



专家谈健康

特邀专家简介



李书芹

新华医院崇明分院血液内科主任、主任医师、医学硕士
擅长:良、恶性血液病的诊治,尤其对白血病、淋巴瘤、骨髓瘤化疗经验丰富。对出凝血疾病的诊治有较高造诣。

门诊时间:星期一上午

老年人贫血 该如何处理

随着人们生活水平的不断提高,高血压、糖尿病、冠心病等“富贵病”让老年人应接不暇,而老年贫血发病率高达35%,多数人对“富贵病”表示非常紧张,但对贫血知之甚少,对贫血的后果更是不甚了解,以致延误病情,造成非常严重的后果。

一、什么是贫血?

所谓贫血,是指血液中的红细胞或血红蛋白含量减少。我国血液病学家认为,成年男性血红蛋白<120克/升,成年女性血红蛋白<110克/升就是贫血。

二、老年人为什么更容易发生贫血?

- 1.造血功能衰退。
- 2.造血原料不足(老年人牙齿咀嚼不力、胃肠消化欠佳,造成营养不良、造血需的蛋白质、铁、叶酸、维生素B12等原材料缺乏)。
- 3.生血因子减少。
- 4.抑制因素增加。
- 5.血液破坏加速。

6.基因突变。

三、出现什么症状要考虑贫血?

贫血是临床最常见的症状之一,它不是一种独立疾病,可能是一种基础的或有时是较复杂疾病的重要临床表现,贫血可引起心血管、神经、消化、生殖和泌尿系统的症状,具体表现如面色苍白、乏力、食欲不振、腹胀、恶心、便秘、黑便、活动后心悸、气短、头晕、头痛、眼花、眼前出现黑点或“冒金星”、记忆力减退、注意力不集中、精神不振、嗜睡倦怠、反应迟钝、手脚发麻发冷或有针刺感等。

四、怀疑贫血了怎么办?

如果出现了上述症状,怀疑自己贫血了,化验血常规就可以知道是否贫血、贫血的程度等,老年人贫血原因复杂,医生会根据症状、贫血的程度、红细胞大小、血红蛋白下降速度以及伴随的症状等综合判断,并指导患者做相应的化验和检查。老年人最常见的贫血类型为巨幼细胞性贫血

和缺铁性贫血,是造血原料缺乏造成。可以通过补充铁剂、叶酸等纠正贫血。如果营养充足,出现不明原因的贫血,还需要警惕是否背后隐藏着慢性感染、风湿性疾病、肾脏病变、恶性肿瘤、血液病等严重疾病,尤其是恶性肿瘤和贫血经常“在一起”。在恶性肿瘤所致贫血中,以消化道肿瘤及造血细胞肿瘤为多见。消化道肿瘤如胃癌、肠癌可因长期少量慢性失血或急性大出血导致贫血,特别是缺铁性贫血。老年人多见的造血细胞肿瘤如白血病、骨髓增生异常综合征、多发性骨髓瘤等,起病隐匿,也常会以贫血为首发表现。另外,肾病也会导致贫血。

通过各种检查确定了导致贫血的原因,医生会根据患者病情决定药物治疗、手术治疗、还是放化疗等,不能盲目进补,以免延误病情,错失治病良机而后悔终生。

总之,要特别重视贫血,及早发现和干预,将贫血带来的不良影响降到最低。

关于陈海公路西段 交通管制的通告

各位市民:

2019年10月20日(周日),明珠湖地区将举办2019国际铁人三项上海崇明站的比赛,为保证赛事顺利进行,比赛当天将对进出西部地区的陈海公路部分路段实行交通管制,现将有关事项通告如下:

一、交通管制路段和时间

1.管制路段:
陈海公路(北沿公路至江口加油站)、三华公路(新建公路至陈海公路),双向实行交通管制,禁止通行。

2.管制时间:

10月20日7:00—14:30。

二、机动车通行路线

机动车可通过北沿公路一跃进公路一跃新公路—新建公路出入绿华地区,并可以从新建公路—三华公路进入明珠湖公园观赛。

三、公交线路

- 1.南环线、乡村5路、乡村6路停驶;南环线线路不变。
- 2.新建专线:东线—陈海公路新建路口东侧接驳至庙镇;
西线—绿华镇至陈海公路新建路口西侧接驳。
- 3.南新专线:采用短驳模式,由新洲不锈钢厂至庙镇。
- 4.南红专线:采用短驳模式,由新洲不锈钢厂至庙镇。
- 5.增设南门汽车站至江口镇王家桥接驳车。
- 6.南海线机加:南门至庙镇增加机动车营运。

赛事结束所有线路恢复正常营运。

四、行人和非机动车临时穿越点

- 1.陈海公路沿线共设置7个供行人和非机动车临时穿越的路口:新建路口、星虹路口、白港路口、东防汛路口、太平路口、小高桥路口、江民路口。
- 2.所有临时穿越点,只能在确保赛事安全进行的情况下,在安保人员的指挥下,实行间断、少量放行。
- 3.其余路口一律禁止任何车辆与行人通行。

特此通告!

国际铁人三项赛上海崇明站组委会
2019年10月12日

第七届“和谐供销、与爱同行”慈善义拍公告

为让更多需要帮助的人得到关爱,也让更多热心慈善的爱心人士奉献爱心,兹定于2019年10月30日(星期三)下午1:30在崇明区城桥镇南门路168号(崇明区供销合作总社六楼会议室)举行上海华夏第七届“和谐供销、与爱同行”慈善义拍活动。

拍卖标的:各类生活用品、杂件、

绝当金饰品、挂件等。

展示时间:2019年10月28日—29日(9:00—16:00)

展示地点:崇明区城桥镇南门路168号(上海市崇明区供销合作总社六楼会议室)

爱心热线:
021-53070542;021-69691286

所有拍品均无底价起拍,拍卖保证金100元。

拍卖所得全部捐赠给上海市慈善基金会用于资助云南省临沧市双江县忙糯乡富王村部分家庭困难大学生。

自公告之日起接受社会各界爱心人士捐赠拍品,同时我们欢迎您踊跃参加。

义拍单位:

上海华夏拍卖有限公司
上海黄浦拍卖行有限公司
上海青莲阁拍卖有限责任公司
上海国泰拍卖行有限责任公司
上海产权拍卖有限公司
协办单位:
上海市崇明区供销合作总社
上海欣信典当行有限公司

境外发生经济、劳资、债务纠纷怎么办?

1.发生劳资纠纷应如何处理?

一旦发生劳资纠纷,合法务工并签订劳动合同的务工人员应按合同自行协商解决争议,或通过国内派出单位或中介协商解决争议。如无法协商一致,可循法律途径解决。如系在当地非法务工,或未与雇佣方签订劳动合同的,建议尽量通过协商争取解决,也可向雇主或中介公司国内注册地或户籍所在地相关商务主管部门、工程承包商会、公安部门或工商行政管理部门投诉。如您与中国驻当地使领馆联系求助,使领馆可向您介绍所在国一般性法律知识和有关合法维权途径。使领馆不能仲裁有关纠纷,到使领馆静坐、示威、闹访等,不会解决您的纠纷,反而可能因扰乱使领馆秩序或违反当地法规受到当地执法部门处罚。

2.务工人员遭遇拖欠工资、被雇主无故辞退该如何处理?

遭遇拖欠工资或被雇主无故辞退等劳资纠纷时,如果您是由国内有资质的外派企业或劳务公司派出,应向派出部门报有关情况,由派出部门与公司出面协商解决。如果您通过非正

规途径出国务工,应尽量根据有关合同及劳动法规与雇主协商解决。如无法协商一致,可循法律途径解决。应理性维权,切勿采取过激手段。如您与中国驻当地使领馆联系反映有关情况,使领馆可向您介绍所在国一般性法律知识和有关合法维权途径,或应您要求提供当地律师名单,但不能仲裁有关纠纷。

3.中国驻外使领馆能否帮助解决债务纠纷?

债务纠纷如无法通过协商解决,可循法律途径解决。中国驻外使领馆没有执法权,无法协助解决债务纠纷或调查欠债方情况,但可应要求提供律师名单,有关费用自理。

4.中国驻外使领馆能否采取措施催促拖欠债务的中国公民还债、提供其护照信息、通知当地警方阻止其离境?

中国驻外使领馆没有执法权,不能随意向您提供相关人员的护照信息,也不能通知外国警方阻止任何人离境。如与对方无法通过协商解决债务问题,可循法律途径解决。使领馆可应要求提供律师名单,有关费用自理。

自理。

5.在海外遇到务工公司不履行合同、拖欠工资或扣押护照等情况,应如何处理?

不履行合同、拖欠工资等属于经济纠纷,应与有关公司协商解决,协商未果可循法律途径解决。中国驻外使领馆无执法权,不能仲裁有关纠纷。如有需要,中国驻外使领馆可应要求提供律师名单,有关费用自理。根据我国《护照法》及一般国际惯例,任何组织或个人不得非法扣押他人护照,如护照被雇主或其他人员扣押,可据此协商索回。您也可向中国驻外使领馆反映有关情况,使领馆将视情督促有关方归还护照,并在职责范围内向您提供必要协助。

6.因经济纠纷,人身受到威胁,中国驻外使领馆能否提供庇护?

中国驻外使领馆无法提供安全庇护,请您及时向当地警方报警求助。

7.国外公司拖欠国内公司货款,多次催款未果,请求帮助,如何处理?

拖欠货款属于经济纠纷,应与有

关公司协商解决,协商未果可循法律途径解决。中国驻外使领馆无执法权,不能仲裁解决有关纠纷。如有需要,中国驻外使领馆可应要求提供律师名单,有关费用自理。

8.因经济合同纠纷,护照被外方扣押,无法回国,该怎么办?

有关合同纠纷应尽量与外方协商解决,协商未果可循法律途径解决。如有需要,中国驻外使领馆可应要求提供律师名单,有关费用自理。根据我国《护照法》规定,任何组织或个人不得非法扣押护照。您可向中国驻外使领馆反映情况,使领馆将视情督促有关方归还护照,并在职责范围内向您提供必要协助。

9.公司商务合同执行出现问题、被骗等如何处理?

涉及商务合同纠纷,应与公司协商解决,协商未果可循法律途径解决。当事人可联系相关使领馆要求协助。但中国驻外使领馆无执法权,不能仲裁解决有关纠纷。使领馆可应要求提供律师名单,有关费用自理。

□ 海外领事保护与旅游安全指南

遗失启事

上海简秀婚庆礼仪服务有限公司
遗失营业执照正副本:
91310110MA1G826354
上海上舟物流有限公司遗失道路运输证:沪BE6635
上海波隆冷链物流有限公司遗失道路运输证:沪DA6008

全区首张《建设用地规划许可证》颁发

(上接1版)10月8日,崇明区规划和自然资源局接到上海崇明水务投资建设有限公司对陈家镇水厂二期项目建设用地规划许可的申报要求后,于10月9日核发完成项目建设用地地批文,10月10日完成项目材料审查,并当场向项目建设单位核发全区首张、全市第二张《建设用地规划许可证》暨《国有土地划拨决定书》,用时仅2天,比原本办“三证”的时间缩短了两个半月。

全市第二张《建设用地规划许可证》暨《国有土地划拨决定书》在崇颁发,体现的是崇明区规划和自然资源局快速响应市局号召,为改革创新优化营商环境拿出的“上海速度”和“上海激情”,也体现了崇明区“多审合一、多证合一”改革“为人民群众谋幸福、办实事”绝不落后的坚定信念。

崇明区规划和自然资源局也将以此核发《建设用地规划许可证》暨《国有土地划拨决定书》为起点,让“全面缩短各类项目审批时限,加速项目落地”成为全局行政审批“新常态”。

生态崇明低碳行 垃圾分类要先行



可回收物



湿垃圾



有害垃圾



干垃圾