

图片新闻



社校联手 趣味运动乐在其中

5月24日，“以师之名 趣动生活”周家渡街道2019年社校联建共建趣味运动会活力开赛，近180名选手参加了协力竞走、夹弹珠、弹力飞镖、手脚并用和平板支撑等5个项目，现场气氛热烈。（综合办）



一展歌喉 “渡口之星”绽放光芒

5月28日下午，周家渡街道2019年“渡口之星大舞台”声乐专场吸引23个居民区的声乐爱好者带来民族、美声、流行、原生态唱法等多种声乐表演，深受观众好评。现场专业老师为选手提供技巧方面的点评指导。（文化中心）



军歌嘹亮 基干民兵精神昂扬

5月31日，浦东新区召开基干民兵点验大会。周家渡街道综合应急排36位基干民兵充分展示了街道应急力量。（武装部）

社区卫生服务中心健康问候

老年人走走停停
——警惕下肢动脉硬化闭塞症

俗话说，人老腿先老。时常有老年人在走路时走走停停，“走一段歇一段”。这样的现象看似正常，其实很有可能隐藏着一个健康隐患。临床医生告诫：老年人出现走走停停的情况，要考虑是否出现下肢动脉硬化闭塞症的可能性，如果双腿发麻发冷，则一定要警惕这个疾病。

下肢动脉硬化闭塞症是外周动脉疾病（PAD）中常见的一种，是指动脉粥样硬化斑块在动脉内壁上形成，随着斑块不断增大，管腔逐渐狭窄，管道通畅性受到影响，流向下肢的血流就会减少，狭窄到一定程度甚至完全堵塞时，供应下肢的血流不能满足需要，就会出现下肢缺血症状。吸烟、糖尿病、高脂血症、高血压病、高龄等是下肢动脉硬化闭塞症的危险因素。其中吸烟与糖尿病的危害最大，二者均可使周围动脉疾病的发生率增高3~4倍，合并存在危险性更高。其次是高脂血症，尤其是低密度脂蛋白胆固醇升高，与全身多部位动脉粥样硬化的发生密切相关。

下肢动脉硬化闭塞症患者大部分早期没有症状或仅有轻微症状，但这个疾病具有相当的危险性，如不及时去正规医院诊治，将严重影响生活质量，有截肢甚至死亡的危险。那么该如何判断自己是否患有下肢动脉硬化闭

塞症呢？可以看看你平时是否有以下症状。

1. 日常活动（走路、爬楼梯等）后下肢出现疼痛、沉重、倦怠感（间歇性跛行）
 2. 下肢麻木或虚弱（病变影响到神经干时即可出现神经受损症状）
 3. 血液流动不畅导致受影响的侧肢感觉较冷
 4. 严重或后期时影响组织血液供应，易出现溃疡和坏疽且愈合不良
 5. 下肢颜色异常。
 - ① 皮色改变。异常皮色改变常见有发红、紫绀和苍白三种。
 - ② 色素沉着。皮肤色素沉着都为与小腿远侧1/3的“足靴区”。
 6. 四肢毛发脱落或生长缓慢
 7. 脚趾甲生长缓慢
 8. 下肢脉搏微弱
 9. 男性勃起障碍
 10. 随着病情进展，患者休息时也会出现疼痛（静息痛），疼痛剧烈程度甚至会扰乱睡眠，悬空双腿或在房间内慢走或可暂缓疼痛。
- 如果出现上述症状中的一条或数条，请尽快到正规医院就诊，查明病因后积极治疗，以免延误了最佳的治疗时机，导致截肢等严重后果。

居民来稿

垃圾分类 利国利民

□昌里花园 刘玉明

垃圾分类新时尚，习总书记最提倡。上海政府条例发，人人都要执行它。垃圾分类并不难，思想重视第一环。利国利民少污染，绿水青山利发展。垃圾分类记心中，各类垃圾要分清。厨余果壳湿垃圾，去除包装可沤肥。餐纸塑料干垃圾，燃烧发电供动力。

书报旧衣废金属，回收能作大用途。废旧电池过期药，有害垃圾单独倒。垃圾桶上标识清，千万不要胡乱扔。垃圾分类说万遍，在家分好是关键。垃圾分类不要等，现在做起见行动。别怕麻烦别畏难，养成习惯成自然。男女老幼齐参加，时尚新人大家夸。

征稿启事：如果您有好的作品，欢迎把作品发送到我们的邮箱 zjdnews@163.com，届时将会让更多的读者欣赏到您的大作！



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，也可以直接发送报纸截图）。每期纠错质量最高的一位读者，将成为本期最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；每

期纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为本期优秀“啄木鸟”，并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019年4月优秀“啄木鸟”：
徐俊培、陈银凤、沈正、严志明、沈庆麟、顾姚根、杨保飞、杨新健、高军、张军

2019年4月最佳“啄木鸟”：
张德胜



扫描二维码关注“上海社区发布”