

打鼾并非睡得香:警惕睡眠呼吸暂停!

打鼾做梦并非睡得香,专家提示,青壮年的睡眠呼吸暂停、儿童打鼾等症状尤其需要关注。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任医师孙伟介绍,睡眠呼吸暂停表现为打鼾、呼吸停顿,严重时能憋醒,醒后感觉疲乏,白天困倦,该病症可通过手术或呼吸机来治疗。

世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院呼吸睡眠医学科主任韩芳介绍,如果患者打呼噜的声音很大、忽高忽低,容

易憋得满头大汗等,就要警惕睡眠呼吸暂停综合征。

睡眠呼吸暂停是“夜间杀手”,韩芳指出,临床调查发现,相比65岁以上的老年人,睡眠呼吸暂停多见于30岁至50岁的青壮年,部分病人酒后发生了夜间猝死,另有部分患者伴有肥胖、糖尿病、高血压等疾病。

专家提示,睡眠呼吸暂停是一种慢性进展性疾病,是高血压的独立危险因素,亦可累及心、脑、肺等多个器官,与冠心病、心律失常、脑血管疾病、2

型糖尿病等关系密切。

睡眠呼吸暂停在儿童中也不少见。专家指出,孩子出现胸骨外凸、爱流鼻涕、张口呼吸等特征若伴随夜间打鼾,则需重视。

同时,由于打鼾、张口呼吸,儿童长期夜间缺氧,白天就会没精神、注意力不集中,导致本应在深睡期(慢波睡眠)分泌的生长激素减少,出现生长发育迟缓。韩芳建议,家长要及时对孩子的睡眠质量进行监测。(据新华网)



3月21日,在位于山东省济南市的山东省会大剧院,演员表演魔术节目《飞花令·伞》。

3月16日至29日,第十一届全国杂技展演在山东省济南市、济宁市、德州市举办,共有来自全国各地的50个杂技、魔术节目和8部杂技剧参加本届展演。

新华社记者 徐速绘 摄

进入花粉高峰期,花粉过敏怎么办

专家表示,花粉高峰期前1—2周预防性用药,可减轻花粉高峰期的严重症状;花粉过敏患者在花粉高峰期应尽量减少室外活动,不要迎风走路,避免到公园、野外等致敏花粉量大的区域活动;养成良好的生活习惯,健康饮食,规律作息,早睡早起,不熬夜,在一定程度上也能够减轻花粉期的过敏症状。

春日已至。在姹紫嫣红装饰大地的同时,花粉也开始飘散。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科花粉研究室每日花粉浓度监测发现,北京地区已进入春季花粉高峰期。其数据显示,3月8日,北京局部地区空气中主要致敏花粉浓度达每千立方毫米3600余粒。今年的首个过敏季已经到来。

“患者对花粉过敏,一般说明患者自身免疫功能紊乱,机体免疫系统错误地将原本无害的花粉识别为‘有害物质’,为了清除‘有害物质’从而产生的

一系列异常免疫应答。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳说。

王学艳告诉记者,花粉过敏的主要症状是鼻塞、打喷嚏、流清水样涕,部分病人可伴有眼痒、耳痒、上颚痒、咽痒、皮肤瘙痒、荨麻疹等,严重者还会伴有咳嗽、胸闷、气短与呼吸困难。

王学艳建议,花粉过敏患者要去医院接受正规的诊断和治疗。

她表示,花粉高峰期,一般症状较为明显,以药物对症治疗为主,免疫调节治疗为辅,症状缓解期则以特异性免疫治疗为主。

特异性免疫治疗是针对病因的治疗。据王学艳介绍,特异性免疫治疗是国际指南推荐的有效方法之一。

据了解,春季花粉过敏最佳特异性免疫治疗时期是6月至次年2月;秋季花粉过敏最佳特异性免疫治疗时期是10月至

次年7月。

北京城区春季花粉期是3月至5月,不同月份的优势花粉种类不同,3月份以柏科、杨属和榆属为主;4月份以悬铃木属、桑科和银杏科为主;5月份以松属、桑科和桦木属为主。

“结合花粉监测,医生会根据花粉过敏的种类和数量,提出合理的预防措施和治疗建议,决定用药的时间。”王学艳说。

她表示,花粉高峰期前1—2周预防性用药,可减轻花粉高峰期的严重症状。

“例如,往年症状轻微者,可提前局部使用鼻喷剂,有眼部症状者可以滴眼药水。症状较重者,可提前口服抗组胺药及白三烯受体拮抗剂。”王学艳建议,花粉过敏患者在花粉高峰期应尽量减少室外活动,不要迎风走路,避免到公园、野外等致敏花粉量大的区域活动。若一定要外出,建议戴花粉防护口罩等。(据新华社)

日本民众集会反对核污染水排海

来自日本各地近5000名民众21日下午在东京举行集会,抗议东京电力公司福岛第一核电站核污染水排入海计划,反对日本政府的核能政策等。

抗议人群手举“不要忘了福岛”“不要把放射性污染水排入海”等标语聚集到东京代代木公园。集会结束后,现场民众还进行了抗议游行。

来自福岛县的佐藤和良是“不要再污染海洋!市民会议”组织的代表之一。他说,福岛县舆论调查显示,约7成受访者反对将核污染水排入海。储存罐

里的核污染水含有多种放射性物质,一旦开始排放,至少要持续排放30年。

福岛诊疗所建设委员会事务局长渡边馨说,政府为应对核污染水排放对海产品造成“风评被害”准备了数百亿日元资金,但这不是什么“风评被害”,而是实际损害,因为排放的是放射性物质。

福岛诊疗所建设委员会资料显示,福岛核事故后截至2022年6月30日,包括小儿疑似甲状腺癌在内,福岛县已出现338例甲状腺癌相关病例,发病率是日本全国平均水平的几十倍。(据新华社)

伦敦警方存制度性种族和性别歧视

英国21日发布的一项独立审查报告显示,英国最大警察局伦敦警察局存在制度性种族和性别歧视。

这项报告约360页,在2021年3月伦敦警察局警察韦恩·卡曾斯绑架、强奸并杀害夜间步行回家的女子萨拉·埃弗拉德案件发生后,由英国政府官员路易丝·凯西受命负责撰写。此后,伦敦警察局又曝出其他丑闻,包括警察戴维·卡里克在任职20年间强奸超过10名女性。

凯西在报告中指出,伦敦警察局存在管理不力等“系统性和根本性问题”。在这一警局,少数族裔警察面临普遍存在的霸凌,女性警察经常遇到性别歧视,警方没有严肃对待针对女性的暴力犯罪。

凯西说,保护公众安全是警察的职责,但伦敦警察局让很多民众失望,她“不能保证”伦敦警察局里是否还有卡曾斯或卡里克这类警员。

凯西针对伦敦警察局提出16项“全面改革”建议,包括改善领导层管理和提供女性保护服务。

伦敦警察局现任局长马克·罗利表示,凯西的报告“读起来令人非常不安”。他表示接受审查报告结果,“我们的组织中存在种族和性别歧视……这不只是个人问题,而是系统性缺陷、管理缺陷和文化缺陷”。

罗利承诺将整改,在3月底前发布一份报告,公布有多少名问题警察已被开除。(据新华社)



3月20日,在瑞士日内瓦,人们从瑞银集团门前走过。

瑞士联邦政府19日宣布,瑞士信贷银行将被瑞银集团收购。新华社记者 连漪 摄