



初秋时分,暑热未散。早晚温差逐渐加大,在这样的环境中,脆弱的心血管疾病患者更需警惕“高危时刻”。

根据医院历年统计数据,气温每升高1℃,到急诊就诊的心脑血管疾病患者会增加17.3%。在人口密度大的地区,受城市热岛效应影响,夜晚同样闷热,心血管疾病患者勿轻视暑热余温。

十类人群更易出现心血管疾病

在高温环境下,人体新陈代谢显著加快,身体为了散热,体表血管扩张,从而导致更多血液循环到体表,心脏供血会相对减少。高温还会使交感神经兴奋,心率加快,冠状动脉收缩,从而加重心脏负担。

此外,人体出汗较多,体内水分通过汗液大量蒸发,造成血液粘稠度增大,容易出现血小板聚集和血栓形成,从而诱发心肌梗死。

生活中,以下10类人群更容易出现心血管疾病,需要警惕:既往患有心脑血管疾病人群;65岁及以上人群,尤其是高龄老人;长时间户外工作人群;长时间久坐办公室吹空调人群;不喜欢喝水人群;喜欢猛灌冷饮人群;喜欢冲洗冷水澡人群;喜欢辛辣刺激的重口味人群;喜欢熬夜人群;不喜欢运动的人群等。

保护心脏必须防患于未然

预防心血管疾病,做好下述几件事,让心脏经受住温度考验。

心慌胸闷别大意:闷热的天气很容易让人透不过气,许多心梗患者会在发病前3至4天有心慌、憋闷、胸痛乏力的先兆症状,尤其是老年人,要格外警惕,高温天如感觉胸闷等不适,一定要及时到医院就诊。

冠心病患者切忌洗冷水澡:当人体出汗较多时,皮肤的毛细血管大多处于扩张状态。此时如果突然洗冷水澡,会刺激血管收缩,引起心悸、胸痛等不适症状。冠心病人群尤其要注意,洗冷水澡会增加身体负担,诱发心肌缺血,导致心绞痛甚至心梗的发生。



警惕室内外温差过大:从吹着空调风的凉爽室内突然到闷热的室外,人体心血管会突然舒张。反之,从闷热的室外突然进入凉爽的室内,血管会突然收缩。如此会造成血压波动过大,从而引发心肌梗死。

室内空调温度建议设置在26℃为宜,室内外温差<8℃为佳。进出空调房间时,可以先在门口站一会,给身体缓冲的同时,也给心脏一个适应过程。空调开启一段时间后记得通风换气,保持室内新鲜空气。

及时补充水分:人体出汗较多时,要及时补充水分,否则血液粘稠度增大,血流速度减慢,会增加血栓形成的风险,诱发心绞痛、心肌梗死和脑卒中等疾病。

心血管疾病患者尤其要注意,同时避免饮用含有咖啡因和酒精的饮料,这



些饮料会加重脱水。遵医嘱服药,切勿自行停药:有些患者觉得天热胃口差,吃得相对清淡,血压血脂也都正常,可以停药一段时间。谨记,这种行为并不可取。不论春夏秋冬,心血管疾病患者应该长期坚持服用药物治疗。即使血压较前期下降也不可随意自行停药、减量,需要在医生综合评估疾病程度、危险因素后调整药物。

保持良好心情:情绪激动会使心跳加速,增加心肌耗氧量,加重心脏负荷。

相关链接

夏末秋初,空气中湿度较重,人比较容易感受湿邪,感觉疲劳、乏力、睡眠不足、胃口差等,严重时还会影响工作和生活。

中医认为“汗为心之液”,天热汗液大量排泄,不仅会损伤心气,还会导致心阴虚,更易受到暑热邪气的侵犯,此时要格外注重养心。

可以从饮食入手慢慢调理身体。

养生膳食养心护心

主食建议以五谷杂粮为主,副食以豆类、蔬菜、水果、菌类为主。清淡饮食不是完全的素食,肉类含有人体必需的蛋白质,完全素食容易造成营养不良,所以对肉类要少食、淡食。烹饪以清蒸、水煮为主,减少煎炸,少放油盐,尽量保持食物的原味。

推荐几方养生膳食:
健脾化湿粥:薏苡仁、燕麦、荞麦、糙米、红豆、赤小豆一起浸泡半小时后加水煮粥,煮至米开豆烂,在煮好前20分钟放入冰糖。可以养心,健脾化湿。
百合杏仁粥:鲜百合、杏仁与粳米同煮,加白糖适量温服。能润肺止咳,

心血管疾病患者尤其是老年患者要注意,保持良好的情绪和心态,不动怒,气温过高时,适当减少体力活动,避免不必要外出。

切莫贪凉:过冷的食物和饮料不仅容易引起胃部不适,影响消化功能,过冷的刺激如大口喝冰镇饮料、吃冰镇西瓜还会引起血管收缩,诱发心绞痛甚至心肌梗死。

因此,不建议心血管疾病患者吃大量过冷食物、冰镇饮料,食物在室温下放置一段时间再入口,可以小口慢饮。

晨练时间不宜过早:有研究证实,70%至80%的心血管疾病患者猝死时间发生在早晨6点至上午10点。心血管疾病患者可以通过专业医师指导和精准康复评估后,选择个体化运动处方,挑选一些适合自己运动强度的有氧运动,比如散步、打太极拳、慢跑等。

在户外运动时,注意选择有遮阴的地方,避免阳光直射。运动的同时随时补充水分。运动时间可以选择在气温较适宜的清晨或傍晚进行,千万不能在烈日下、高温时锻炼。

定期监测指标,观察动态变化:心血管疾病高危人群中,肥胖人群因高热量饮食容易罹患高血脂、高血压、糖尿病等疾病;吸烟人群因长期吸烟会影响全身血管,加速动脉硬化;“三高”人群的高血压、高血脂、高血糖等危险因素会导致粥样斑块形成,从而出现一系列疾病;糖尿病患者的高血糖容易造成血液流动缓慢,多种代谢途径提高动脉硬化概率,远高于非高血糖人群。

这些高危人群应定期检查心电图、血脂、血压、血糖等指标,及时观察相关指标变化情况,及早发现危险信号,采取干预措施。防患于未然才能更好预防和治疗疾病。如果发现不适,一定要及时到医院就诊,以免延误病情。 据新华网

清心安神,用于病后虚热,干咳劳咳。

胡桃粥:胡桃仁(捣碎)20克、粳米100克,同煮粥,有补肾、益肺、润肠的功用。常食核桃粥,不仅能补肾,还有延年抗衰老作用。

梨粥:梨2只,洗净后带核切碎加粳米100克,和水煮粥。因梨具有良好的润燥作用,可作为立秋后常食的保健食品。

据新华网

中国农业发展银行和田地区分行话筒采购项目中标公示

华春建设工程项目管理有限责任公司受中国农业发展银行和田地区分行的委托,根据《中华人民共和国政府采购法》对中国农业发展银行和田地区分行话筒采购项目进行招标,现将中标结果公告如下:

1.采购单位:中国农业发展银行和田地区分行
2.代理机构名称:华春建设工程项目管理有限责任公司
3.联系人:郭经姣
电 话:0903-2021007
4.监督机构:中国农业发展银行和田地区分行
5.公告发布时间:2023年8月11日
6.开标时间:2023年8月31日上午11:00(北京时间)
7.项目名称:中国农业发展银行和田地区分行话筒采购项目
8.项目编号:HC-CG-2023009号

9.采购内容:无线话筒计划采购2套(1托8共16支),手持话筒2套(1托2共4支),根据工作需要实际需采购4套(具体详见采购清单)
10.评标专家:程杰、阮玲玲、李梅、于飞、刘海龙
11.现将本次评标结果公布如下:
中标候选人:乌鲁木齐市银商商务信息有限公司
注册地址:新疆乌鲁木齐市天山区红旗路232号红旗路电脑市场三楼3A-05房
联系人:狄建文
联系电话:18999995062
中 标 价:106000.00元(大写:壹拾万零陆仟元整)
中国农业发展银行和田地区分行
华春建设工程项目管理有限责任公司
2023年8月31日

通 告

由我公司承建的墨玉县农村公路建设项目(加汗巴格乡友谊村等17村)已于2023年6月20日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:高峰 18509031222
建设单位联系人:图尔贡 13070085775
墨玉县劳动保障监察大队举报电话:6516153
新疆鑫岐公路工程有限公司
2023年9月1日

通 告

由我公司承建的策勒县乌鲁克萨依乡英阿瓦提村搬迁点羊圈建设项目已于2019年11月27日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:赵晓辉 15299609013
建设单位联系人:辛亮 18509043897
策勒县劳动保障监察大队举报电话:6712689
新疆昌吉建设(集团)有限责任公司
2023年9月1日

通 告

由我公司承建的和田玉博物馆商业展示中心建设项目已于2020年11月25日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:余先生 13999966636
建设单位联系人:张先生 13899821971
和田市劳动保障监察大队举报电话:2513162
乌鲁木齐市建工(集团)第一建筑工程有限公司
2023年9月1日

通 告

由我公司承建的皮山县桑株镇农村生活污水集中收集建设项目已于2023年6月30日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:陈先生 15559212999
建设单位联系人:江先生 17599030231
皮山县劳动保障监察大队举报电话:6427793
新疆华鑫建设工程有限公司
2023年9月1日

和田师范专科学校米粉店合作经营采购项目
中标通告:XJRQ(CG)2023-004号

新疆瑞启工程项目管理有限公司受采购单位委托对和田师范专科学校米粉店合作经营采购项目进行开标、评标会议,现将中标结果通告如下:

1、采购单位:和田师范专科学校
2、采购机构名称:新疆瑞启工程项目管理有限公司
地址:和田市龙煤大厦10楼
联系人:刘卉 电话:0903-2523029
3、通告发布时间:2023年8月21日
4、开标时间:2023年8月31日上午11:00(北京时间)
5、中标结果:和田师范专科学校米粉店合作经营采购项目(编号:XJRQ(CG)2023-004)
中标公司:新疆星之火酒店管理有限公司,中标价:米粉销售价格比市场价下浮15%,每月以销售营业额为基准,为学校学生食堂自愿捐赠8%的食材。
6、公示时间:1日历天。

和田师范专科学校
新疆瑞启工程项目管理有限公司
2023年9月1日

遗 失 声 明 作 废

●新疆千源建筑劳务有限公司J8963000708201号(账号:107086185378,开户行:中国银行股份有限公司墨玉县支行)开户许可证丢失,特此声明。

●和田市王刚(身份证号:653201197806290012)房改房产权证和田市字第20160043号(坐落:和田市乌鲁木齐北路214号1栋3单元6层602室)房产证丢失,特此声明。

●和田市王刚(身份证号:653201197806290012)和市国用(2012)第6795号(坐落:和田市乌鲁木齐北路214号,面积:911.76平方米)土地使用证丢失,特此声明。

●和田市麦提图尔荪·麦提努日 新32工02809号挖掘机行驶证丢失,特此声明。

●和田市住房和城乡建设局开具给海尔尼沙·马合木提(身份证号:653201197007280029)3384047号(昆仑小区12-2-502,维修基金,金额:1524元)新疆维吾尔自治区行政事业单位收款收据丢失,特此声明。

●中国人民财产保险股份有限公司和田市支公司(单证识别号码:AEZDBA2008Z50)65002300089769号电动自行车第三者责任保险投保单兼保险单丢失,特此声明。

●和田市图尔艾力·库尔班新32工08513号大型工程机械设备行驶证丢失,特此声明。

●墨玉县艾力·艾合麦提尼亚孜 新32-53680号拖拉机行驶证丢失,特此声明。

●墨玉县肉孜托合提·米热布都拉(身份证号:653222199204200893)、海日古丽·伊米尔(身份证号:653222199003300847)之女热依汗古丽·肉孜托合提(身份证号:653222201610040821)P650464903号(出生地点:墨玉县人民医院)出生医学证明丢失,特此声明。

●新疆维吾尔自治区和田地区第一中学Z8960000227503号(账号:650722222501020503000007021,开户行:中国建设银行股份有限公司和田地区分行营业部)开户许可证丢失,特此声明。

●新疆维吾尔自治区和田地区第一中学Z8960000132203号(账号:65072222250102031200008966,开户行:中国建设银行股份有限公司和田地区分行营业部)开户许可证丢失,特此声明。

●和田市麦提敏·买提尼亚孜(身份证号:653201196802181519)木哈皮扎提汗·吐送尼牙孜(身份证号:653221198005130721)离婚证丢失,特此声明。

●新疆运享房地产开发有限公司18-264号(办证日期:2018年11月21日,面积:11858.96平方米,项目名称:和田市新安天地建设项目)建设用地规划许可证丢失,特此声明。

●和田市住房和城乡建设局开具给鲁胜然(身份证号:653101200106222827)0000093155号(住宅专项维修资金,金额:9533.3元)新疆维吾尔自治区住宅维修资金专用收据(业主专用,电子)丢失,特此声明。

●和田市住房和城乡建设局开具给玛热斯·阿地力江(身份证号:653201201907060039)0000093333号(住宅专项维修资金,金额:3102.4元)新疆维吾尔自治区住宅维修资金专用收据(业主专用,电子)丢失,特此声明。

●新疆逐梦鞋业有限公司J8966000210301号(账号:30581901040014785,开户行:中国农业银行股份有限公司策勒县支行)开户许可证丢失,特此声明。

●和田繁荣商贸有限公司J8964000295001号(账号:878010012010165977066,开户行:皮山县农村信用合作联社)开户许可证丢失,特此声明。

●皮山县约麦尔·麦麦提敏新32-34124号拖拉机牌照丢失,特此声明。

●和田市排孜来提化妆品零售咨询店6532015022372号公章丢失,特此声明。