过锻炼来提升机体能力。其次，病人需要采取相应的措施来控制一些危险因素。比如，当病人有高血压、糖尿病、高血脂、房颤等问题时，需要及时接受规范的药物治疗。另外，病人需要定期进行全身检查。病人若能在前期解决颈动脉、心脏等部位存在的问题，可以在很大程度上预防脑卒中的发生。

佩戴助听器，这些事项要牢记

对于出现听力损失问题的老人来说，如何通过助听设备保持与外界的沟通是非常重要的。但佩戴助听器并非如同戴眼镜那样简单，下面这些注意事项，在选择和佩戴助听器时要牢记。

选配助听器时要注意些啥？

对老年朋友来说，佩戴助听器不仅能够使交流更加顺畅，同时也有助于维持较好的认知能力和平衡能力。佩戴助听器可以防止老人因沟通交流不畅而出现认知能力下降和精神心理问题等。

但需要注意的是，助听器不是自行选购的，而应该是验配、选配的。因为每个人的听力损失程度不同，即便是听力损失程度相似的患者，听觉功能、分辨能力也可能不一样。另外，助听器的佩戴使得声音在听觉系统传递的过程中需要进行声音信号的转换，对听觉系统的适配性要求也比较高。

所以，如果老年人发现自己听力有问题，首先需要去医院做详细的听力检查。如果医生建议需要佩戴助听器，那么老人就需要根据前期检查结果，通过正规的助听器验配流程来选择合适的助听器。

助听器佩戴过程中要注意哪些？

首先，配备了助听器之后，老人需要和听力师、验配师保持后续联系。此举主要是方便专业人员对其进行长期的随访复诊，以及为老人讲解助听器的正确使用方法、后期的适应性指导和干预指导。

其次，老人佩戴助听器之后，家人也需要多加注意。由于老年人的手指操作能力、视力、认知功能都不如年轻人，家人更要耐心给予帮助。同时，家人也需要体现出支持的态度，包括精神上的支持、态度上的支持，以及交流方式上的支持。平常与老人沟通的时候可以放慢语速，并且尽量进行面对面沟通。

（以上摘自《人民网-科普中国》）

平湖市科学技术协会
嘉兴日报社平湖分社 联办

“三个多一点”，助推独山港美丽城镇创建

独山港镇对一线基层干部政治上多一点关心、工作上多一点支持、生活上多一点关爱，更好地调动基层干部干事创业的积极性和主动性，助推美丽城镇创建。

政治上多一点关心。在青年干部中开展“青苗共培”计划，通过团队集训、健康讲座、攻坚破难等不同形式、不同主题活动，提升青年干部的精气神。在机关干部中开展“提质跃升”计划，通过干部竞岗等举措，实现思想提质、知识提质、实干提质、攻坚提质、健康提质等“五提质”目标。在村社干部中开展“群雁高飞”计划，通过“头雁领飞、众雁奋飞、雏雁起飞”三大项目，培养一支能干事、肯干事、敢干事的基层干部队伍。

工作上多一点支持，建立干部谈心谈话机制，为干部畅通上情下达机制，同时鼓励干部建言献策，广泛征求基层干部的意见和建议，进一步树立基层干部主人翁意识。建立干部培养机制，通过中层竞岗等举措，让更多优秀干部走上重要岗位，成为各单位部门中的中流砥柱。建立干部一线考察机制，在同等条件下，对在中心工作中有突出表现的基层干部优先提拔，让干部劳有所得、干有所值。

生活上多一些关爱。建立“心悦湾”干部关爱中心，让干部放松心情，舒缓压力。推出干部心理健康菜单，让干部“跟着心灵去旅行”，通过分享一份菜单、一部电影、一项运动、一段心理感悟，享受一段心灵旅行。中午食堂推出了减脂餐、水果和酸奶，让原本单调的食堂餐变得丰富多彩。一个个温暖细节充斥在生活的方方面面，让干部感受到更多的关爱。 ■通讯员 周 涛

“五到位”描绘独山港美丽城镇新画卷

为加强美丽城镇长效管理，补齐乡村振兴工作短板，加快实现美丽城镇“五美”目标，近日独山港镇召开美丽城镇长效管理现场会，对相关工作提出要求。

一是思想认识必须坚决到位。日常督查和暗访再深入、实施举措和机制再创新、整治和保障再落实，扎实有效推进全域秀美工作。二是责任压实必须坚决到位。建立完善全域秀美目标清单、责任清单，完善例会、监督有效机制，高标定位、高效行动、高速推进，全力冲刺、全面冲刺，将人居环境提升到更高的水平。三是问题整改必须坚决到位。对查到的问题必须深度剖析，对症下药，确保不反弹。突出抓好重点领域整治，以及农户房前屋后、河塘沟渠、生活污水治理等重点区域和重点工作，做到不扣多余分。四是部门执法必须联动到位。以“交叉检查”“三大十招”等工作为抓手，将上级、镇级、村社检查相结合，定期对各条线问题清单进行分类汇总加以整改。 ■通讯员 周 涛

独山港“透明化”改造让百姓感受生活美

今年，独山港镇共有37户家庭需要进行适老化改造，围绕“如厕洗澡安全，室内行走便利，居家环境改善，智能监测跟进，辅助器具适配”五个方面，户均改造标准为10000元。通过改造，旨在大力提升美丽城镇生活美。目前，37户家庭的适老化改造已全部完成。

为加强后期监督，每一户参与改造的老人家门口都张贴了一个二维码。打开微信“扫一扫”二维码，户主姓名、年龄、地址、改造指导单位、施工单位一目了然。同时，还附上了全部设施的品牌、型号、数量、改造前后的照片等细节，使整个改造过程完全实现“透明化”。

此次改造充分考虑了老人的需求，特别是针对“如厕洗澡安全”，参与改造的家庭基本上每一户的卫生间都有所变化，部分改动特别大。有的老人家中没有卫生间，就专门帮助砌了一个卫生间，相关设施也都予以配齐。 ■通讯员 周 涛

“三进宣传”助力美丽城镇平安治理

为推动建设更高水平的“平安独山”，切实做好“三率两度”宣传工作，近期独山港镇组织18个村社区持续开展以进街面、村居、企业为主的宣传活动。

进街宣传，筑牢防线。在宣传活动中，平安志愿者向沿街商铺发放平安“三率”、防诈骗、反邪教、禁毒等宣传手册。在做模拟问卷的时候向店主和过往群众讲解生活中如何参与到平安建设中来。

进村宣传，构建屏障。平安志愿者来到每家每户发放“建设平安港区，共享和谐家园”宣传资料，并进行平安“三率”模拟问卷调查，耐心细致地向群众进行宣讲。通过入户宣传，进一步调动了群众共同参与创建平安、和谐、文明独山的积极性。

进企宣传，营造和谐。平安志愿者向企业职工分发平安知识宣传资料，耐心宣传和解读安全生产、防电信网络诈骗等知识，并询问他们对本地社会治安状况、食品药品安全状况、生态环境状况的满意度。通过开展平安“三率”模拟问卷调查，进一步宣传了平安建设的重要性。 ■通讯员 周 涛

平湖市2020年度文化产业发展专项资金拟扶持项目公示

根据平湖市人民政府《关于进一步加快文化产业发展若干政策意见（试行）》（平政发〔2017〕240号）及《平湖市文化产业发展专项资金管理使用办法》（平市宣〔2017〕4号）的精神，市文化产业发展领导小组办公室通过发布公告、企业申报、初审受理、专家评审等环节，并报请市文化产业发展领导小组和市长办公会议同意，拟对以下项目（详见附件）给予扶持和奖励，现予以公示。如有异议，请于公示期内（2021年11月17日至2021年11月23日）反馈至市文化产业发展领导小组办公室。

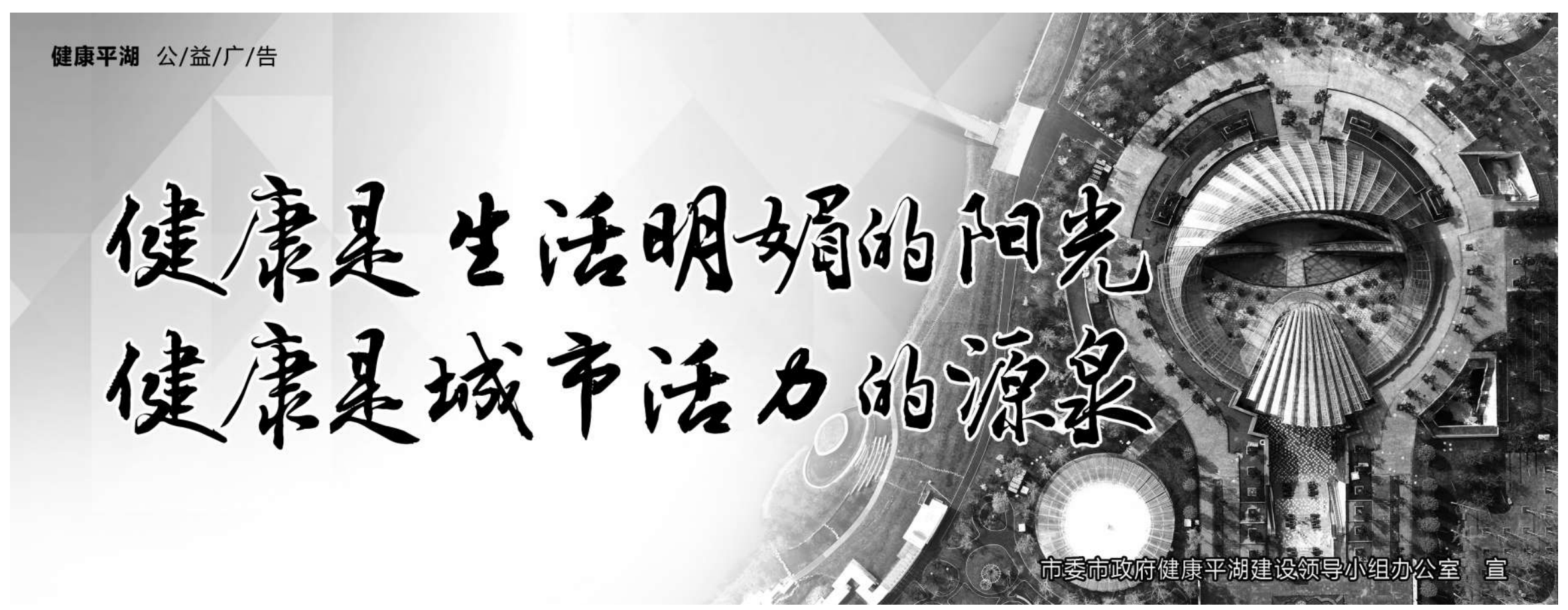
联系电话：0573-85061987

联系地址：中共平湖市委宣传部文化产业发展中心（市行政中心1号楼1024办公室）

平湖市文化产业发展领导小组办公室

2021年11月17日

2020年度平湖市文化产业发展专项资金拟扶持项目汇总表

序号	类 别	补助及奖励项目名称	申报单位	序号	类 别	补助及奖励项目名称	申报单位
1	支持文化产业项目建设类	文化制造业投资项目	平湖嘉顺手套股份有限公司	9	鼓励文化产业集聚发展类	税收贡献奖励项目	嘉兴市圣辉商业管理有限公司
2	支持文化产业项目建设类	文化制造业投资项目	浙江宏昇包装科技股份有限公司	10	鼓励文化产业集聚发展类	税收贡献奖励项目	嘉兴市圣雅文化活动策划有限公司
3	鼓励文化产业集聚发展类	房租及装修补助项目	平湖市与言堂艺术培训有限公司	11	鼓励文化产业集聚发展类	税收贡献奖励项目	浙江美创影视传媒有限公司
4	鼓励文化产业集聚发展类	房租及装修补助项目	嘉兴市嘉世文化传媒有限公司	12	鼓励文化产业集聚发展类	税收贡献奖励项目	嘉兴市兰舍文化传播有限公司
5	鼓励文化产业集聚发展类	房租及装修补助项目	浙江美创影视传媒有限公司	13	鼓励文化产业集聚发展类	税收贡献奖励项目	浙江鹰美影业有限公司
6	鼓励文化产业集聚发展类	房租及装修补助项目	嘉兴市兰舍文化传播有限公司	14	支持文化企业发展壮大	入选省级成长型文化企业	浙江新合发联宾包装科技有限责任公司
7	鼓励文化产业集聚发展类	房租及装修补助项目	浙江鹰美影业有限公司	15	鼓励原创内容生产	原创电影奖励项目	浙江红岩影业有限公司
8	鼓励文化产业集聚发展类	房租及装修补助项目	平湖市鹉湖文化旅游开发有限公司	16	鼓励原创内容生产	原创电影获国际A类电影节奖励项目	浙江鹰美影业有限公司

健康平湖 公/益/广/告