

市教育局温馨提示:

返校上课 注意安全

本报讯(记者 张晓丽)12月18日全市中小学、幼儿园返校上课。为保障学生正常学习生活,12月17日下午,市教育局发出温馨提示。
注意交通安全。提醒家长和学生注意上下学路上的安全。如确实有不能到

校上课的学生,学校需做好家校沟通工作。
开展安全教育。“防滑”,提醒孩子走路时要避开浮冰和积水,降低滑倒的可能性。“防摔”,提醒家长注意行车安全,建议骑电动车和自行车接送孩子的家长,特别

注意控制车速,佩戴安全头盔。“防砸”,教育孩子尽量远离树木、广告牌等高空物,谨防被砸伤。“防磕”,由于冰雪的覆盖,道路上存在隐藏“陷阱”,教育孩子行走时注意避开低洼地、井盖等。
保障校园安全。各学校需继续开展清

雪除冰工作,清除冰溜子等安全隐患,并持续对体育馆、教学楼、宿舍、餐厅、厕所、施工工地等重点区域进行安全排查,确保不留安全死角。

血液库存紧张 O型血偏型严重 市血液中心呼吁市民积极献血

本报讯(记者 刘涛)12月17日,市血液中心传来消息,我市血液库存紧张,所有血型逼近库存警戒线,其中O型血液库存偏型严重。市血液中心呼吁广大市民积极参与无偿献血。
近期气温骤降,异常寒冷,走进街头献血屋参加无偿献血的人数明

显减少。原本就紧张的市血液库存出现更加严重的情况,所有血型库存逼近警戒线,其中,O型血液库存偏型严重。据了解,市血液中心血液库存警戒线为:A型825单位、B型1100单位、O型1100单位、AB型275单位。
一般情况下,我市每日临床供血

量约600单位至700单位,每单位200毫升,按照这个供血量计算,每天应该有300人至350人参加无偿献血,且每人献血2个单位,才能基本满足临床供应。截至12月17日8时,市血液中心血液库存为A型1186单位、B型1970单位、O型734单位、AB型317单位,合计4207单位。

新生儿落户难 网格员来帮忙

本报讯(记者 李涛 通讯员 张颖鑫)入住新房1年多,又生了小宝宝,一家三口想尽快把户口从外地迁到太原。可丈夫在外地,妻子“坐月子”。备好资料后,网格员跑腿,帮忙落了户。
中铁诺德逸宸云著小区是一处新建小区,居民李女士在这里买了

房。如今,考虑到孩子今后上学问题,夫妻俩想把户口从阳泉迁过来。太原2024年度城乡居民基本医疗保险的参保缴费即将截止,他们挺着急,担心孩子赶不上参保,便向社区求助。
光华街社区网格员刘婷婷立即赶到辖区派出所,问清细节,通知李女士尽快准备好所需资料。12月15

日,网格员带着结婚证、户口簿、房产证以及孩子的出生医学证明,很快办妥了落户手续。回到社区,又把孩子的医保手续也一并办理完毕。
最近,该小区需要办理落户的居民较多,社区在网格群里主动提醒大家:若有需要,网格员会第一时间跑腿帮忙。

寒潮带动“暖经济”升温

本报讯(记者 于健)新一轮的降雪带动了“暖经济”升温,上周降雪以来,火锅食材、锅底、热饮受到太原市民追捧。市内不少连锁超市、电商平台纷纷增加热饮、热食供应,其中绿叶菜、火锅食材、羊肉卷、羊蝎子等商品销量大幅度增加。
12月16日一早,记者来到中正天街商圈附近的永辉超市,货架上绿叶菜、羊肉卷、火锅食材等商品琳琅

满目。据超市工作人员介绍,下雪后,不少市民喜欢在家涮火锅,火锅品类产品销量激增,上周以来,绿叶菜、羊肉卷、各种肉类的销量比平时增长了60%。
在新建南路的山姆士超市,记者看到,不少市民把目光投向了羊蝎子、佛跳墙、自热火锅等预制菜。市民杨先生表示,这些预制菜方便省事,周末在家图个省事,而且味道也

不错。“来一斤炒栗子!”记者在不少商场内见到,炖雪梨、热奶茶、烤红薯、糖炒栗子等小吃摊位也人气十足,商场里弥漫着热腾腾的烟火气。各大品牌茶饮店已将主推产品切换到“热饮系列”,海报上纷纷打出“热饮”“暖心”字样。不少茶饮店还在产品中加入秋冬应季的桂花、芋泥、栗子等元素,进一步吸引着消费者的目光。



图为维修人员检修暖气

老人家中暖气不热 众人连夜入户解决

本报讯(记者 李涛 通讯员 张昕 文/摄)夜里气温低,张大爷家的暖气不如前几日热乎,赶忙找社区帮忙。接到求助后,网格员、物业维修人员连夜入户。问题解决了,老人道谢说:“这下暖和了,终于能睡个安稳觉。”

12月16日21时,御德苑社区网格员李艳琴正准备睡觉,接到一个求助电话。来电的是家住西华苑四期的张大爷,说家里太冷,老两口受不了,希望能帮忙处理。网格员穿好衣服,联系了物业维修人员,立即出门。

路上不好走,20分钟才进了家。77岁的张大爷和老伴正焦急等待。屋里,确实有点冷,两位老人都穿得很厚。一摸暖气片,一半是温的,一半是凉的。张大爷说,老伴患有类风湿性关节炎,最怕受凉,会整晚睡不好。

维修人员立即检修,进水管、回水管都不热,估计是过滤网异物多,导致管道堵塞。关闭暖气阀门,放完水,果然管道里有很多泥沙。正是这个原因,让暖气受热不均。

随即,维修人员仔细清理过滤网,重新安装,再打开阀门,热水缓缓进入管道。等待了一会儿,暖气片热了。



为筑牢反赌防线,连日来,杏花岭派出所组织开展打击整治跨境网络赌博违法犯罪宣传活动。“跨境赌博的性质归根结底就是诈骗!”社区民警通过发放宣传资料、张贴宣传海报形式,向群众宣讲跨境赌博的特点、手段及危害,引导群众知法守法,提升识赌防赌禁赌能力。

刘友旺 王雁霏 摄

痔疮术后调养有讲究

俗话说“十男九痔,十女十痔”。痔疮发病率随着年龄增长而增加。12月17日,太原市中医医院肛肠科主任曹俏蓉提醒,爱吃辛辣刺激食物、熬夜、久坐等不良生活习惯,都会导致痔疮的发生。痔疮术后患者,一定要遵医嘱调养。
“痔是最常见的肛肠疾病。任何年龄都可能发病,发病率随着年龄增长而增加。”曹俏蓉说。有资料显示,痔疮发病率为51.53%左右。痔的症状包括出血、痔核脱出、肿痛、瘙痒等,治疗以非手术为主,如调整生活习惯、进食富含纤维性食物、多饮水、保持排便通畅等。
“如非手术治疗无效,可考虑手术治疗。不少患者术后忽视了护理调养,又出现各种问题。”曹俏蓉说,如患者因为担心

切口疼痛,对排便非常担心、惧怕,过早或过迟排大便均不利于手术恢复。
痔疮手术效果的好与坏,与术后大便情况关系密切。
痔疮术后注意啥?曹俏蓉表示,一是,尽可能一次排大便。有的患者因手术后肛门疼痛而惧怕排便,或因肛门疼痛大便未排空即结束排便,从而导致大便在直肠内停留时间过长,水分被吸收过多,粪质变干而难以排出。二是,蹲厕不要过频过久。有的患者因为手术后肛门坠胀,便意不尽感明显而频频蹲厕,而蹲厕时间过长容易导致肛门水肿或创口出血,患者可根据自己平常排便的量与手术后每次排便的量,判断大便是否一次排净,如第一次大便量较多,也较软,以后每次量很少

或没有粪便排出,则有可能是炎症等刺激导致的便意,应减少排便次数,或及时告知医师病情。三是,排便时间应控制在术后24小时后。排便过早,易造成伤口污染、出血,甚至结扎切除组织之残端翻出肛门不能回纳,造成组织坏死、血栓,酿成严重后果;若排便时间过迟,则会导致排便困难、疼痛。四是,导泻药物的使用,术前清洁肠道,最好选用灌肠术,保证术后清洁,尽量不使用果导片类的导泻药,否则会使肠蠕动增加,术后稀粪到直肠,造成大便难以控制。
痔疮术后如何调养?曹俏蓉提醒,一是要保持大便通畅,痔疮术后一般要在24小时以后方可第一次排便,在禁止排便的时间里,应多饮用和食用有润肠作用的食

物,如蜂蜜、青菜汁等清淡食物,这样可以促进排尿和避免大便秘结,一般第一次大便伴有鲜血,系粪便摩擦所致,属于正常现象,不必惊慌。二是要每日换药,换药在痔疮术后也是必不可少的一项任务。三是清淡饮食,很多患者在出院后,不控制饮食、不忌口,这种做法不可取,应当养成良好的饮食习惯,以清淡不刺激为原则,健康的生活方式是避免疾病发生的关键。

记者 刘涛

