



健康

第六二期

普及健康知识
树立健康理念

青岛市卫生健康委员会、青岛日报联办

责编 王世锋 王 瑜 美编 金 琳 审读 綦胜保 排版 吕 雪

麻醉睡眠平衡术“教”大脑学会睡觉

市中心医院开展先进疗法，全国不到10家医院可实施该技术

□青岛日报/观海新闻记者 郭菁莪

夜间大多只能浅眠2—3小时甚至彻夜不眠，经常口服安眠药导致效果“打折”，长期睡眠不足濒临崩溃……这些失眠者面临的困扰有望得到有效解决。近日，青岛市市中心医院麻醉治疗门诊开展了麻醉睡眠平衡术，帮助顽固性失眠、入睡困难者一夜安眠。据悉，目前全国仅有不到10家医院开展麻醉睡眠平衡术。

根据中国睡眠研究会公布的调查结果，中国成年人失眠发生率为38.2%，相当多的人有着治疗需求。麻醉睡眠平衡术是通过麻醉技术，给失眠患者打上一针，让患者美美地睡上一觉。但这一技术并不只是暂时解决失

眠，青岛市市中心医院麻醉与围手术期医学科主任王寿世介绍，麻醉睡眠平衡术能够在改善脑部血液循环的基础上，调节人体的植物神经功能，诱导出自然的睡眠状态，帮助患者恢复自然的睡眠周期。简单来说，就是重新“教”给大脑睡觉这个技能，并且使之长期保持。

治疗过程中，麻醉医师精确微量注射给药，安全、有效，无依赖、耐药和记忆力减退等副作用。“我们会在22:00到次日6:00间对住院患者进行治疗，团队全程监测患者生命体征，在患者神经兴奋时为其注入能模仿生理睡眠的镇静药物，来降低交感神经的张力，恢复睡眠的节律。药物没有成瘾性，诱导睡眠

的特点跟生理睡眠特别接近，通常三到五次为一个疗程。”王寿世说。

传统药物治疗失眠的效果立竿见影，但安眠药主要是以苯尔氮卓类为主，这类药物长期服用就会产生耐药性和戒断反应。王寿世说，以“星状神经阻滞+麻醉睡眠平衡术”为核心的麻醉失眠疗法，可以帮助睡眠障碍尤其是被顽固性失眠困扰、口服药物效果不佳或有药物依赖的患者重获安眠。

据悉，市中心医院麻醉治疗门诊每个月会接诊几十名前来咨询麻醉睡眠平衡术的患者。王寿世提醒，进行麻醉睡眠平衡术的患者需满足以下条件：入院前均按照“中国失眠定

义、诊断及药物治疗共识”进行常规治疗，治疗药物超过2类，治疗时间3个月，治疗效果差或无效；入院前匹兹堡睡眠质量指数评分大于9分，诊断为慢性顽固性原发性失眠症患者，年龄18—60周岁，符合美国精神学会制定的《精神障碍诊断和统计手册(DSM-IV)》关于慢性顽固性原发性失眠症的诊断标准及排除标准；在用麻醉睡眠平衡术治疗期间，患者还要配合健康的生活方式以及保证饮食均衡。

失眠还要从源头治疗。王寿世介绍，麻醉医生会与失眠患者充分沟通后，根据患者实际情况制定个性化治疗方案，并给予详尽的生活指导。

4.14万名青岛志愿者加入中国造血干细胞捐献者资料库

今年捐献数量比去年同期增长85%

本报讯 日前，青岛市红十字会、崂山区红十字会联合青岛大学附属医院，为青岛市第150例、崂山区第16例、青岛大学附属医院第2例非血缘关系造血干细胞捐献者加油助威。截至目前，青岛共有4.14万名志愿者加入中国造血干细胞捐献者资料库，今年捐献数量比去年同期增长85%，志愿者数量和实现捐献数量均居全省首位、全国同类城市前列，青岛也成为山东省首个造血干细胞捐献突破100例的城市。

我市第150例捐献者祝顺东是青大附院信息管理部的工作人员，捐献造血干细胞于他而言，是一种实现自己夙愿的方式。承担祝顺东干细胞捐献采集任务的

青大附院血液内科，是中国造血干细胞捐献者资料库指定的采集单位。今年，青大附院获批非血缘关系造血干细胞备案采集医院资质，已成功完成6例捐献者的采集任务。

造血干细胞捐献的采集方式是从外周血中采集造血干细胞，是一种安全、科学的方法，无损捐献者的个人健康，对女性捐献者备孕产子没有负面影响。目前，中国造血干细胞捐献者资料库的人库志愿者311万余人，已有13856人成功捐献，用他们的热血挽救了白血病患者们的生命。据悉，全国还有10万余名白血病患者正在等待造血干细胞，志愿者的不断加入将为他们带去生的希望。（郭菁莪）

胶州中心医院获批中国血液预警联盟成员单位

本报讯 日前，青岛市胶州中心医院获批成为中国血液预警联盟成员单位，这也是青岛市第二家加入该联盟的医疗机构。加入该联盟，对提高医院输血不良反应鉴别诊断、分类、分级、治疗及预防的能力和水平，降低输血不良反应的发生，保障患者安全具有积极推动作用。

输血是临床不可替代的治疗手段，外伤出血危重病人、烧伤患者、血液病患者、恶性肿瘤患者、慢性贫血病人都需要输血治疗。输血并不是只有利而没有害，我们常用“双刃剑”来比喻输血的作用，它一方面可发挥治疗作用，另一方面可能会带来一些副作用（不良反应），如过敏反应、发热反应。有些不良反应如溶血性输血反应、输血相关移植物抗宿主病等有可能是致命的。由于病毒感染窗口期的存在，虽然无偿献血者捐献的

血液经过中心血站检测合格，但患者经输血感染乙肝、丙肝、梅毒和HIV等病毒的风险依然存在。

据悉，中国血液预警联盟（Chinese Haemovigilance Network, CHN）也称“输血不良反应研究联盟”，是由中国医学科学院医学与健康科技创新工程《输血不良反应发生机制与干预》协同创新团队发起成立，依托中国医学科学院输血不良反应重点实验室，联合采供血系统与医疗机构共同组建的医疗、教学和科研平台，旨在建立国家输血不良反应预警系统。该联盟以降低献血、输血不良反应为目的，从提高血液安全和降低不合理用血出发，围绕影响献血、输血安全的因素，开展基础、临床和应用研究，为国家输血不良反应预警系统建设提供科学支撑，建立献血、输血安全保障体系。（郭菁莪）

运用UBE技术，实施微创手术 海慈集团“一人一策”精准治疗腰椎疾病

本报讯 日前，青岛市海慈医疗集团骨伤诊疗中心脊柱外科专家团队为两名特殊类型腰椎间盘突出症患者实施微创手术，解除他们的疼痛困扰。目前患者已康复出院。

腰疼、腰酸、坐立不安等腰间盘突出带来的困扰，严重影响患者的正常工作和生活。腰椎间盘突出典型症状是腰痛，伴有下肢的放射性疼痛，初期症状并不明显，但是随着时间推移，症状就会慢慢显现出来，需要及时干预治疗。两名患者因剧烈的腰腿痛来到海慈

医疗集团脊柱外科就诊，患者腰痛合并一侧臀部及下肢严重疼痛、麻木，骨伤诊疗中心脊柱外科主任杨希重结合影像学结果，发现两人都患有腰椎间盘突出症，而且都是较为少见的严重类型。一名患者巨大的腰椎间盘髓核脱出，脱出的髓核甚至环绕了半个脊髓，一部分已经跑到了脊髓的后方；而另一位患者比较特殊，是最为少见的向上方脱出型，要去除这种脱出的髓核，需要适度打磨部分骨质，手术难度大，对手术技术要求更高。

据杨希重介绍，根据腰椎间盘突出的严重程度，大致可以分为腰椎间盘的膨出、突出以及脱出。团队根据两位患者的病情进行三维建模，制定了周密手术计划，通过UBE手术技术微创解除两位患者的病痛。据了解，UBE技术又称单侧双通道下脊柱内镜手术，优势在于创伤小、出血少，仅需在手术区域建立各1厘米左右的观察通道和工作通道，利用特殊工具，即可在病变区域进行椎间盘摘除、椎管扩大减压，与椎间孔镜等方式相比，

具有操作空间更大、患者恢复快、手术并发症少等优势。

专家提醒，腰椎间盘突出患者在日常生活中应尽量避免或减少弯腰，提重物时应先蹲下再起身，避免高强度的运动，防止腰部腿部受凉。除此之外，预防腰椎间盘突出症，锻炼腰背肌的力量很关键。除运动外，还应该合理安排饮食，注意少食多餐，多吃一些蔬菜水果及豆类食品，多吃一些含钙高的食物，比如牛奶、虾皮、海带等。（韩 星）

十一黄金周 到崂山 看海景 淘好房

10月1日青岛日报自驾看房团将走进海信·璞悦与海信依云小镇·格林项目 参与有礼 快来报名

近期，在青岛楼市利好政策频出的刺激下，市场开始回温。根据青岛网上房地产数据统计，上周（9月19日-9月25日），青岛新建商品住宅成交1815套，环比增加78.82%，比去年同期减少0.55%；成交面积约22.76万平方米，环比增加74.94%，同比减少4.61%。

楼盘访问量明显上升

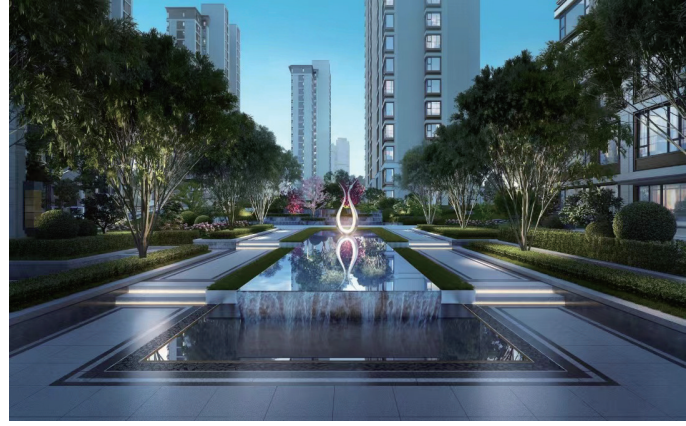
本报楼市观察员分析，9月15日青岛限购政策松绑的成交效应没有即刻凸显，但主城区内的李沧、崂山两区楼盘访问量明显上升，尤其是东李、张村河两个改善性住房的片区，在新政的作用下，热度再次攀升。张村河片区的大云谷金茂府项目置业顾问介绍，取消崂山区限购后，带着人数比之前确实多了不少，以前一天接待2-3组客户，现在一天接待量翻了两三翻。

位于崂山区的张村河板块，以“水脉智城”为定位，规划打造崂山区国际人才社区、国际化品质新城形象集中展示区。自今年2月青岛市三年攻坚大会召开，作为重点改造片区的张村河更是备受关注。而在半年多的时间里，整个片区也向市场展示了惊人的更新建设速度。

锐理数据山东区域总经理刘元婧分析，未来张村河板块的发展带来的土地释放将重构青岛主城区空间，成为继麦岛、金家岭之后的下一个高端片区。一方面，眼下“后房地产时代”的推进，无疑会促进大批刚需购房者而在崂山区改善换房的需求增长，张村河板块在地理位置上做到了浮山后与东李板块的有效衔接，将承接在此板块之间注重环境改善以及看重区域升值潜力的品质改善客户；另一方面，板块向南是金家岭金融商务区，向北是株洲路产业新



■海信·璞悦效果图



■海信依云小镇·格林效果图

区，未来高精尖的产城融合新区将引入大量人口，且不乏高端购买力。届时将带动区域价值进一步提升。

精选崂山区两大楼盘

我市楼盘上新迭代不断，但楼盘质量参差不齐，具体如何选择？这就需要专业平台提供“参考”。依托于青岛日报权威媒体平台，青岛日报自驾看房活动由青岛日报专为岛城中高端置业人群打造，以自驾看房为定位，本着帮市民找好房的服务理念，以用户体验为中心，根据市场需求精心挑选优质项目并规划自驾看房线路，让广大市民看房更舒心，买房更省心、置业更放心。

经过层层筛选，国庆当天，青岛日报自驾看房团将走进崂山区高品质楼盘——海信·璞悦与海信依云小镇·格林。

第一站：海信·璞悦

海信·璞悦占位崂山区深圳路与株洲路两条发展主轴——张村河两岸板块。作为璞湾系代表作，项目以山水为题，强调人与环境的紧密融合，最大限度利用和发挥环境资源优势，打造绿色生态宜居的公园式住区。

四室双厅双卫等多个户型。

依托自然臻境构筑一轴一环五园公园式园林，集合社区大堂、全龄科技主题儿童空间、邻里客厅、健身空间等多功能园林氛围，搭建约600平方米阳光草坪、约500m悦动跑道……让生活无限贴近自然。

智居宽宅是项目特色，海信·璞悦作为海信璞湾系的代表之作，是海信地产首个全面智能化社区，实现AI守护系统、智慧通行系统、全屋智能家居系统、社区高速网络覆盖四大体系。创新生活方式，以海信匠心，变革人居生活品质。

第二站：海信依云小镇·格林

海信依云小镇·格林位于崂山区四姜一湾片区，石老人观光园旁，该片区拥有优质的海景、山景资源，又能充分享受城市生活的完善配套，有“第二八大关”之称。该项目建筑密度不到15%，最大限度的保证了项目景观绿化，项目均价3.7万元/平方米，建筑面积在109—175平方米。

项目的特色是中式典雅风格，内部具备六大景观主题，三大功能空间，亲子采摘园与科学探索中心满足亲子活动，并配备活动会所。外部东接国家5A级崂山风景区、沙子口国家中心渔港、青岛啤酒五厂、木栈道海边漫步道。西邻石老人旅游度假区、石老人高尔夫俱乐部、麒麟大酒店、啤酒城、青岛大剧院、现代艺术中心、金石博物馆。

王圣洁

楼市

责编 徐 晶
美编 时彦丽
审读 苗 玲

我市第三次集中土拍成交30宗地块

成交楼面均价8231元/平方米

9月16日，青岛2022年第三批集中土拍落下帷幕。据统计，2022年三批次青岛土地出让33宗，市北、李沧3宗地块流拍（捷能地块、李沧碱厂片区2宗），最终成交30宗，总占地面积91万平方米，总建筑面积约211万平方米，其中出让面积200万平方米，成交总价164.45亿元，成交楼面均价8231元/平方米。对于普通购房者来说，此次土拍再次释放大量土地资源，其中不乏市南沿海一线优质海景地块，以及辽阳路成熟板块等。

第三次土拍出让的33宗地块，其中主城区共推地14宗，占比42.4%，西海岸共推地12宗，城阳区、高新区、崂山区分别推地5宗、1宗、1宗。9月15日率先开始的是市南、市北、李沧共14宗地的拍卖。11宗毫无悬念的底价成交，而捷能中泰地块和碱厂共计3宗地流拍。

市南区2宗商住地位于沿海一线地段，位置优越且稀缺，最终均底价成交。其中，南京路1号地块占地面积9576.6平方米，总建面89062.38平方米，被青岛海诺建融置业有限公司成功竞得，成交楼面价12665元/平方米，总价11.28亿元。香港西路52号、52号甲地块为原招局局地块，占地面积9134.3平方米，总建面50238.65平方米，起始楼面价15190元/平方米，被青岛海山成置业发展有限公司竞得。

而市北区4宗地块中，原百安居人才公寓地块位于辽阳西路以北、辽源路以南、福州北路以西，占地面积37043.7平方米，规划建面15.14万平方米，起始楼面价为10714元/平方米，起拍总价16.22亿元，被青岛市北城发产业发展有限公司底价竞得。抚顺路地块被青岛通和房地产开发有限公司、青岛市北城发产业发展有限公司联合竞得，成交楼面价9820元/平方米。长沙路116号水清沟改造地块被青岛青实投资控股有限公司、青岛环海湾明德置业有限公司、青岛风貌保护区运营管理有限公司、青岛环海湾城市更新改造投资运营有限公司竞得，成交楼面价11000元/平方米。流拍的捷能地块，早在第二次土拍时遭遇过流拍，如今挂牌价下调，但依然无法摆脱无人出价的命运。

李沧区此次共出让8宗地，最终6宗底价成交、2宗地流拍。其中，颇受关注的北方汽车交易市场地块被青岛四维置业有限公司竞得，成交楼面价9285元/平方米。老鸦岭地块位于枣山路以南、老鸦岭水库以西、青山路以北，被青岛中青天一置业有限公司竞得，成交楼面价10500元/平方米。世园会旁4宗地中，金茂·城通世园获得世园会西片区3宗地，总占地面积106398.9平方米，规划总建面208896.1平方米，成交楼面价同为12000元/平方米；LC0604-03地块由和达竞得，成交楼面价12000元/平方米。此外，碱厂片区2宗地因无人出价而流拍。 宗和