

今儿睡眠日，你的睡眠健康吗？

晚11点到早6点是睡眠“黄金7小时”

本报3月20日讯(记者吕增霞) 3月21日是世界睡眠日。今年的世界睡眠日主题是:规律作息,健康睡眠。在人的一生当中,大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的,充足的睡眠,均衡的饮食,适当的运动是国际公认的健康标准。现在失眠的人群越来越多,以前多是老年人,而现在逐渐扩展到白领和学生。

胜利油田中心医院脑科医院副院长刘迎春明显感觉到近几年来医院做睡眠监测的人数增多,“以前多是有基础病史的患者,现在普通人群也越来越多,现在基本每天都有一例过来做睡眠监测的。”根据刘迎春多年的门诊经历,她发现现在有睡眠障碍的人群越来越广泛,现在白领和学生一族逐渐增多。她认为,这跟现在节奏加快,生活和学习压力增大有关。“还有现在电子产品的普及以及生活内容的丰富。”刘迎春说,据有关调查显示,现在人们上床睡觉时间普遍推迟,大都在晚上10点以后。睡觉前浏览了过多信息后,晚上入睡就容易出现入睡困难、多梦和失眠质量低下的现象。

睡眠是人类生命活动的基本生理需求,良好的睡眠是身心健康的基本保证。相反,如果睡眠长期不足、睡眠质量不高身体就会出现问



医生正在为患者做睡眠监测。本报记者 吕增霞 摄

题,刘迎春之前接诊了很多学生,家长反映孩子上课注意力不集中,学习成绩下降,情绪低落,通过监测发现,这些学生族的睡眠都有问题。“所以保证良好的睡眠是保证健康的基础,我们经过多年的监测发现,睡眠不好也是诱发脑卒中的高危因素。”刘迎春介绍,从晚上11点到第二天早上6点是睡眠的“黄金7小时”。人体正常的睡眠时间为6-10小时,成人平均每天睡7.5小时。不健康的生活方式、精神压力过大、饮食不合理、睡眠环境差等都是造成睡眠障碍的原因。对待睡眠,也有不少人存在着认识误区。许多人喜欢熬夜,觉得熬夜完,补个觉就好了,其实这是错了,“生物钟”不规律,会造成神经、内分泌调节的紊乱,对消化系统和呼吸

系统也会有影响。此外,睡觉打呼噜也是一种疾病表现,严重打鼾合并睡眠呼吸暂停时,可能会引起慢性缺氧等全身多个系统疾病,甚至可能导致夜间猝死。

“如果被睡眠问题困扰两周以上,自身难以调节,最好前往医院就诊咨询,找出病因对症治疗,千万不要在没有医嘱的情况下自服安定药物解决。”刘迎春说,如果患者有呼吸暂停综合征的话,服用安定药物的话可能会出现生命危险。

如何提高自己的睡眠质量?刘迎春建议,维持规律的睡眠作息,每日按时上床入睡及起床。此外,每日应规律运动,睡前宜做温和及放松身心的活动,如泡热水澡、肌肉松弛及呼吸运动,切忌睡前两小时进行剧烈活动。

城市入春苗儿要“喝水”

园林部门开展绿化返青水浇灌工作



绿化带内喷灌开始作业。(图片由通讯员提供)

本报3月20日讯(记者段学虎 通讯员郭龙) 日前,记者从相关部门获悉,进入春季,东营市园林局于近日开始展开绿化植被返青水浇灌工作,为绿化苗木的健康生长“补水”,以保证植物能按时为城市传递绿意、带来生机。

按照“细洒慢浇、浇足浇透”的原则,园林部门每天出动水车50余辆次、人员500余名,根据苗木品种、种植环境的不同,采取水车漫灌、人工喷淋、微喷低灌“三结合”的方式,配

合松土、整地等工作,对绿化带、绿地内的苗木进行全面浇灌。截至目前,已完成680余万平方米绿地的返青水浇灌。

按照作业计划,3月31日前将完成对养护范围内城区道路两侧、水系两侧、公园等1100余万平方米绿地的第一遍返青水浇灌工作,在浇灌返青水的同时,养护技术人员还对春季即将发生的病虫害进行及时预测、预防,坚持“治早治小”,促进各类苗木尽快返青发芽,为绿化美化城区环境打好基础。

两处无线电信号干扰被查处

市无线电管理处维护用户权益

本报3月20日讯(记者徐文君 通讯员宁刚令) 20日,记者从市无线电管理处获悉,近日,市无线电管理处加强监测值班,及时查处非法设台,全力保障重要业务无线电使用畅通。市无线电管理处先后根据东营移动公司投诉,依法查处3G、4G移动业务干扰两起。

据了解,近日,东营移动公司向市无线电管理处致函,反映在东营市西城、河口区等处TDD-LTE网络受干扰严重,导致网络质量恶化及大量用户投诉。收

到投诉后无线电管理处领导高度重视,及时启动应急处置方案。

监测、执法人员与移动公司技术人员一起前往东营区受干扰区域进行排查,通过利用PR100便携式频谱仪扫描监测及信号分析,在辛店街道成寨村一处村民院落前电平幅度到达最强。在走访周边住户过程中了解到该村民及租赁户的有关信息。执法人员通过成寨村委有关人员联系到该村民,确认该户为通信方便安装了一套信号增强设备。

上述问题解决后,监

测、执法人员连续作战,前往河口区查处干扰信号。在一路测试分析后,干扰均指向河口区看守所所在区域。执法人员出具执法证件后,了解到该处确实根据上级要求安装了大功率手机信号屏蔽设备,用于防范监区内信息泄密行为。通过宣传无线电管理有关法律法规和现场协调,看守所负责人同意由移动公司更换符合规定的屏蔽设备,将原安装的大功率设备进行拆除。

至此,影响移动公司4G业务多日的干扰终于得到圆满解决。

广饶县质监局持续开展特种设备安全整治

12家公众聚集场所受检查

本报3月20日讯(记者徐文君) 20日,记者从市质监局获悉,广饶县质监局持续开展特种设备安全整治,全力保障特种设备安全形势稳定。其中,对12家公众聚集场所特种设备进行了检查,责令停用电梯2台。对危化品等特种设备使用单位进行检查,下达安全监察指令书3份,责令停用特种设备12台,立案1起。

据了解,广饶县质监局对银座、佳乐、李鹤镇中心小学等12家公众聚集场所特种设备进行了检查,责令停用

电梯2台,组织各电梯维保单位组织维保人员24小时值守,随时应对电梯突发故障。

对危化品等特种设备使用单位进行检查,“两会期间”共检查26家,重点检查其特种设备使用管理“三落实、两有证、一检验、一预案”执行情况,下达安全监察指令书3份,责令停用特种设备12台,立案1起。

开展涉油领域特种设备安全专项整治,组织21家涉油特种设备使用单位完成了对压力容器、压力管道的全面普查,共普查压力容器

6246台,压力管道16383条。持续狠抓特种设备定检率提升工作,通过采取定期调度,分类处置、镇街联动,提前督促等措施,严格落实企业安全主体责任,使特种设备定检率稳定在98%以上,大大减少了事故隐患。

加快推进电梯应急处置平台建设,摸排学校、医院、商场、展览馆、宾馆等公众聚集场所电梯93台,组织相关单位签订安装函,加快平台建设进度。做好安全生产督导工作,督促镇街落实安全生产“属地监管”责任。