

老山街道2016年环境建设力争新成绩

# 抓好三项工作 实现三个目标

本报讯(通讯员韩亮 亢竞沂)老山街道高度重视环境建设工作,于近日召开地区环境建设大会,驻辖区单位、各物业单位、社区、科队站所等70余人参会,明确2016年环境建设工作重点。今年,街道主要抓好三项工作:

深化城管体制改革,努力让城市管理更到位更高效。一是推进综合执法项目化管理。将信访代理制引入城市综合执法,建立环境问题分类治理机制,落实责任,切实推进问题治理。二是深化城管社区工作站建设。建立社会发动常态化机制,引导居民群众自己管

理自己的事,打造城市管理志愿者品牌团队,实现城市管理服务居民,城市管理依靠市民,城管成果全民共享的目标。三是切实发挥地区管理委员会作用。坚持“双融入、双促进、双服务”工作理念,建立健全城市管理高位协调机制,充分发挥街道总揽全局、协调各方作用,推进共治。

切实提高标准化水平,努力让城市管理更规范更精细。一是拓展城市治理范围。推进城市治理由主要大街向街巷,由街巷向社区延伸。重点加强城乡结合部、城市出入口、背街小巷、居民区的城市

管理工作,实现无盲区、无死角。二是坚持高端标准。严格落实高端标准,抓好精品大街、精品社区的设计、建设等工作,体现出城市品格。三是创新城市管理手段。推进“三网融合”,整合现有的公共管理和服务资源,加快建设“一站式”指挥调度、综合监管、履职评价的城市综合信息管理平台。

突出抓好专项整治,努力让城市更有序更文明。一是突出抓好清街治乱工作。集中整治无证商贩、占道经营、超范围经营、乱堆乱放等问题,做到“随见随管、随见随清”。二是突出抓好拆违治乱工

作。加强调度、通力合作、落实主责、强力执法,全力推进在账大杂院的治乱疏解工作。三是突出抓好规范提升工作。针对无序停车、环境脏乱等问题,要充分利用便民工程、民生家园建设资金抓好规范提升工作。

下一步,老山街道将集中治理群众身边环境问题,提升辖区环境建设水平,实现市容环境整洁优美,设施环境配套合理、秩序环境和谐有序;完善环境建设长效机制,全面提升辖区环境品质,为百姓营造更优美、更便捷的居住与运行环境。

## 简讯

●五里坨街道启动党员信息平台,推行党员档案电子化管理,来加强对辖区党员进行动态管理、综合分析,为党员提供高效、便捷的自动化管理服务。近日,街道为天翠阳光第三社区111名党员集体拍照,用于日后对社区党员的规范管理。据了解,社区将对党员管理逐步信息化,为党员建立电子档案,方便社区各口、各领域的相关工作和党员活动。 汪利勇

## 关于采集参保职工手机号的公告

为了维护参保职工的个人权益,提高社保基础信息的准确性,对于参保职工尚未采集手机号码的,请各参保单位于2016年5月31日前采集信息,通过“北京市社会保险网上服务平台”或企业版软件进行申报。逾期仍未提交或未及时进行更新的可能会影响参保职工个人权益。具体方法:参保单位登录系统后,进入“申报业务管理”的“个人基本信息变更”填报“参保人手机号”并提交。

网址:<http://www.bjrbj.gov.cn/>  
咨询电话:88707587

石景山区社保中心

## 本报广告招商合作

本报为更好地服务本区经济和百姓生活,同时丰富本报信息量,现面向社会开展广告招商合作,凡有意向广告企业欢迎咨询报名,咨询电话:88699846



## 绿色理念 简约生活 保护地球

本报讯(通讯员顾永辉)为加强科普社区建设,倡导环保理念,3月20日上午,金顶街二区开展了主题为“简约生活 环保地球”儿童跳蚤市场活动。春光明媚,天气格外好,社区的小朋友大包小包地来到活动现场,按部就班开始陈列出自己的“宝贝”。旧书、学习用具、旧玩具……细心的孩子们按1元、2元等价格将物品编写《价目表》;有的孩子更是别出心裁,设计了醒目的“售卖牌”,进行促销大酬宾。一时间,小小“市场”人声鼎沸,“买卖”兴隆。小小跳蚤市场活动给孩子们提供了一个交流、分享的平台,培养了孩子们合理利用资源,做事有条理的意识,提高了孩子的沟通能力,增强了孩子的环保节能的理念,是社区服务型党组织建设的又一服务载体。

投稿邮箱:nakuzai@126.com

## 老年人——腰椎疾病的“重灾区”

随着年龄的增长,机体老化、长期慢性劳损,使腰椎及所属韧带、关节囊退变、增生、肥厚及椎间盘突出等,导致椎间盘突出,腰椎管、侧隐窝、椎间孔等神经管道狭窄,激惹或压迫刺激神经根而引起腰痛。

腰椎间盘突出症,主要是因为腰椎间盘各部分(髓核、纤维环及软骨板),尤其是髓核,有不同程度的退行性改变后,在外力因素的作用下,椎间盘的纤维环破裂,髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于后方或椎管内,导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫,产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。

腰椎管狭窄症是由于黄韧带肥厚增生、小关节增生内聚、椎间盘膨隆突出、骨性退变导致的腰椎中央管、神经根管或侧隐窝狭窄引起其中内容物——脊髓马尾、神经根受压而出现相应的神经功能障碍。其主要临床特点是神经性间歇性跛行,以及臀部、大腿、小腿的无力和不适,在行走或后伸后加重,另一临床特点是鞍区(会阴部)感觉异常和大小便功能异常。腰椎管狭窄症是引起老年患者腰痛最常见的病因之一。

### 预防措施:

- 1.健康体检。青少年或体力劳动者、运动员,如经常发生腰背部不适或损伤,建议规范就诊,及早发现有无脊柱畸形以及腰椎峡部裂滑脱等,如有这种结构上的缺陷应该规范治疗,加强腰背部保护,防止反复损伤。
- 2.改正不良的姿势。纠正驼背,减少久坐,尽量避免弯腰负重,尽量不要使用过软或过硬的床垫,尽量避免使用单肩背包。
- 3.加强腰背部肌肉锻炼。强有力的背部肌肉,有助于减轻腰椎负荷,防止腰背部软组织损伤。可坚持游泳或“燕飞”等运动。
- 4.避免体重过重,减少腰椎负荷。
- 5.寒冷、潮湿季节时应注意保暖,避免劳累诱发疾病。

### 如何应对腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症?

#### 保守治疗:

- 1.卧床休息,减少下地。休息2~3周腰部及

下肢症状多可缓解或消失。但是对于老年人,长期卧床易引起肌肉萎缩、骨质疏松程度加重、深静脉血栓及坠积性肺炎等并发症,建议不宜超过2~3周。

2.药物治疗:给予适量的非类固醇类抗炎药物(NSAIDs)。非甾体类消炎药有消化道刺激症状,建议少量、饭后服用。

3.功能锻炼:腰背肌的锻炼,可以减少腰椎负荷,有效保护运动时腰椎间盘及小关节的受力,延缓退变。

4.支具应用:腰围可减轻脊柱运动时关节突及椎间盘对马尾神经根动态的牵拉及压迫。但不宜长期应用,容易造成肌肉萎缩。

5.硬膜外间隙注入局部麻醉及类固醇药物可起到局部消炎作用。部分病人暂时缓解疼痛,但是多次注射引起神经粘连,增加手术难度。

6.其他牵引、局部封闭、针灸、推拿等。

手术治疗:如果保守治疗3个月无效,自觉症状明显且持续性加重,影响正常生活和工作;或出现明显的神经根痛和明确的神经功能损害,尤其是严重的马尾神经损害;以及进行性加重的腰椎滑脱、侧弯伴随相应的临床症状出现,则需要进行手术治疗。手术方法是减压术,或同时行减压、融合术,减压后需要进行内固定稳定腰椎。复杂的腰椎管狭窄症需要综合对症处理。

近些年来石景山医院骨科已成为“石景山区重点建设学科”,并打造了一支专业的脊柱外科团队。近十年在骨科完成腰椎开放手术500余例,其中60岁以上患者占51.2%,70岁以上患者占25.1%,80岁以上患者占8.2%。由于对于脊柱疾病认识不足,对于脊柱手术过度担忧,使得很多老年患者害怕手术治疗;而本来很多脊柱退行性疾病通过手术是可以很好地缓解症状,从而改善生活质量。专家提示有脊柱疾患的老年人尽快到正规医疗机构诊治,选择恰当的治疗手段,以达到减轻痛苦尽快康复的目标。



杏林掠影  
石景山医院协办

## 早期红斑狼疮患者吃什么好

大家应该都知道红斑狼疮吧,这是比较常见的一种皮肤病,相信大家对此病都有一些了解,此病会给患者带来很多的影响,因此要及时治疗,但是在治疗期间也需要注意饮食问题,那么早期红斑狼疮患者该吃什么好呢。

海鲜类食物是最容易过敏的食物,所以说鱼虾螃蟹等海鲜类食物,可能引起部分患者出现过敏反应或引起病情复发,所以患者最好避免食用。

### 肉类



肉类食物中,一般包括羊肉、狗肉、鹿肉、马肉、驴肉等性温热,红斑狼疮患者是不宜食用的,还有一些患者因为胆固醇高,应禁食动物内脏、蛋黄、带鱼、猪脑等。

### 水果类



由于红斑狼疮患者对光比较敏感,所以也不能吃有光过敏的食物,如无花果,对于容易过敏的患者来说,应该慎食菠萝、芒果、杨梅,高钾患者应少吃橘子、香蕉等。患者就可以吃一些苹果、香蕉、火龙果、西瓜等水果。

### 海鲜类



### 油炸食物



红斑狼疮可能会影响到患者的肾脏,所以患者饮食最好以清淡为宜,不可过咸,如食盐过多,会加重肾脏负担,增加体内水。系统性红斑狼疮病人因胃肠道有炎症病变,消化吸收功能差,而油炸食物燥热不易消化,可加重胃肠负担,导致消化不良,伤脾胃加重病情。

### 蔬菜类



光过敏食物是红斑狼疮患者不能吃的食物,在蔬菜中,香菜、香菇、芹菜、紫云英等属光敏性食物,因此患者不宜食用。胡椒、辣椒、大蒜、葱、姜等辛辣刺激性食物不宜食用。菠菜可能增加狼疮性肾炎的蛋白尿、管型尿,花菜可能加重脱发,也不宜食用。

北京大学首钢医院 风湿免疫科