

失眠是引发多种疾病的高危因素

记者走访山东大学齐鲁医院(青岛)睡眠医学中心解码“睡眠的秘密”

□青岛日报/观海新闻记者  黄 飞

关注3·21世界睡眠日

3月21日是世界睡眠日,今年我国的主题是“健康睡眠 人人共享”。随着现代生活节奏的加快,睡眠问题日益成为影响人们身心健康的重要因素。21日上午,山东大学齐鲁医院(青岛)睡眠医学中心联合医院相关科室组织睡眠疾病义诊活动,为市民解码“睡眠的秘密”。

睡眠障碍需要多学科联合诊治

“截至目前,我们已知的睡眠障碍疾病有100余种,其中,临床常见的有慢性失眠、睡眠呼吸暂停综合征等。”山东大学齐鲁医院(青岛)全科医学科特聘专家、睡眠医学中心专家谭东介绍,近年来,慢性失眠备受市民关注,医学上的失眠不仅是人们通常认为的睡不着觉,入睡困难、睡眠易醒、醒来后不能再入睡以及早醒等都属于失眠的范畴。失眠不仅影响着市民的生活质量和工作效率,也成为影响少年儿童生长发育,引发焦虑抑郁、心血管疾病、阿尔茨海

默病、帕金森症等疾病的高危因素。

专家提醒,成年人每天正常的睡眠时间应平均保持在7到8小时,在关注睡眠时间的同时,更应关注睡眠质量。部分市民虽然睡眠时间超过7小时,但睡眠过程中多梦、易醒,缺少深睡眠,同样存在睡眠障碍。一般来说,市民如果一周出现3次失眠,且这种情况持续3个月以上,已经导致注意力不集中、记忆力下降、情绪低落焦虑等,并对日常生活、人际交往以及工作能力造成了影响,就应及时到专业医疗机构的睡眠医学中心就诊。

“睡眠障碍是多因素共同作用的结果,在治疗上需要多学科联合诊治,患者入院后需要经过一系列的睡眠评估、检查、诊断及治疗才能解决问题,不是吃几颗安眠药那么简单。”谭东介绍,山东大学齐鲁医院(青岛)睡眠医学中心在2015年成立,集合了呼吸与危重症医学科、普通外科、神经内科、耳鼻咽喉头颈外科、口腔科、老年医学科、心理科等多学科的专家,可为睡眠障碍患者提供“一站式”的多学科诊疗。

记者在该中心看到,多名成人和儿童在睡眠监测室内为接受监测做准备。专家介绍,这里应用的多导睡眠监测仪可以对夜间连续的脑

电、眼电、下颌肌电、口鼻气流和胸腹运动、心电、血氧、鼾声、肢动、体位等10余项生理指标展开综合分析,正确评估,并诊断失眠、睡眠呼吸暂停综合征、发作性睡病、不安腿综合征以及睡眠异常行为等睡眠相关疾病。

每小时呼吸暂停超5次需要医疗干预

“相比其他的睡眠障碍,睡眠呼吸暂停综合征的危害更大,但也更容易被患者忽视。”山东大学齐鲁医院(青岛)医务部主任、耳鼻咽喉头颈外科副主任、睡眠医学中心专家袁英介绍,据统计,仅有约15%的睡眠呼吸暂停综合征患者走进医院接受正规治疗,大量市民患病而不自知。

睡眠呼吸暂停综合征常被认为是打呼噜,但在专家看来,打呼噜有良性和恶性之分,良性的呼噜声均匀,且随睡眠体位改变而改变,暂不需要到医院治疗。而恶性的呼噜声大,且经常打着打着就停上十几秒甚至几十秒才又发出一声很大的呼噜声,这就属于睡眠呼吸暂停综合征,如果每小时呼吸暂停超过5次,就需要医疗干预。

生活中,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者最为多见。患者在睡眠时上呼吸道反复塌陷及阻塞,导致人体慢性、间歇性缺氧,部分患者血

氧饱和度会下降到80%、50%甚至更低,进而导致整天疲倦、注意力不集中、记忆力下降、情绪波动大等。长期缺氧还会引发高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症,患病人群的猝死亡率比正常人群高出3倍,因此早预防、早发现、早诊治至关重要。

“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征是由多种病因引起的,气道发育异常、组织增生臃肿、年龄和体型体重导致的咽部软组织松弛和舌根后坠都是常见原因。”袁英介绍,治疗阻塞性睡眠呼吸暂停综合征目前并没有特效药物,病情较轻的患者可以通过改变不良的生活方式调整,比如肥胖人群可积极减肥,减少软组织对咽腔的挤压,睡觉时尽量选择侧卧的方式,保持气道通畅。

对于病情较重的患者,专业医生经过系统评估后,可以采用持续气道正压通气、手术和戴口腔矫治器等治疗方案。山东大学齐鲁医院(青岛)睡眠医学中心的手术团队采用内镜微创技术,可一次性完成鼻腔扩容、鼻咽部腺样体切除、腭咽成形、舌根消融、咽部肿物切除等上气道多个层面的手术,每年有近百名患者从中受益,恢复健康睡眠。

以创建成效赢得群众满意支持

青岛市全国文明村镇创建工作推进会举行

□青岛日报/观海新闻记者  杨琪琪

**本报3月21日讯** 21日下午,青岛市全国文明村镇创建工作推进会暨业务培训会在即墨区举行,传达中央文明办和省文明办关于改进创新精神文明创建工作的有关要求,安排部署下一步重点工作。

会议指出,提高全国文明村镇创建水平是激发城乡文明融合发展的内生动力、振兴乡村造福群众的有力抓手,要持续高标准、精细化推进村(镇)治理,基础设施、村容村貌、乡风民风等创建工作,用好文明实践阵地,常态化开展民生服务,推进环境共治。各区(市)文明办、有关职能部门和镇(街道)要履职尽责、同向发力,推动创建成效全面提升。要积极发动群众,共同参与文明村镇建设,以创建成效赢得群众的满意支持。

第二届青岛高校大学生艺术节启动

艺术节从3月持续至7月初,分为展演、汇演、巡演三个阶段

□青岛日报/观海新闻记者  王世锋

**本报3月21日讯** 21日,第二届青岛高校大学生艺术节启动仪式暨“奏响青春”器乐专场展示在山东科技大学举行。本届艺术节由市委宣传部、市委教育工委、团市委共同主办,以“青春誓言中国梦”为主题。

本届艺术节从今年3月持续至7月初,坚持传承创新,突出立德树人、面向全体、青岛特色,分为展演、汇演、巡演三个阶段。展演坚持层层发动、人人参与,开展丰富多彩的各级特色活动,搭建学生风采展示的多元载体;汇演坚持思想性、艺术性、引领性,突出舞台创新、育人创新,凝练塑造青岛全环境立德树人和特色艺术教育品牌;巡演坚持双向互动、联演联动,推动汇演优秀节目走进中小学、走进社区,深化校地合作长效机制,不断放大活动效应和影响力。

启动仪式后,“奏响青春”器乐专场展示举行,16所高校的200余名学生参演。下一步,艺术节将举办“律动青春”舞蹈专场、“炫彩青春”特色社团专场等市级展示活动,进一步丰富高校学生校园文化生活,充分展示青岛高校大学生的青春风采。

市民政局副局长王海春做客民生在线,回应网友关心的热点问题

年满65周岁常住老年人可享两级助餐补贴

□青岛日报/观海新闻记者  贾 臻



3月21日下午,市民政局党组成员、副局长王海春做客民生在线,围绕“攻坚突破打头阵,进位争先当先锋”主题与网友在线交流。

“去年以来,市民政局紧盯人民群众‘急难愁盼’,用心用情用力办好各项民生实事,全市

民政事业发展成效显著。”王海春介绍,2024年,市民政局将持续推动社会救助、养老服务、儿童福利、社会组织管理、区划地名管理、社会事务、慈善事业发展等方面的工作,推动青岛民政事业实现高质量发展。

社会救助事关困难群众基本生活和衣食冷暖,是保障基本民生、促进社会公平、维护社会稳定的兜底性、基础性制度安排。网谈中,针对网友提出的“未婚未育是否可以申请农村五保户”问题,王海春回复,农村五保制度又称为特困人员救助供养制度,具有本市居民户籍的城乡老年人、残疾人以及未成年人,同时符合无劳动能力、无生活来源、无法定赡养抚养扶养义务人或者其法定义务人无履行义务能力三个条件的,纳入特困人员救助供养范围。“因此,认定为

特困人员身份需要同时符合上述三个基本条件,未婚未育是认定特困人员参考条件之一。”王海春表示。

有网友咨询“青岛市60岁以上老人享受的养老优惠政策”问题,王海春回复,青岛市为60周岁(含)以上的老年人购买意外伤害保险,60周岁(含)以上老年人发生意外伤害时,可拨打4001001117咨询相关政策。同时,60周岁(含)以上老年人的特困供养对象和低保救助对象的,则享受相应救助补贴政策;按照民政部发布的老年人能力评估标准,评估为2-4级失能(半失能)老年人的,在与街道(镇)综合养老服务中心签约家庭养老床位后,可享受居家养老服务5折优惠补贴政策;各区(市)为80周岁(含)以上户籍老年人发放高龄补贴,高龄补贴标准根据

各区(市)财力状况确定,部分区(市)高龄补贴的发放范围扩大至75周岁不等;100周岁(含)以上户籍老年人可领取长寿补贴,每月不低于400元,在此基础上,各区(市)根据财力状况适当提高补贴标准。王海春介绍,除此之外,青岛市65周岁(含)以上常住老年人,到助老食堂就餐时,可享受市级每人每顿午餐3元的补贴(法定节假日除外)。在市级基础上,各区(市)均已制定出台相应配套补贴政策,符合条件的老年人可叠加享受市、区(市)两级助餐补贴政策。

“民生在线”下期预告

网谈时间:3月26日(周二)下午2:30—4:00

网谈单位:市教育局

山东省五一劳动奖和山东省工人先锋号申报对象公示

按照《山东省五一劳动奖状 山东省五一劳动奖章 山东省工人先锋号评选管理工作暂行办法》有关要求,为充分发扬民主,接受社会监督,现将青岛市2024年山东省五一劳动奖和山东省工人先锋号申报对象予以公示,公示时间为2024年3月22日至3月28日(5个工作日)。如有不同意见,请于3月28日17时前,以电话、传真或信函等方式实名向青岛市总工会反映(信函以到达日邮戳为准)。电话/传真:83092330  邮寄地址:青岛市市南区湛山一路18号2106室。

山东省五一劳动奖状

青岛城运控股集团有限公司	王玉倩(女)
一汽解放青岛汽车有限公司	王令民
青岛能源热电集团有限公司	王先军
青岛地铁集团有限公司	王春霞(女)
青岛啤酒文化传播有限公司	王涤非
青岛崂山矿泉水有限公司	王森栋
青岛华通智能科技研究院有限公司	石忠宝
赛轮集团股份有限公司	卢永丰
青岛即墨中联水泥有限公司	乔 红(女)
青岛海丽雅集团有限公司	刘 洋
青岛歌尔声学科技有限公司	江吉祥
青岛张氏机械有限公司	许 宁
尚好科技有限公司	孙华卫
青岛市消防救援支队	孙守澎
青岛市公路事业发展中心	
青岛市不动产登记中心	
青岛市市南区实验小学	

青岛国际机场集团有限公司总经理助理
青特集团有限公司车间主任
山东省青岛第二中学校长
青岛市精神卫生中心党委书记、院长
海信集团控股股份有限公司工业设计中心主任
青岛环球集团有限公司机械设计技术员
青岛石化检修安装工程有限责任公司安全员
国网山东省电力公司青岛供电公司配电不停电作业及安全技术员
青岛开放大学社区教育学院院长
青岛工程职业学院教师
青岛市技师学院教师
青岛西海岸新区人民医院呼吸与危重症医学科副主任
青岛福运泉工贸有限公司维修工
山东电力建设第三工程有限公司焊接工

山东省五一劳动奖章

孙桂玉(女)	正大制药(青岛)有限公司工艺员
纪尚俊	青岛城发城市更新有限公司党支部书记、执行董事
李 宁	国电银河水务股份有限公司总工程师
杨 全	海洋石油工程(青岛)有限公司吊机班起重机驾驶员
宋刚刚	青岛元昌盛房建集团有限公司技术员
张敬星	青岛市住房城乡建设局城市保护更新处处长
陈显尧	中国海洋大学物理海洋教育部重点实验室副主任
陈 涛	青岛恒福物业管理有限公司综合部副总监
邵长伟	中国水产科学研究院黄海水产研究所水产生物技术与基因组研究室主任
苟乃格	青岛市城阳区上马街道东张社区股份经济合作社理事长
林东宁(女)	青岛市文化市场综合执法局四级主办

孟淑珍(女)	青岛市即墨区潮海街道办事处经济发展服务中心科员
郝宗睿	山东省科学院海洋仪器仪表研究所研究员
胡发文	山东省海洋科学研究院海水养殖研究所所长
胡洪瑜(女)	青岛黄海制药有限责任公司制造中心201车间压片班组工段长
贾 伟(女)	中铁建工集团第二建设有限公司工会副主席、企业管理部部长
徐 伟	青岛澳柯玛商用电器有限公司维修工艺员
徐孝硅	即发集团有限公司工艺员
高东旭	国家税务总局青岛市城阳区税务局党委副书记、副局长
黄运昌	中建八局第四建设有限公司质量总监
麻兆晖	青岛海诺生物工程有限公司董事长
葛家成	海利尔药业集团股份有限公司董事长、总经理
董建明	荣华建设集团有限公司技术副总裁
鄢全树	自然资源部第一海洋研究所研究员

山东省工人先锋号

中车青岛四方车辆研究所有限公司技术中心智能车车联网项目团队
青岛港轮驳有限公司“寰宇六号”拖轮班
青岛海洋地质工程勘察院有限公司规划部
中国科学院海洋研究所西太平洋科学观测网建设运行团队
青岛市公安局胶州市局胶东派出所
上海医药集团青岛国风药业股份有限公司北方销售分公司山东大区
青岛市园林和林业局园林和林业建设处
中国邮政储蓄银行股份有限公司青岛分行中国邮政储蓄银行股份有限公司平度市支行
青岛市即墨区祥泰残疾人综合服务中心儿童康复科
青岛职业技术学院艺术学院国家“双高”建设高水平专业群—服装与服饰设计(国际时尚)专业群建设团队
青岛百发海水淡化有限公司生产运营班组
青岛软控机电工程有限公司高效90°纤维帘布裁断生产线研发班组
青岛三星工程有限公司致远班组
青岛汉缆股份有限公司超高压电缆立塔创新班组
青岛兰石重型机械设备有限公司冲剪备料车间下料切割班组

慈善是源源不断的活水,是生生不息的希望,是解决人民群众急难愁盼问题、促进全体人民共同富裕的重要力量。而青岛也在年复一年的爱心传承中铸就了更加亮丽的慈善名片。平度市市政公路建设有限公司就是这些靓丽名片之一,公司喜获“2023年青岛慈善十佳”荣誉称号,与公司始终秉承“为社会创造价值”的经营理念,积极履行社会责任,推动慈善事业发展密不可分。

平度市市政公路建设有限公司成立于2016年9月,注册资本2亿元,建设投资4.2亿元,公司位于平度市同和街道办事处汉河路2号,占地面积137亩,规划建筑面积4.7万平方米,2020年投入运行,公司以工程施工和建材生产为主导产业,系集市政、公路、水利等工程施工及工程机械、环保建材、资源节约综合利用为一体的综合性企业。

公司自成立以来,全面推进公司治理,建立以经营为中心的组织架构,致力打造走市场化、去行政化、全数据化的平台化企业,始终秉承“为社会创造价值与客户共同成长”的经营理念,本着“立德立信立人专业专注专心”的企业精神,坚持以专业化的制造技术、专家化的管理手段确保高品质产品的生产,践行“率先引领资源节约综合利用发展、致力打造新型环保建材生产研发基地、创新成为绿色低碳城市

2023年青岛慈善十佳

平度市市政公路建设有限公司：践行慈善精神  汇聚向上向善力量

建设服务商”的企业使命。公司建立了设备齐全、功能完善的专业试验室包括:水泥物检室、标准养护室、热学高温室、材料检验力学室及资料档案室等,建有完善的质量管理体系和行之有效的管理制度,按照国家标准、规范要求进行原材料和混凝土产品质量检验,确保每一种产品都符合国家各项指标和客户要求。

发展不忘初心,平度市市政公路建设有限公司积极投身公益事业回馈社会,2019年-2022年疫情期间,公司积极发挥党员及领导干部带头作用,组织员工形成了志愿队伍,为疫情期间的志愿工作提供了支持,并向社会捐赠防疫物品价值3万余元。公司利用行业生产优势,2020年通过平度市蓼兰镇政府向蓼兰镇民一村捐赠价值16万元的混凝土,用于该

村的道路建设,并在道路建设过程中提供技术帮助和支持。同年,公司向平度市长乐镇钟家村捐款10万元。2022年平度农户面临蔬菜滞销,平度市市政公路建设有限公司立即发起“爱心助农”行动,联合购买农户25吨白菜,定向捐赠给了平度市福利中心及养老院,让滞销菜变身“暖心菜”。

2023年9月,平度市市政公路建设有限公司了解到平度市凤台街道石庄村作为附近居民集市中心,村内道路因年久失修,路面凹凸不平,每逢下雨天,贮存大量的积水,“雨天一身泥,晴天一身灰”。为帮助村庄改善道路,公司向平度市慈善总会捐赠村庄内部道路建设工程项目款项205万元。目前工程已经完工,方便了群众出行,减少交通拥堵现象,巩固了



■平度市市政公路建设有限公司助农捐赠现场。

脱贫攻坚成果向纵深发展,取得了群众的一致称赞。

平度市市政公路建设有限公司将生产与慈善相结合,未来重点在乡村振兴、助学、助农等方面开展活动。同时,培养职工的慈善理念,促进慈善事业的发展,努力达到发展慈善事业,推进社会和谐的目标。展望未来,市场充满机遇挑战,青岛平度市市政公路建设有限公司愿与各利益攸关方、社会各界精诚合作,奉献国家建设,推动慈善事业持续发展,共同开创更加美好的未来。

  隆维峰