

40岁男子一晚呼吸暂停600次

“呼吸睡眠暂停”严重困扰睡眠，肥胖是导致呼吸暂停首因

本报讯(记者陈敏 通讯员应红燕 王莎) 今天是第17个世界睡眠日。据世界卫生组织调查,约27%的人有睡眠问题,其中睡眠呼吸暂停患病率占人口的2%-4%。

记者从宁波市多家医院了解到,“呼吸睡眠暂停综合征”已成为影响现代人睡眠的常见原因。市一院睡眠障碍中心的季医生告诉记者,2016年该中心接诊睡眠障碍病人9000多人,其中睡眠呼吸暂停综合征越来越多。

今年40岁的李先生白天总是犯困嗜睡,开会开着开着就打起了

呼噜。几天前,李先生来到李惠利东部医院接受睡眠监测,监测结果显示,在李先生夜间入睡的7小时内,呼吸暂停居然近600次,最长暂停时间95秒,属重度呼吸暂停。

李惠利东部医院睡眠监测中心医生邵川告诉记者,通俗地说,“呼吸睡眠暂停”就是严重的、不规律的“打呼噜”。

流行病学分析显示,睡眠呼吸暂停的患病率呈逐年上升趋势,2016年的最新数据显示,这一疾病在男性中的患病率高达14%,20

年间增长了3.5倍。邵川说,40岁以上人群中,睡眠呼吸暂停综合征发病率为2%-4%,约有50%的睡眠呼吸暂停综合征患者患有高血压,30%的高血压患者有睡眠呼吸暂停综合征。

“肥胖是导致睡眠呼吸暂停综合征的首因。”邵医生表示,有肥胖伴睡眠呼吸暂停综合征的患者,一定要“管住嘴、迈开腿”,减肥再减肥,肥胖患者即使进行手术之后,如果不控制体重,重新长出的肥肉还会再次阻塞气道,引起呼吸暂停。

邵医生说,睡眠呼吸暂停综合征的发生还与经常吸烟喝酒有关系,喝酒容易引起肌肉张力减退,导致喝酒之后,呼噜声更大。

除了保持标准的体重和少抽烟喝酒外,邵医生还建议大家调整睡眠姿势,选择侧睡,因为平躺时舌后坠,挤压咽喉容易引起气道阻塞;如果侧睡,可缓解气道通气。

鉴于大多数打呼噜者伴有睡眠呼吸暂停,医生提醒爱打呼噜的市民,最好到医院做一次睡眠监测,看自己是不是得了睡眠呼吸暂停综合征。

“小壁虎”攀出大名堂

宁波两所小学荣膺“全国攀岩特色学校”

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员薛丛川 楼叶) 昨日,中国登山协会公布第二批荣获“全国攀岩特色学校”称号的22所中小学学校名单,其中宁波有两所,分别是宁波市行知实验小学、鄞州区实验小学。这也是我市目前仅有的两所获国字号荣誉的攀岩特色学校。

近年来,鄞州区积极引导攀岩特色学校安全,科学开展攀岩运动,持续打造攀岩特色项目,积极推动本地区中小学攀岩运动的普及推广,涌现出了一批攀岩特色学校。

鄞州区实验小学较早设立攀岩项目,2年前斥资30万元建成室内攀岩赛道,学校成了当时省

内少有的拥有室内攀岩赛道的学校之一。依托良好的硬件设施,学校专门开发了攀岩课程并成立攀岩社团,该校是鄞州区第一所将攀岩项目在校内推广的学校。学校还特地外聘了专业教练。仅2016年,学校攀岩队就获国家级、省级荣誉20余项。

宁波市行知实验小学攀岩队于2014年成立,积极推进校园攀岩文化,先后组队参加各级赛事,取得“全国攀岩希望之星区域交流活动(华东)女子C组攀岩第一名”“2016KAILAS攀岩希望之星浙江省总决赛少年女子C组难度赛第一名”“浙江省第八届青少年攀岩锦标赛少年女子C组难度赛第二名”等优异成绩。

康宁医院一项调查显示

逾六成慢性病老人有睡眠障碍

本报讯(记者陈敏 通讯员郭军 徐晨燕) 整整5年,66岁的徐阿姨几乎每晚失眠,常常晚上只能睡两三个小时,慢慢地,徐阿姨开始出现头痛、乏力、不想做事,甚至不敢出门,更害怕独自在家,几天前,家里人将她送到李惠利医院失眠门诊看病。

李惠利医院失眠门诊的卢苗青医生告诉记者,徐阿姨属于典型的老年期睡眠障碍。而生活中,像徐阿姨这样深受失眠困扰的老人还有很多。

宁波市康宁医院采取系统随机抽样的方法,选取市区2106位60岁以上的老年人进行了匹兹堡睡眠质量量表评定,结果发现睡眠障碍有991人,老年人睡眠障碍总体发生率为47.06%。男性睡眠障碍发生

率43.08%,女性发生率49.52%,女性高于男性。

调查还发现,2106名老年人中,1076名老年人患有慢性病,患有慢性病的比率高达51.09%,其中患有慢性病的老年人存在睡眠障碍的有667人,发生率为61.98%,明显高于平均水平。

通过慢性病组与对照组老人在不同文化程度、经济情况、居住方式、吸烟情况与锻炼习惯方面的对比,老年慢性病患者所患疾病前三名是高血压(61.15%)、冠心病(22.21%)、糖尿病(19.33%),患者往往多种慢性病共存。

负责此次调查的宁波市睡眠医学重点实验室副主任周东升医生介绍,失眠容易引发慢性疾病,同

样慢性疾病也常伴有睡眠困扰。调查显示,老年慢性患者的睡眠质量与抑郁、焦虑情绪相互影响,睡眠质量越差,抑郁焦虑程度越高;老年慢性患者的睡眠质量与认知功能同样密切相关,睡眠质量越差,认知功能的损害越严重。

从调查结果看,慢性病组有睡眠障碍、抑郁、焦虑以及认知功能障碍倾向的比率明显高于对照组。海曙区的王大妈,因患有慢性肾衰竭,睡眠一直不好,靠每晚2粒安定维持睡眠,56岁那年因慢性肾衰恶化进行了肾移植,术后服用半年抗排斥药,又开始出现了早醒,凌晨2点多醒来,再也难以入睡。康宁医院心理咨询治疗中心睡眠专科医生认

为,慢性病和服用抗排斥药都会增加抑郁和失眠的概率,对王大妈进行抗抑郁和催眠治疗,同时配合睡眠卫生指导,鼓励她多参加社区活动,王大妈失眠问题慢慢得到缓解。

周东升医生告诉记者,从这次调查看,老年慢性病患者中,男性睡眠质量好于女性,有配偶老人睡眠质量好于无配偶的老人,不吸烟的老人睡眠质量好于吸烟的老人,经常锻炼的老人睡眠质量好于没有锻炼的老人。

伴有睡眠困扰的老人要警惕抑郁症的存在,特别是老年丧偶女性,爱好不多,家庭支持缺少,老年朋友,建议家人陪同来专科医院就诊,可以获得专业帮助。

绿色兑换

鄞州白鹤街道在紫鹃社区近日举行“绿色兑换,低碳生活”活动,市民只要用过期药品、饮料瓶、旧报纸等废旧物品就能兑换一盆花卉,倡导了环保、低碳、绿色的生活理念。

(丁安 忻蓉 摄)



江北文教街道打造“党员清水联盟”共剿劣V类水

本报讯(记者徐欣 通讯员姚瑶 江北记者站张落雁) “张师傅,今天又来看水啊,您真有心!”一大早,翠东社区的汪书记就看见“清水联盟”志愿队的张师傅在翠柏河边转悠。

原来,为了配合江北区“污水零直排区”创建暨劣V类水体消灭行动,文教街道充分发挥广大党员示范引领作用,建立了以“人人参与治水,共筑清水环境”为目标的党员“清水联盟”先锋队,下设白、粉、绿、蓝四色的银龄、巾帼、学生和在职等党员志愿者小组,分别对应老年党员、女性党员、学生党员和在职党员,通过发挥不同年龄、不同身份、不同性别、不同职业党员的作用,最大程度引导党员参与到“污水零直排

区”创建暨劣V类水体消灭行动中。

银龄党员治水志愿小组充分考虑老年党员年龄大的实际情况,引导老年党员通过日常巡查,鼓励老人利用早晚外出买菜、锻炼身体时间,观察河道,及时发现问题,向社区、街道反馈,从而慢慢壮大河道巡查监督的党员力量。如北岸琴森社区的银龄志愿者护河队已经成立3年,开展各类巡河行动12次。水街改造提升后,环境变美,党员护河队的队伍也越来越壮大。

巾帼党员治水志愿小组,充分发挥女性特点,引导家庭成员和社会人员参与治水。绿色学生治水志愿小组,则是充分利用辖区内多家高校资源,主动引导青年党员志愿者参与行动。在此之前,街道已组

织开展“治水有我 青春先行”河岸保洁志愿行动20余次,美化了辖区河岸环境,下一步,计划充分利用学生党员专业优势,开展“微信直通车”鼓励学生一旦发现河道问题,随时拍照上传。

在职党员治水志愿小组,通过不定期参与各自认领的“责任河”的活动,感受行动带来的切实变化,通过开展“清水我来说句话”活动,把整治成果拍照发到社区党员微信群里,共同为治水出点子提建议。

据悉,除了不同基层党员的特色任务制度,文教街道还通过开展“党员亮灯计划”、设立党员护水岗等方式,积极督促基层党员亮身份、强服务、做表率,积极参与剿灭劣V类水行动。

春光正好,去大岚品茗赏花

本报讯(记者王珏 通讯员杨若锡) 野泉烟火白云间,坐饮香茶爱此山。昨天,第十二届“神奇大岚”茶文化旅游节在余姚大岚拉开帷幕。

大岚有着上千年的种茶历史,目前全镇拥有茶园面积2.5万亩,是浙江省第一大产茶乡镇,“中国名茶之乡”,出产的“四明龙尖”位列宁波市首届八大名茶之一。

本次茶文化旅游节以“品茗”“赏花”“问道”为主题,系列活动内容丰富多彩,包括“纵情山野,健康你我”——余姚第三届全民登山大会樱花之旅、“千里樱缘一线牵”——春季相亲大会、“飞阅大岚”航拍大赛、“汇天下茶人,品茶乡佳茗”——天下茶人会暨第七届余姚瀑布仙茗斗茶大赛、“小童子习茶”——趣味传统文化亲子活动等9项,活动持续到5月下旬。

一场免费爱国主义教育体验营活动等你报名

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员池瑞辉) 清明节即将到来,为了强化青少年革命传统教育,引导青少年弘扬爱国主义精神,增进对中国传统节日的了解,海曙区青少年宫将于4月2日举办“我们的节日·清明”爱国主义免费教育体验营活动。从即日起至本月22日接受报名,小学三年级以

上的宁波市外来务工人员、留守儿童可以报名,一共有50个名额。

活动期间,孩子们将一起祭扫烈士陵园,还参与现场手印画“小树成长,感恩有您”,参观浙东抗日根据地旧址和中共浙东区委旧址。报名电话为83893863。报名者请带上身份证、户口本等证明前往海曙区青少年宫服务大厅登记。

关于3月25日、26日和4月1日鄞州区部分道路实行临时交通管制的公告

为全力做好3月25日、26日和4月1日我市清明节前一个双休日和清明节放假前一天的市民踏青扫墓活动安全管理,确保道路交通有序、安全、畅通,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定,决定对鄞州区部分道路实行临时交通管制。现将有关事项公告如下:

- 一、管制时间
3月25日、26日和4月1日共3天,每天5时至14时。
- 二、管制措施
1、禁止机动车在329国道(东环南路路口至宝幢公路路口)由西往东行驶(除公交车、两轮摩托车外)。沿线相关单位和住户车辆实行单向通行。
2、禁止一切货车在329国道(东环南路至富春江南路)、东环南路(鄞县大道至通途路)、环城南路(215省道至东环南路)、宝幢公路(鄞县大道至329国道)通行。
3、禁止一切货车从高速公路鄞州东(原王出口)下高速。
4、东线下列墓区内部道路实行单向交通组织,具体如下:
前往九峰陵园、青龙山墓园的私家车辆,应按照329国道—宝幢路—同心路—329国道单向通行;
前往永安马龙公路的私家车辆,应按照329国道—宝幢路—宝林路—同心路—329国道单向通行;

前往凤凰工艺墓园、潜龙公墓、宝幢联合公墓、如意公墓的私家车辆,应按照329国道—宝幢路—同心路—329国道单向通行。

- 三、提醒事项
1、3月25日、26日清明节前一个双休日前往鄞州区育王、宝幢、同岙等墓区扫墓市民可乘坐轨道交通1号线至宝幢站后换乘公交摆渡车进入墓区(轨道交通1号线和公交摆渡线路及各始发时间见交通部门通告)。同时,在上述3日交通管制期间,交通部门通过增加往返墓区的公交运力班次,以方便市民扫墓交通出行。
2、受交通管制影响的单位和市民请提前安排好工作和生活,合理选择出行路线和时间,避开交通高峰和拥堵道路,按照现场交通标志、标线指示和管理人员指挥通行。在上述管制道路违反规定通行的,依法进行电子警察抓拍和处罚。
3、公安交通管理部门将根据现场道路交通管理实际情况,临时采取禁止、限行、解除等交通管理措施。同时,清明节4月2日至4日,对育王、宝幢和西钱山下庄以及北钱溪、骆奕等重要墓区周边道路实施更为严格的交通管制措施,具体通告另行发布,请及时关注并合理安排。

特此公告。

宁波市公安局交通警察局
2017年3月21日