

一项对3000名患者的统计数据显示 睡眠障碍者半数属用脑过度

□记者 董程红 通讯员 庞赅

起初，由于工作压力大而不得不牺牲睡眠，久而久之，即使想睡也睡不着了。在我市一些医院的神经内科门诊，这样的患者屡见不鲜。

宁大医学院附属医院神经内科一项统计数据显示，在过去几年间，3000名被诊断为睡眠障碍的患者中，其中1500余人属于长期用脑过度所致。在入睡困难、早醒、睡眠浅甚至失眠等睡眠障碍的症状之余，不少人还出现了焦虑症和忧郁症的倾向。

广告精英“忙”出失眠

近日，在宁大附院神经内科门诊，记者见到了因失眠前来就诊的邵先生。邵先生今年38岁，在一家广告公司任策划总监。半年前，公司接下一个大单，老总非常重视，让邵先生亲自操刀撰写文案。

交稿时，老总不满意，邵先生只好拿回去一改再改，改了不下十遍。邵先生经常加班，非常累，晚上躺到床上后，却睡不着。只能靠吃安眠药才能勉强睡个觉。而且，用药剂量越来越大，从一片增加到两片、三片。

后经询问，医生了解到，邵先生原本每晚保持着7个小时的睡眠时间。因为赶工，一度每晚只能睡四五个小时。现在在安眠药作用下，每晚也只能睡三四个小时。他的工作表现也大不如前了。

在市一院、二院、宁大附院等医院的相关门诊，记者了解到，像邵先生这样“忙”出失眠的患者不在少数。市一院心理科主任医师季蕴辛说，从门诊情况来看，精神压力大、脑力负荷大的白领，容易出现睡眠障碍，长期睡眠不好，还是焦虑症、忧郁症及多种躯体疾病的诱因。

一周抽出一两天，补睡半小时到一小时

邵先生的处方上，除了一些安神的中成药，还有两个字：补睡。“怎么睡，睡多久，什么时候睡，在哪里睡，都有讲究。”宁大附院神经内科主任医师高翔说，通过科学补睡，许多患者在几个月后，一般都能摆脱睡眠障碍。

这里说的补睡，不是午后趴在办公桌上，枕着手臂打个盹。这种睡姿不仅会增加颈椎和腰椎的负担，埋下颈椎、腰椎疾病的祸根，也容易压迫呼吸，影响人体血氧供应，这就是为什么许多人打完小盹，还是犯困的原因。

高医生建议，补睡最好安排在双休日，在原来睡眠的基础上，加睡半小时到一小时，“比方说，这人原来每天睡7个小时的，后来由于工作关系、倒夜班时差，只能睡5个小时，周末就要在原来7个小时的基础上，多睡半小时到一小时，给疲劳的大脑一个喘息的机会。”

补睡的地点最好是在家里，同时尽可能遮光、静音。人在熟悉的环境中相对更容易入睡。需要注意的是，无论是补睡，还是平时睡觉，即使睡不着，也要继续“装睡”，同时放慢呼吸节奏。有研究表明，人在闭眼的时候，大脑活动频率比睁眼时要弱很多，容易进入睡眠状态。

适当干些“体力活”有助睡个好觉

医生建议，除了补睡，一些生活方式的调整也有助于改善睡眠障碍。譬如，适当增加体力负荷。现代人脑力负荷大而体力负荷小，适当干些“体力活”、多参加体育锻炼，白天纠正了这种“不平衡”，晚上就能更好、更快地进入深睡眠。

一失眠就吃安眠药，这样的做法也不可取。不妨在医生指导下，服用枣仁、五倍子、夜交藤等中成药，或者在睡前来一杯牛奶。平日饮食上可以增加百合、果仁和菌菇，这些食物都有助眠的功效。至于人们常说的珍珠粉，性寒，脾胃功能不好的人要慎用，或混合牛奶服用。

医生建议睡眠障碍患者，在治疗过程中要保持一定的耐心。通常来说，症状出现多久，相应的治疗就要持续多久。

北仑“11·20”事故11名责任人被追责

□记者 周科娜 通讯员 沈伟 钟立红

本报讯 昨日，宁波市安监局公布了《宁波工业供水北仑青峙支线管道项目“11·20”较大窒息事故调查报告》。去年11月20日零时10分左右，由宁波建工股份有限公司承建的宁波工业供水北仑青峙支线管道项目，施工人员在顶管作业过程中，顶裂林德（宁波）气体有限公司氮气管道，导致氮气泄漏，造成5人窒息死亡，1人受伤。

经调查认定，该起事故为一起较大的生产安全责任事故，直接原因是在工业供水管道项目顶管施工过程中，顶管机头顶裂氮气管道，导致氮气外泄进入施工管道和W6工作井，造成现场施工人员窒息死亡。

该起事故相关责任单位、人员被依法追责。其中，林德公司、宁波建工、宁波国投等3家单位将由安监、建设部门依法对其实施行政处罚，4名相关责任人员将被追究刑事责任，另有7名相关责任人员分别给予撤职、记过、警告等政纪处分。

鄞州公安分局面向社会 公开招聘巡特警协辅警公告

因工作需要，鄞州巡特警大队拟于近期招聘大客、中客司机若干名。（须持B1以上驾驶证）

合同制用工，全年人均保障经费6.5万元（包括办理养老、医疗等五类社会保险及伙食、服装等）。按照相关规定缴纳企业社会保险。

有意者请到鄞州巡特警大队报名，联系电话：88155633



昨天是第15个世界计量日。海曙区质监局工作人员走进市老年大学，开展了一场计量宣传服务活动，为广大市民上了一堂丰富实用的计量课，还为市民带来免费测量血压、体重，眼镜清洗维修等服务。

通讯员 陈栋 张立 记者 许天长

建设平安宁波十年 群众安全感满意率达94.67%

□记者 滕华

本报讯 昨天，市委外宣办召开建设平安宁波十周年新闻发布会。记者从会上获悉，在2013年，宁波的群众安全感满意率达到了94.67%。

十年来，全市刑事案件、盗窃案件、“两抢”案件、七类严重案件、命案的立案总数比十年前分别下降17.57%、24.95%、73.26%、51.53%、55.09%，群众安全感满意率2013年达到94.67%，多次入选“中国最安全城市”和“中国最幸福城市”20强排行榜。

公共安全主要指标方面，全市安全生产事故起数、死亡人数、受伤人数、直接经济损失“四项指标”连续九年保持“零增长”，学校（含幼儿园）意外死亡人数从2004年死亡“两个班”近100人下降到2013年“半个班”20余人。

社会矛盾纠纷争议也得到了预防和化解。近三年来，全市开展矛盾纠纷集中排查29492次，排查矛盾纠纷169646起，调处成功165905起，成功率达98%。半小时法律援助圈基本形成，70%的矛盾纠纷能通过专业化调解得到解决。

“目前，全市公安机关每日投入武装巡逻警力2400余人，武装处突车60余组，配足配齐武器警械，确保一旦发生暴恐事件，能够即时快速有效处置。”市公安局相关负责人回答称，目前，市公安局首先加强了武装巡逻工作，加大对人员密集型场所武装巡逻力度，对人员密集的火车站、机场和中心广场等重点部位，实行驻点式联合武装巡逻。

进一步加大巡控力度，主动盘查、及时发现可疑人员，查控收缴管制刀具、易爆剧毒等危险物品，做到发现在早、处置在小。同时，落实安检力量和安检设施，督促汽车站、火车站、机场等场所加大安检力度，落实视频监控，消除监控盲区，提高发现能力。

强化了快速应急处置。加强应急准备，完善应急处置预案，开展枪支使用、查缉战术等业务技能培训，确保一旦发生应急事件，能快速妥善处置。

据悉，目前全市已安装视频监控探头14.4万个、公交车探头15590个，到2015年底仍将陆续再增加5万个。

蒙古族教师巴格那捐献角膜 宁波两位老人重见光明

□记者 董程红 通讯员 王海清 李黎

本报讯 “亮了！亮了！谢谢捐献角膜的人。”昨天晚上，在市眼科医院，72岁的施奶奶通过角膜移植手术重获光明，同样幸运的还有61岁的沈阿姨。两位老人不知道，捐献角膜的是前一天去世的蒙古族教师巴格那。捐献角膜和遗体，是这位人民教师最后的心愿。

记者从院方获悉，巴格那今年59岁，是嘉兴市嘉兴学院的一位老师。去年9月，他被确诊为肺癌晚期，在当地医院接受治疗。今年5月，巴格那病情恶化。当生命进入倒计时时，他向家人道出了自己最后的愿望，捐献遗体和角膜。

前天早上6时，巴格那走了。省红十字会的工作人员将这一信息传递给宁波市眼科医院，医护人员很快赶到嘉兴。

接受角膜移植的施奶奶今年72岁了，家住江北。10年前，她的右眼患上了病毒性角膜炎，病情不断加重。近几年，老人的视力仅存30厘米指数，也就是说，一尺以外的东西就看不清了。别说读书看报、出门买菜，连日常起居都有诸多不便。

另一位接受角膜移植的患者是61岁的沈阿姨。沈阿姨家住象山，5岁时，被羊角戳伤左眼，造成角膜白斑。最近几年，她的左眼视力一降再降，最后只剩余光，右眼患上了青光眼，视力也所剩无几。

两位老人都在市眼科医院登记角膜移植，并且等待了两三年。昨天晚上，两场手术都很顺利。特别是施奶奶，做完手术不久，就发现眼前世界亮起来了。