

关注睡眠健康 远离鼾症困扰

世界睡眠日——大型鼾症普查活动洛阳站惠民行

睡眠是人体的一种主动过程,可以恢复精神和消除疲劳。调查发现,全球约有30%的人存在各种睡眠问题,其中鼾症是影响睡眠的主要疾病之一。

打呼噜,并非睡得香

中国睡眠研究会外科组组长、北京协和医院耳鼻咽喉科主任医师张宝泉教授表示,有不少人认为睡觉时打呼噜是睡得香的表现,这种认识绝对是错误的。

打呼噜即医学上所讲的鼾症,它是一种常见的睡眠呼吸疾病,鼾症患者在睡觉时存在反复呼吸暂停、低通气、低氧血和睡眠结构紊乱等现象。目前鼾症已被世界卫生组织列为危害人类健康的重大疾病之一。

鼾症高发,危害不容忽视

有数据显示,每小时低通气和呼吸暂停在20次以上却未进行治疗的鼾症患者,10年存活率仅为64%,长期打鼾会对人体多个系统、器官造成损害。

据张宝泉介绍,男性打鼾是最常见的,不及时治疗不仅伤及心脑血管,还会造成男性生理功能减弱,影响性生活和谐,造成两性关系紧张,并导致高血压、心律失常等严重疾病。

压、心律失常等严重疾病。

女性打鼾会引起内分泌失调,导致气血流通不畅,出现面色微黄、皮肤粗糙、肥胖、口臭口苦、月经不调、痛经等症状,甚至会提前进入绝经更年期。孕妇打鼾则可能殃及腹中胎儿。临床发现,打鼾的孕妇患先兆子痫的概率大,打鼾严重的孕妇血压还会升高,患低氧血症的可能性也会增大,而这些病理变化将影响胎儿的发育,甚至造成胎儿畸形。

儿童打鼾易导致身体和智力发育迟缓。孩子在睡觉时会出现呼吸困难、鼾声大且不均匀、身体翻来覆去、大汗淋漓、张口呼吸等现象。如果长期打鼾,孩子记忆力会减退,性格会变暴躁,严重的还会影响心肺功能和身体发育。

关注睡眠健康,远离鼾症困扰

在2014年3月21日——世界睡眠日即将到来之际,为提高全市人民睡眠质量,使大家远离鼾症困扰,洛阳博爱眼科医院(眼耳鼻喉专科医院)特推出“鼾症惠民普查”活动。

普查时间:2014年3月18日至31日(全天)

普查内容:采用德国storz内窥镜



(资料图片)

检查鼻腔以及咽腔的狭窄情况

普查对象:5岁至50岁鼾症患者

惠民政策:

- 1.免挂号费
- 2.免专家会诊费
- 3.内窥镜检查费优惠50%

普查科室:博爱眼科医院3楼耳鼻咽喉科

普查流程:

- 1.参加者去导诊处填写申请表;
- 2.导医指引参加者到3楼耳鼻咽喉科接受普查。(注:需携带本人身份证)

“世界睡眠日”防治打呼噜——洛阳普查地址:洛阳市中州中路与玻璃厂路交叉口博爱眼科医院

详询:63656666

了解命题规律,掌握解题技巧——

中考:政治70分 真的不是梦

□记者 杨寒冰 实习生 谷笑飞 文/图



主讲人档案

齐振富 首届河南省名师、政治学科带头人、市东方二中校长



15日上午,在市东方二中,能容纳400多人的阶梯教室内座无虚席,过道里、教室门口都挤满了听讲的家长和学生。

齐振富校长到底带来了一场什么样的讲座?

命题规律

题在书外 理在书中

考题所涉及的材料,书上找不到,答题所用的基本观点全都在书中,这就是老师们常说的“题在书外,理在书中”。

虽然是开卷考试,但考试时不能完全依靠课本和资料。中考政治考题所涉及的材料,大都是近一年内所发生的新鲜事,而教材上所选用的材料都是些“往事”。因此,考生在答题时,不能全部照搬书上的话,要结合考题所给的材料和书上的基本观点阐述自己的看法,具体问题具体分析。

对于政治题来讲,多个题目只有

一种解法。这里的多个题目主要指那些材料虽然不同,但其中隐含的知识点相同的题目,如低碳生活、PM2.5、限塑令等,虽然涉及的现象不同,但答案要点都是围绕环境问题展开的。从河南省历年中考政治真题来看,为了突出省情教育,展示河南形象,每年至少有一道题目是以河南省内的时事来命题的。

往年所涉及的内容有:旅游立省战略(2009年),世博会河南馆(2010年),中原崛起、中原文化(2011年),中原梦(2013年)等。

解题技巧

单选:注重三审 善用排除法

一审材料,二审要求,三审选项,多用排除法,这是做单选题的技巧。

单选题有4个选项,有的选项有非常明显的错误,有的选项则是干扰项。干扰项常见的错误有3种:

1.逻辑性错误。“只要是A,就一定是B”的选项一般都是错误的,如“只要坚持贯彻《食品安全法》,就一定能杜绝食品安全问题”,这种说

法过于绝对、片面。

2.条件搭配不当。“只要……就……”的句式一般是错误的,“只有……才……”的句式一般是正确的。如“只要艰苦奋斗就能成功”是错误的,“只有艰苦奋斗才能成功”是正确的。

3.知识性错误。如“‘单独’家庭可以生二胎,是因为我国的人口压力减小了”这种说法是错误的,我国当前的人口压力仍然很大。

多选:宁可少选 不多选

多选题的前两道题,即第5题、第6题,多考查与学生生活密切相关的社会问题。第7题多以河南时事为考点,第8题多考与理想有关的知识。

这些题都有明确考点,通常考查的内容为:说明了什么道理?是什么原因?事件的意义是什么?受到什么启示?应该怎么做?

考生审题一定要准确,对题干

里的关键词要高度重视,平时可进行强化训练,增强自己对关键词的准确理解和把握能力。

多选题极易丢分,依照少选有分,多选、错选没分的评分规则,考生在拿不准的情况下,宁可少选,不要多选。

做多选题时要少翻书,因为读懂题比翻书找答案更重要。

(下转D08版)