



骨关节炎可防可控 专家称要控制体重

星报讯(记者 马冰璐) 上下楼梯膝盖突然“咔咔”响是怎么回事?一觉醒来关节僵硬、腿伸不直是为什么?不少人认为出现这些问题,是年龄增长的正常现象,实际上,这很可能是骨关节炎惹的祸。10月12日是“世界关节炎日”,中国科大附一院(安徽省立医院)骨科主任尚希福提醒,骨关节炎可防可控,控制体重至关重要。

40岁以上人群好发骨关节炎

据文献报道,目前全球已有超过3亿骨关节炎患者,而我国40岁以上人群原发性骨关节炎的总体患病率已高达46.3%。而且,随着我国人口老龄化程度的不断加剧,骨关节炎的患病率有逐渐上升的趋势。

中国科大附一院(安徽省立医院)骨科主任尚希福介绍,骨关节炎好发于中老年人,以膝、髋、手等关节为主。高龄、遗传、肥胖、过度运动等都是骨关节炎的易感因素,尤其是年龄在40岁及以上、女性、肥胖或超重、有创伤史的人群要特别注意。

骨关节炎有哪些表现?尚希福表示,关节疼痛是骨关节炎最常见的临床表现,其中以膝、髋和指间关节最为常见。初期为轻度或中度间断性隐痛,休息后好转,活动后加重。重度骨关节炎可以出现持续性疼痛或夜间痛。关节局部可有压痛,在伴有关节肿胀时尤其明显。关节活动受限常见于髋、膝关节。患者在疾病中期可出现关节绞锁,晚期关节活动受限加重,最终导致残疾。

关节僵硬也是骨关节炎的主要表现。部分患者可出现关节僵硬的症状,多发生于晨起时或较长时间未活动后,表现为关节僵硬及发紧感,活动后可缓解。关节僵硬持续时间一般较短,常为几分钟至十几分钟,极少超过30分钟。压痛和关节畸形是骨关节炎患者常见的症状,膝关节可因骨质增生或滑膜炎积液出现关节肿大。

此外,骨关节炎患者由于关节软骨破坏,关节面不平整,所以活动时可能出现摩擦感或“咔咔”的骨摩擦音,该症状最常见于膝关节骨关节炎患者。

骨关节炎可防可控,控制体重至关重要

虽然退变、受损的关节无法恢复到原样,但是骨关节炎是可防可控的。尚希福建议,首先要改变不良习惯。避免长时间跑、跳、蹲,同时减少或避免反复爬楼梯、爬山等。

此外,控制体重也至关重要。控制体重不但可以减轻关节疼痛,而且可改善关节功能,特别是BMI>28 kg/m²的膝关节骨关节炎患者。必要时也可在医生指导下选择合适的行动辅助器械,如手杖、拐杖、助行器、关节支具等,通过减少受累关节负重来减轻疼痛。

日常生活中,应采取适宜的锻炼方式,如游泳、散步、做操等。可综合考虑自身身体情况、运动喜好、运动可行性等方面,制订适合自己的个性化运动方案。

美好社区

企业运输停车难 “为企协商”来帮办

星报讯(章瑞雯 仲名山 孙雨静 记者 沈娟娟) 为全力强化企业服务,持续推动优化交通营商环境,合肥市蜀山区三里庵街道二里街社区坚持以企业问题诉求为导向,把企业的难点作为服务的重点;靠前服务,不断提升服务水平,加强企业服务实效。

本次倾听企业诉求活动不仅向企业宣传政府新政策、新服务,而且收集了各企业反映的各类问题,确保做到摸清实情、精准服务、解决难题,真正做到为企业解决切实难题,提高为企业服务水平,进一步推动企业经济发展。

就企业反映的“停车难”问题,二里街社区工作人员赶赴现场了解具体情况,并及时提出解决方案。对于水湖路沿线的停车位数量、车流量、停车管理、目前所遇的停车困难和需求等问题和三里庵派出所及水湖路物业公司进行了交流。

二里街社区相关负责人表示,接下来,将积极践行“深调研、强服务、办实事”,结合企业的诉求,进一步梳理和完善停车问题清单,联合相关部门,加强停车管理和停车规划建设,从强化部门协调沟通、停车秩序管理等方面入手,形成工作合力,不断优化强化停车管理服务,停车资源统筹,切实解决企业停车难、停车乱等问题,持续优化营商环境,助力企业高质量发展。

下一步,二里街社区将继续把创新服务企业举措做“精”,把延伸政务服务触角做“细”,把为企业解难题做“实”,解决企业难题,为辖区入驻企业营造一个良好的营商环境,用更好的营商环境为企业发展赋能。

严管有限空间作业 抵御无限风险隐患

星报讯(刘科 记者 赵汗青) 肥东县响导乡以案为警,扎实开展有限空间作业专项整治。

响导乡认真研判、细致部署,建立台账、定期上报乡安委会。与此同时,强化企业主体责任落实。开展有限空间作业安全培训进企业活动,借助乡集贸市场LED大屏宣传,在各行业各领域树牢防范有限空间风险意识。在辖区内开展有限空间作业全覆盖检查,对检查中发现的安全隐患,要求企业对标对表完成整改,落实自查自纠。

固镇电网安全迎峰度冬有保障

10月8日,国网固镇县供电公司变电工区运维人员对110千伏固镇变电站二次保护装置进行巡视检查,这是自9月28日完成该变电站综自改造以来的第一轮巡视,确保新设备投运后运行稳定,为电网设备安全运行和迎峰度冬可靠供电作出重要提升。

110千伏固镇变电站于1987年投运,是固镇县城区的主供电源之一。随着经济社会的不断发展,当地用电需求和负荷越来越大,变电站内设备老旧问题也随之凸显。早在今年6月,该公司就计划实施变电站改造工作,对站内35千伏设备保护及测控装置、110千伏设备测控装置和自动化及监控系统等进行改造,进一步提升电网运行水平。此次改造工作也是自110千伏固镇变电站移交以来,首次由县公司独立完成的110千伏设备综自改造。

在改造过程中,变电工区各班组工作人员深入研究设备特性和工作原理,在电缆核查、屏柜配线、设备调试等各个环节严格按照工作计划和安全规范进行操作,同时注重细节和质量把控,安全、高效、高质量完成了改造工作。

下一步,该公司将组织运维人员持续做好新设备启动送电后的巡视工作,保障电网安全可靠运行,使固镇电网可靠性和安全迎峰度冬进一步提升。陈梦月 吴昊宇



近日,2023年全国科普日瑶海区主场活动暨瑶海区第六届青少年科技创新区长奖颁奖大会举行。合肥市大通路小学教育集团获合肥市瑶海区2022年度青少年科技竞赛活动团体三等奖,该校吴志行同学获合肥市瑶海区第六届青少年科技创新区长奖,刘汉浩、屠志峰、钟晓丹3位老师获评合肥市瑶海区第六届“十佳”优秀科技辅导员。

张鹏程 记者 王珊珊

想“做法事”挽回前男友,女子被“大师”骗走63万

星报讯(记者 徐越蕾) 记者从马鞍山警方获悉,近日当地一名女子为挽回前男友,轻易相信网络上的“大师”,最终被骗63万余元,目前嫌疑人已落网,大部分损失被追回。

“我在网上被人骗了……”9月18日,马鞍山佳山派出所民警接到市民小洁(化名)的报警后,立即上门了解情况。据了解,30岁的小洁与前男友分手后,仍想重归于好,但却发现对方已经开始新的感情。

今年2月份的一天,小洁在某平台上一则感情帖上留言说自己姻缘不好。很快,有个自称“大师”的人主动与其联系,称做法事可以化解。随后小洁向“大师”吐露自己与前男友分手,现在想挽回恋情。

为检验“大师”的能力,她还特意找来三张照片发了过去,“大师”一眼就“认”出小洁的前男友,这让她深信不疑。“你和前男友的婚姻值太低了,要想提高婚姻值,

就必须做法事。”听了“大师”的话,小洁立即向“大师”转账,委托“大师”做法事。

就这样,小洁前后向对方转账197笔共计63万余元。然而几个月过去了,见“大师”所做法事毫无用处,小洁这才幡然醒悟,最终向警方报警。

了解情况后,警方迅速立案调查,很快便锁定嫌疑人。近日警方远赴山东省聊城市莘县将正在家中的丁某某及同伙抓获归案,为小洁挽回55万余元。

到案后,丁某某对其诈骗事实供认不讳。丁某某及其同伙交待,他们并不是什么“大师”,之所以能从多张照片里认出小洁的前男友,是因为其发的照片中有一张是从合照里截取的,比较模糊,所以很容易辨认。

目前因涉嫌诈骗罪,丁某某及同伙已被警方依法采取刑事强制措施,案件正在进一步侦办中。

“科大硅谷”建设海外创新中心链接全球资源

星报讯(记者 章沁园) 近日,记者从省发改委获悉,“科大硅谷”建设海外创新中心链接全球创新资源,目前,已在全球成立香港、法国、美国硅谷、日本、以色列等5个海外创新中心,组织了5轮海外招商,举办招引推介活动10余场,联络海外校友400余人,收集储备优质海外项目资源30余个。

为打通链接渠道,拜访科大法国校友会、合工大和合肥学院德国校友会等12个校友组织,建立深度联系机制,举办共逾400名校友参加的相关活动。在有关国

家和地区组建海外创新或联络站。广泛宣传建设理念和政策,拜访欧洲创新创业会、安徽华侨华人(德国)联谊会等15个海外政府或协会机构,走访德国汉诺威大学等5所高校、比利时迪布布鲁塞尔科技园等7个优质科创园区,连续开展海外推介会等活动,传播“科大硅谷”建设理念,吸引优质人才回国创业。招引一批高质量项目资源,做好资源导入和项目对接,经过数轮海外招商对接活动,储备一批优质项目,部分项目已签订战略合作协议。