

党旗在基层一线高高飘扬

一枚纪念章承载半个世纪的荣光

新华社记者 李亚楠

“光荣在党50年，是‘一颗红心永向党’的50年，是‘俯首甘为孺子牛’的50年，他们在不同的岗位上，坚守中国共产党人的初心和使命，为国家、为人民奉献自己的青春和力量，为广大党员树立了标杆。”

从社区干部手里接过这枚熠熠生辉的纪念章，今年75岁的吴根成抚摸了又一遍又一遍，他激动地说：“这是一份至高无上的荣誉，更增添了这些老党员的成就感和归属感，提醒我们不忘共产党人的初心和使命，在平凡的生活继续发光发热。”

吴根成被街坊邻居亲切地称作“老吴”。在洋桥社区党委书记杨立眼中，老吴这样的老党员，是社区的宝贵财富。“老吴在长庆油田工作的20多年间，曾多次被评为优秀共产党员。退休后不‘褪色’，帮邻里调解纠纷、免费小修小补，还带领其他老党员成立了‘爱心零点车队’、‘夕阳红志愿者服务队’，几十次凌晨出车送邻居到医院就诊，是出了名的热心人。”

看到这里，70岁的李长海感慨万千，50年来，他爬过边疆的雪山、支援过地震后的灾区，退休后，他组织义诊、培训，还先后帮助三家民营企业建立党支部和红十字会，发展了7名年轻党员。“有了这份认可和荣誉，今生无憾！”他说。

为李长海颁发纪念章的是西安市高陵区医院退休党支部书记杜军政，从2021年至今，他已经为6名老党员颁发过“光荣在党50年”纪念章。“每一次颁发纪念章，都会听老党员讲一讲他们的故事，都是一次精神的洗礼和传承。”

西安市于4月启动了今年的“光荣在党50年”纪念章发放工作，通过陕西省党建信息化平台筛选符合条件的党员，由各级党组织对党员档案进行核实，确认无误后，通过举办集中仪式或者上门颁发的形式，将9727枚“光荣在党50年”纪念章送到每一位党员手中。

“七一”前夕，陕西省咸阳市永寿县常宁镇干部巨斐斐带上相机，与同事一起为32名党员上门颁发“光荣在党50年”纪念章，并拍下了他们的故事。

镜头记录下一幕幕感人的画面：76岁的王玉玲细数着每一个荣誉证书背后的故事；78岁的孙吉祥提起参军时立下的三等功依然满脸自豪；69岁的张云德对当年带领村民修建水库的细节记忆犹新……“他们曾是村干部、军人，多数只是一名普通党员，但都为脚下这片土地挥洒了大半辈子的青春和热血，他们的故事应该被更多的人看到，这是我们对老党员的致敬。”巨斐斐说。

雄心不与岁月老，激情常伴事业新。高陵区委组织部干部秦明亮表示，一枚纪念章承载着老前辈半个世纪的荣光，也鞭策着我们青年党员在新时代奋发有为、再立新功。

新华社西安7月2日电

联大通过中国提出的加强人工智能能力建设国际合作决议

新华社联合国7月1日电(记者 王建刚)第78届联合国大会1日协商一致通过中国主提的加强人工智能能力建设国际合作决议，140多国参加决议联署。

决议强调人工智能发展应坚持以人为本、智能向善、造福人类的原则，鼓励通过国际合作和实际行动帮助各国特别

是发展中国家加强人工智能能力建设，增强发展中国家在人工智能全球治理中的代表性和发言权，倡导开放、公平、非歧视的商业环境，支持联合国在国际合作中发挥中心作用，实现人工智能包容普惠可持续发展，助力实现联合国2030年可持续发展议程。



7月2日，安徽博物院工作人员在拍摄开箱后的古希腊文物。

当日，来自意大利那不勒斯国家考古博物馆的公元前6世纪至2世纪的精品文物，率先在安徽博物院进行开箱亮相。“古希腊文明特展”将于7月10

日在安徽博物院开幕，展览汇集百余件古希腊珍贵文物，呈现古希腊的社会风貌、文化面貌及其为人类文明发展繁荣注入的活力。展览将持续至2024年10月10日。

新华社记者 张端 摄

血液透析患者并发症的预防及处理措施

胡彦 砀山县人民医院

一、引言

血液透析作为终末期肾衰竭患者的主要治疗手段，虽然可以有效清除体内多余的水分、毒素，同时纠正水、电解质、酸碱平衡，从而有效维持患者的生命，但并不能完全代替肾脏的所有生理功能。随着透析时间的延长，患者发生各种并发症的概率及其严重程度会显著增加，不仅影响患者的生活质量，还威胁到患者的生存率。因此，积极采取有效措施以预防血液透析并发症对于提高患者生活质量、生存率至关重要。

以下是根据血液透析患者常见并发症的探讨，以及相应的预防方法和措施。

二、常见并发症

血透患者常面临多种并发症，这些并发症的发生频率和严重程度各不相同，对患者的生活质量及预后产生显著影响。以下是根据并发症发生率的高低进行的详细介绍：

1. 心血管并发症：是血透患者最常见的并发症，主要包括心力衰竭、血压波动异常、血管堵塞及动脉粥样硬化导致的心脑血管疾病。通常这些并发症的发生常与透析中快速大量脱水、水分控制不当、透析效能不足导致治疗不充分、电解质紊乱失衡、心包积液等因素有关。

2. 感染：感染是终末期肾脏病透析患者死亡的第二大病因，肾衰血透患者常见呼吸、泌尿、消化系统、造瘘处等感染。感染的诱因与以下有关：免疫力低下、营养不良、无菌操作、使用的血液透析器、透析管道等医疗器械，术后造瘘口的护理等；以及患者的卫生习惯有关。

3. 营养不良：如透析次数不够，透析不充分、体内多余电解质及毒素排泄不彻底，导致食欲减退、消化、吸收不充

分，易引起营养不良。进一步增加相关并发症风险。

4. 肾性贫血：肾性贫血其形成机制复杂，促红细胞生成素分泌减少、造血元素铁异常。在透析过程中红细胞破坏、血液丢失等也可导致肾性贫血风险增高。一定程度上影响了患者的生活质量，致患者出现虚弱、心悸、气短。

5. 继发性骨质疏松：由于钙磷代谢异常、甲状旁腺功能亢进、维生素D缺乏等因素，容易发生继发性骨质疏松，从而骨折并发症增加。

三、并发症的预防措施

1. 严格遵循透析质控：透析质控是影响并发症发生的重要因素之一。医疗机构进行血液透析，应严格遵循透析质控，确保透析设备完好，标准化操作技术，与时俱进；定期进行透析充分性、有效性评估。同时叮嘱患者严格控制水钠的摄入，定时定期进行透析治疗。

2. 增加营养摄入：饮食清淡、丰富，多摄入优质蛋白质，富含维生素和矿物质的食物；避免油腻、辛辣的食物，以免影响消化吸收。若患者已经出现重度营养不良状况，应在医护人员指导下口服或静脉营养支持。

3. 增强免疫力：血透患者普遍出现免疫系统功能下降的问题，因此需注重个人卫生、保持室内空气流通，避免与密集人群接触。在专业医护人员建议下，患者可适当服用提高免疫力的药物。

4. 继发性骨质疏松的预防：血透患者应注意钙磷的平衡，避免含磷高的食物，适当补充钙、磷等矿物质，注重适当的锻炼，增加钙的吸收。并且，定期进行骨密度检测，重视骨质疏松预防和治理。

5. 定期检查：定期检查血常规、尿液分析、生化检查及甲状旁腺功能等，对

异常情况及时处理。同时，患者自己应密切关注身体状况，一旦出现乏力、心悸、呼吸困难等不适症状，及时联系医护人员。

四、调整心态改善生活方式

1. 保持良好的心态：由于透析属于长期、持久性治疗过程，患者面临各种心理挑战和困难，应少虑、少疑、少怨，不急不躁、安然于心，积极从容面对难题。医护及家属应长期关注，一旦发现，立即给予心理疏导，必要时心理科会诊。

2. 注意休息：合理休息、确保睡眠的时长和质量。保持作息规律，根据自身情况适当安排工作，以防影响机体正常生理代谢机能和免疫机制。

3. 适度运动：在身体许可的情况下，患者应适当进行散步、慢跑、打太极拳等低强度活动，避免体力过度消耗。规律适当的运动可增加钙的吸收，减少骨密度下降，缓解血管硬化等。

4. 戒烟限酒：烟酒尤其对肾衰竭患者的身体产生不利影响，增加血液透析并发症的风险。因此，血透患者应戒烟限酒，或戒酒，保持良好的生活饮食习惯。

五、总结

预防血液透析患者并发症的发生，需要医患双方共同努力。患者应充分了解血透的原理和注意事项，配合医护的治疗措施；家属应给予患者充分的关心和理解，支持患者调整良好的心态和规律的生活方式；医护应密切观察和监测患者的身体变化，商讨出个性化定制化的治疗计划和护理方案，及时识别心理问题并进行有效疏导，确保透析能够长期性、充分性和安全性。通过上述措施，可以降低血液透析并发症的发生率和严重程度，进而提升患者生活质量与存活率。

心律不齐?我有招!房颤患者的护理小贴士

张泰榕 蚌埠医科大学附属医院蚌埠第三人民医院,蚌埠市中心医院心血管内科

在忙碌的生活节奏中，你是否偶尔感受到心跳的“小叛逆”？那种突然加速，或是停顿的感觉，可能正是心房颤动(简称房颤)在向你发出信号。今天，我们就来聊聊这个“心跳的叛逆者”，以及如何在日常生活中，用科学的方法进行自我管理和护理。

一、心跳的叛逆者

心房颤动是一种常见的心律失常，心脏的上半部分(心房)失去正常规律的跳动，取而代之的是快速而不规则的颤动。这不仅影响血液的有效泵送，还可能增加血栓形成的风险，进而导致中风。因此，对于房颤患者来说，采取及时有效的护理至关重要。

二、房颤护理第一步：定期监测

1. 自我监测 使用家用心电图监测设备，定期记录心跳情况，尤其是出现不适时，及时捕捉心律变化。 2. 定期复查 与医生保持紧密联系，定期进行心电图检查，评估治疗效果，调整治疗方案。

三、健康生活方式：预防胜于治疗

1. 合理膳食：营养均衡，守护心脏健康

在日常饮食中，我们应追求营养的全面均衡。除了控制盐分摄入，以降低高血压风险，还应增加Omega-3脂肪酸的摄入量。深海鱼类，如鲑鱼、鲭鱼和鳕鱼，是Omega-3的优质来源，它们能有效降低血液中的甘油三酯水平，对心脏有着显著的保护作用。此外，蔬菜、水果、全谷物和坚果也是健康饮食不可或缺的部分，它们富含纤维素、维生素和矿物质，能够帮助身体保持良好的代谢状态，远离心血管疾病。

2. 适量运动：强健体魄，提升生活质量

定期进行中等强度的有氧运动，不仅能增强心肺功能，还能改善血液循环，提高身体的整体代谢率。快步走、游泳、骑自行车等都是不错的选择。这些活动不仅能够帮助控制体重，还能增强肌肉力量，提升骨密度。需要注意的是，运动时要根据自身情况调整强度，避免过度劳累导致身体损伤。

3. 戒烟限酒：远离诱惑，守护心脏安宁

烟草和酒精是损害心脏健康的两大“杀手”。吸烟会增加心脏病、中风和其他心血管疾病的风险，而过量饮酒则会导致血压升高，加重心脏负担。戒烟限酒不仅是对自己健康的负责，也是对家人关爱的表现。寻找替代品，如口香糖或低度饮料，逐步减少对烟草和酒精的依赖，最终实现完全戒除的目标。

四、心理调适：保持心态平和

面对工作与生活的双重压力，学会有效的压力管理技巧至关重要。冥想不仅能够帮助我们集中注意力，减少杂念，还能促进身心放松，缓解紧张情绪。定期参加瑜伽课程，通过体位法和呼吸控制，不仅能够增强身体的柔韧性和力量，还能达到心灵的平静，提高自我觉察能力，让我们在忙碌中找到一片宁静之地。尝试深呼吸、渐进性肌肉松弛练习等简单方法，也能快速有效地降低压力水平，提升整体幸福感。

五、定期药物管理

抗凝药作为房颤治疗中的关键药物，其作用在于防止血液凝固，从而降低中风的风险。然而，这类药物的使用需极其谨慎，必须严格遵循医生的指导，不可擅自调整剂量或停止用药。这是因为抗凝药物的剂量需要根据个体的具体情况精确计算，过量可能导致出血风险增加，而不足则无法达到预期的抗凝效果。因此，患者应定期与医生沟通，根据自身

健康状况的变化适时调整治疗方案，确保药物治疗的安全性和有效性。

为了确保抗凝药物的治疗效果，并及时发现可能的副作用，患者应严格按照医生的建议定期进行血液凝固指标的检查，以便及时采取措施，调整治疗计划，确保整个治疗过程既安全又高效。

六、应急处理知识

面对房颤可能引发的紧急状况，提前了解并掌握相应的应急处理知识，对于保障个人安全至关重要。

1. 学会识别紧急症状：严重胸痛、晕厥、极度疲劳或呼吸困难、心跳异常。

2. 掌握基本急救措施 在等待专业医护人员到达之前，您可以采取以下措施：

① 让患者保持安静，坐下或躺下，尽量减少身体活动。

② 如果患者意识清醒，可以尝试让他/她深呼吸，有助于减轻症状。

③ 如果患者失去意识，且您受过训练，可尝试进行心肺复苏(CPR)，直到医护人员到达。

3. 随身携带医疗警示卡 制作一张包含个人信息、主要疾病、过敏史以及紧急联系人信息的医疗警示卡，随时携带。这样，在紧急情况下，即使您无法表达，救援人员也能迅速了解您的基本情况，提供更合适的急救措施。

房颤虽然让人感到困扰，但通过科学的护理和管理，我们可以有效地控制病情，提高生活质量。让我们一起努力，让心跳回归平静，享受健康美好的生活！



生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话: 4010358 QQ: 934437821

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明, 公告发布, 分类广告, 请扫二维码, 方便、快捷。



QQ群

装饰设计

开锁服务

★心安开锁 2077110

找工作 招职工

请扫码登录

蚌埠“三公里”就业圈。



蚌埠日报社 市区、怀远公交站牌广告位 形象宣传 品牌传播 营销推广 产品展示 4014778

专业搬家

★吉发搬家 18955201336 ★鸿福搬家 4191123

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

Table with 6 columns: Name, Unit Price, Name, Unit Price, Name, Unit Price. Lists various agricultural products like rice, flour, oil, and vegetables with their current market prices.

以上为2024年7月2日部分农副产品市场均价,供参考。单位:元/500克 油:元/5升