



英  
该  
如  
此

主持人:王英

冬季供暖涉及千家万户,连着民生福祉。随着气温的骤降,家中暖气热不热就成了老百姓最关注的问题。

这几日,有居民反映自家小区暖气温度不达标。特别是一些居民家里有老人、有小孩的,更是十分着急。

## 改变生活方式 能控制痛风吗?

有  
医  
说  
医

主持人:于亚军

痛风是一种很常见的疾病,有人认为改变生活方式能控制痛风,真的是这样吗?今天,内蒙古自治区人民医院内分泌科的专家为您解答痛风的那些事。

内蒙古自治区人民医院内分泌科的专家介绍,痛风是由于体内的尿酸过多,超过了血液中的饱和度,最终形成结晶沉积于关节、肾脏后引起的一系列临床综合征,包括关节炎(关节的红、肿、热、痛)、痛风石以及肾结石等等。

尿酸从哪里来?尿酸的来源通常有两个方面,其中一方面可以从食物中获得,这种被称为外源性尿酸,一般是吃了含有核蛋白和嘌呤含量高的食物从而产生的,占20%。还有一种是内源性尿酸,是患者体内的氨基酸与核酸以及小分子的化合物分解代谢所得到的,占80%。

改变生活方式能控制痛风吗?对于单纯的血尿酸升高或偶有痛风发作且无肾结石、骨破坏的患者,可先改变生活方式,包括减肥、多饮水及均衡饮食等。对于痛风反复发作、有骨破坏、肾结石或者已经形成痛风石的患者仅靠饮食控制是不能取得好的效果的。因为通过饮食获取的尿酸仅占体内尿酸池的20%,通过饮食控制最多能够将尿酸减低10%至18%,因此大多数痛风患者单独控制饮食不能达到治疗目的。

得了痛风该如何吃药呢?急性发作期:主要是缓解症状,如可以口服非甾体抗炎药物、秋水仙碱、糖皮质激素等药。间歇期:降低并维持血尿酸在正常水平。

如何选择药物?俗话说“是药三分毒”,所以特别强调,需要在医生指导下规范用药。虽然痛风有共同的发病机制,但每个痛风患者的身体状况、发病的主要原因存在很大的差异,选药也是有差别的。而同一种药,不同的患者用药后的反应也是不一样的。所以,痛风患者需要个性化治疗方案。另外,在治疗中,需要通过监测血尿酸、尿尿酸、尿的PH值、年龄、肾功能等多项指标调节用药方案,建议多咨询医生,还要注意保留好每次的检查结果,对精准治疗非常重要。

诚然,暖气不热的原因有多种,如热源供应紧张、换热站能力不够、管道老化、个别用户私改暖气等,但面对居民诉求,供热企业及相关单位应积极行动,一方面寻找暖气不热原因加紧解决,一方面要畅通群众反映诉求渠道,完善工作机制,妥善解决群众反映的供暖问题。

天寒地冻,做好防寒工作,是相关部门为老百姓服务的分内事,也是供暖企业的责

任与义务。气温的骤然下降,既是对防寒保暖工作的考验,也是对能源保供、交通出行、市场供应、安全生产等诸多领域的考验,应对好这场考验,是相关部门的分内事,也是做好民生保障的必答卷。希望供暖企业能够快速反应,想方设法、竭尽全力做好供暖保障服务各项工作。相关部门也要做好监督,只要多方合力,用心用情真心为群众解决急难愁盼,这个冬天就不会再冷。



## 山里银装映美景



主持人:王劭凯

雪是冬的灵魂,当你站在高处眺望远方被皑皑白雪覆盖的山脉,看到的是一种别样的美。

## 做好生活垃圾分类 你我还需再努力



主持人:马妍

“绿色环保涨知识,垃圾分类有招数。可回收物丢蓝色,有害垃圾归红色,食物废料分绿色,其他垃圾放灰色。环保守则谨记牢,垃圾分类功劳大。”为促进环境保护和资源回收,提高公众的垃圾分类意识,养成垃圾分类的习惯,创建优美社区环境,近年来,我市积极开展垃圾分类宣传相关活动,呼吁市民积极参与垃圾分类,然而在生活中,一些市民还是将未分类的垃圾投入垃圾桶。

昨日上午,在新希望家园小区,市民王女士看见一位50多岁的女性提着一袋子垃圾走到垃圾桶前,随意将垃圾丢弃在其他垃圾桶内。随后王女士上前查看,发现这位女士丢弃的垃圾不仅有剩菜剩饭、卫生纸,还有一些碎玻璃掺杂在其中。“如果大家都随意丢垃圾,特别是像玻璃碴子这样的特殊垃圾而不进行分类处理,会

给垃圾转运人员的安全造成隐患。”王女士说。

实行垃圾分类,关系广大人民群众的生活环境,关系节约使用资源,也是社会文明水平的一个重要体现。呼和浩特晚报记者了解到,为了便于管理,我市出台了《呼和浩特市生活垃圾分类管理办法》,并将生活垃圾分为可回收物、厨余垃圾、有害垃圾和其他垃圾四类,在《呼和浩特市生活垃圾分类管理办法》第四条中分别对四类垃圾也做出具体定义。

那么,生活中,市民应该如何投放生活垃圾?新城区城市管理综合执法物业中队队员介绍,任何单位和个人应当按照规定的时间、地点、方式等要求,分类投放生活垃圾,不得随意抛撒、倾倒、堆放或者焚烧生活垃圾。生活垃圾分类投放应当遵守以下规定:(一)可回收物投放至可回收物收集容器或者交售给再生资源回收经营者;(二)厨余垃圾沥出水分后投放至厨余垃圾收集容器;(三)有害垃圾投放至有害垃圾收集容器或者交给有资质的有害垃圾处置企业;(四)其他垃圾投放至其他垃圾收集容器。废旧家用大件垃圾应当投放至指定的收集场所。

新城区城市管理综合执法局物业中队队员提醒,积极主动参与认真分类垃圾后再投放是每一个市民的责任,希望大家自觉参与垃圾分类,增强环保意识,为共同营造文明、绿色的人居生活环境而努力。