

医生提醒：打鼾≠睡得香

很可能是出现了睡眠障碍，建议严重者及时就医

□本报见习记者 王倩

“他晚上睡觉呼噜声特别大，有时打着打着还停了。”张宇（化名）的妻子说。近年来，40多岁的张宇常常感到头痛乏力、注意力不集中，去医院做了身体检查，却显示各项指标都很正常，这让他很苦恼自己到底犯了什么病。今年2月份，市一院开设了“睡眠障碍及鼾症”专病门诊，张宇在妻子的陪伴下前来就诊，向医生描述了晚上睡觉打鼾的情况后，医生为张宇做了睡眠监测，确诊其患有睡眠呼吸暂停综合征。

经过一个多月的治疗，目前张宇的症状已得到明显改善，白天上班时的精神状态比以往好多了。世界睡眠日来临之际，记者在采访中了解到，还有很多睡觉打鼾者正在遭受睡眠呼吸暂停综合征的折磨，并不知道自己的睡眠出现了问题。据市一院神经内科副主任医师何晓燕说：“睡

觉打鼾常被认为理所当然，甚至被误认为是睡得香。其实，这往往是一种危害严重的疾病——睡眠呼吸暂停综合征的前兆，是睡眠障碍问题。”

睡眠呼吸暂停是怎么发生的？据了解，睡觉打鼾者的上气道通常比正常人狭窄，当气流经过这个狭窄部位时，引起软组织振动，由此产生鼾声。肥胖、舌体肥大等很多身体状况都可能引起上气道狭窄。而睡眠时因肌肉松弛，咽部软组织将气道堵塞，气流完全受阻时就会出现呼吸暂停。睡眠呼吸暂停综合征随着年龄的增长患病率不断增加，在60岁以上老年人中发病率高达40%以上。

那么，睡眠呼吸暂停综合征有何危害？由于呼吸暂停，血液中氧含量减少，二氧化碳升高，大脑会出现短暂觉醒，使咽部肌肉张力增强，咽腔恢复开放，伴随一个响亮的鼾声，气

道堵塞被解除，呼吸恢复。“该过程循环往复，轻则使整晚睡眠不断被打断，患者难以得到有效的睡眠和休息，引起白天嗜睡，注意力不集中。”何晓燕介绍说，“严重的话，患者的肺部、心脏及其他器官会受到损害，从而导致一些严重疾病的发生，如高血压、心脏病、心律失常、脑血管意外、糖尿病等，甚至在睡眠时猝死。”

何晓燕告诉记者，“睡眠障碍及鼾症”专病门诊开设以来，平均每周约有20位患者前来咨询睡眠问题，这些患者通过治疗得以改善症状，也会向身边人介绍科普相关知识，总体来说，社会大众尤其年轻人对睡眠障碍问题越来越重视了。

记者也了解到，为改变睡眠障碍防治现状，2018年2月，苏州市将睡眠障碍防治项目纳入了苏州市健康市民“531”行动倍增计划。据悉，睡

眠障碍防治项目遴选4家市级区域防治指导中心、6家县级区域防治指导中心（市一院是其中之一）、21家社区防治站（科教新城社区卫生服务中心是其中之一），计划通过开展睡眠障碍相关疾病早期识别、综合管理，引导市民加强对睡眠质量和睡眠健康的关注。接下来，我市将对常住人口进行整群筛查，为睡眠障碍高危人群提供健康管理服务和防治指南。

何晓燕说，在夜间睡眠中，如果有打鼾且鼾声不规律，反复出现呼吸暂停，容易觉醒，夜尿增多等；清晨起床时，如果有头痛头晕、口干口苦、乏力疲惫、高血压等；白天工作生活中，如果有嗜睡，精力不集中，反应迟钝，智力、行为异常等情况，那么，很可能是睡眠出现了问题，建议及时就医。

慈善爱心书屋开放 丰富困境儿童书香生活

本报讯（记者 邢智丰）为切实改善困境儿童家庭的学习环境，开展困境儿童爱心伴读志愿服务，提升困境儿童阅读的广度和深度，不断丰富困境儿童的书香生活。日前，市民政局和慈善总会（基金会）共同打造的市慈善爱心书屋揭牌开放。

市慈善爱心书屋位于县府街2号市慈善爱心服务中心内，是一个为困境儿童打造的集读书、公益、交友为一体的服务载体。“我们招募的首批‘小小图书管理员’由困境儿童担任，他们会定期来书屋开展整理图书、公益宣传、分享阅读等活动。”市民政局有关负责人表示，我市将陆续购买一批书籍，制作一批免费借阅卡，为困境儿童打造一个安心、舒适的阅读环境和交往场所，进一步满足困境儿童的阅读需求。

开放期间，不少市民慕名而来填写给困境儿童的祝福贺卡、捐赠书籍并报名参与第二轮爱心伴读志愿者活动，志愿者还与困境儿童一起动手制作文明“倡”行手举牌，并去沿街商户宣传新“七不”规范、垃圾分类和“一盔一带”，孩子们用自己的志愿行为实现自我价值的提升。



全民运动会首场比赛举行

3月20日上午，第十六届全民运动会首场比赛——小学组象棋比赛，在南郊小学举行。据了解，本届全民运动会比赛项目共有24项，其中新增3项为电子竞技、健球、大众体育（撸蛋）。运动会设有小学组、初中组、高中组、高校组、镇区组、职工组、老年组、残疾人组等8个组别。今年的全民运动会持续9个月，将在我市营造浓厚的全民健身氛围。图为小学组象棋比赛现场。

见习记者 谢海涛 摄

茶友雅集 展出121组古茶器

本报讯（记者 周西）3月20日下午，市茶文化研究会在南园举办会员大会暨茶友雅集、古茶器、茶谱、茶画欣赏。现场展出了121组唐宋明清时期的古茶器，该展览将持续至3月31日，通过古茶器将源远流长的茶文化展示给广大市民，市民可前往南园欣赏品鉴。

记者了解到，娄东文化源远流长，在太仓出土的古茶器，足以代表茶文化在太仓的悠久历史。近年来，越来越多的人喜爱茶文化，

如何鉴别一款好茶，成为大家闲暇之时的热门话题。市茶文化研究会诞生后，在南园举行了数次展览雅集推广太仓茶文化，并与上海古琴演奏家龚一老师合作举行大型的古琴与茶艺培训活动。研究会于2019年12月18日成立了太仓大还阁茶业协会总部和“月白茶艺培训学校”，培训茶艺学生500余人，与其他各地茶文化协会开展交流，将太仓文明和谐的传统茶文化发展和传承下去。

10家餐饮店 入选苏州光盘示范店

本报讯（记者 王硕）日前，苏州市公布了第一批100家“苏州光盘行动示范店”名单，我市陆渡宾馆、娄东宾馆、莆鑫海鲜城、阳光海鲜城等10家餐饮企业（门店）入选。

近年来，我市在持续加强促消费工作力度的同时，深入推进“文明餐桌”行动，鼓励餐饮经营企业科学设计菜单，主动提醒顾客适量点餐，引导市民养成良好的用餐习惯，积极践行“光盘行动”。今年春

节期间，我市消费市场火热，住宿餐饮企业显示出从疫情影响中复苏的迹象，年夜饭生意火爆。同时，不少餐饮企业介绍，顾客理性消费成为主流，合理点餐成为自觉行为。下阶段，“苏州光盘行动示范店”入选企业（门店）将积极发挥示范引领作用，大力弘扬科学、健康、节约的文明消费新理念，鼓励引导广大消费者争当餐饮消费“光盘侠”，使浪费可耻、节约为荣成为广泛共识。

2345

小周热线 13962408686

来太工作的硕士生有租房补贴吗

有市民来电咨询，来太工作的硕士生有租房补贴吗？
市人社局工作人员回复表示，在太仓市各类企业或重点支持的部分事业单位就职的全日制硕士，可以申请租房补贴。补贴不超过3年，一年申请一次，一般在每年9月左右开放申请。

沙一小和沙实中学区调整吗

沙溪镇居民来电咨询，随着沙溪镇区向东发展，出现了很多新的居民区，沙溪一小和沙溪实验中学学区是否会重新规划？
沙溪镇工作人员回复表示，目前，沙溪一小和沙溪实验中学学区仍根据现有规划实施。今后随着沙溪的进一步发展，学区可能会重新规划，调整规划需政府相关部门商讨后确定。

商住楼门面房能开KTV 酒吧吗

有市民来电咨询，商住楼的门面房能开KTV酒吧吗？
市行政审批局工作人员回复表示，KTV服务需在取得营业执照后办理娱乐场所经营许可证，根据《娱乐场所管理条例》第七条：“娱乐场所不得设在下列地点：居民楼、博物馆、图书馆和被核定为文物保护单位的建筑物内；居民住宅区和学校、医院、机关周围；车站、机场等人群密集的场所；建筑物地下一层以下；与危险化学品仓库毗连的区域。娱乐场所的边界噪声，应当符合国家规定的环境噪声标准。”故，商住楼无法办理相关许可。

“童心向党之党的光辉照我心”活动开讲 听陆庆权爷爷讲述 “蘑菇云”的故事

本报讯（记者 徐静）日前，“童心向党之党的光辉照我心”活动在弇山小学报告厅内举办。太仓市道德模范、苏州时代新人陆庆权向孩子们讲述了自己参与原子弹试验的那段往事。

1964年8月，陆庆权前往新疆罗布泊，在那里，他亲眼见证了我国第一朵“蘑菇云”的升起。1965年、1966年，陆庆权再次来罗布泊，在第二次、第三次原子弹爆炸后，他带领一支小队第一时间进入爆炸区域开展取样工作。因为在两次核试验中的突出表现，1966年，解放军某部政治部向陆庆权颁发个人三等功奖状。转业回到太仓后，陆庆权先后在太仓布厂和太仓化工建材厂工作。他不负组织嘱托，坚守秘密，从未向人说起过自己在戈壁滩的辉煌往事。直到2018年政府开始调查相关人员情况，他才将此段经历公开。

“退休以后，我也要保持党员的本色。去年疫情期间，我尽自己的一点力量为奋战在一线的人员提供物资支持。”陆爷爷的话，激起了现场阵阵热烈的掌声。

据悉，“童心向党之党的光辉照我心”系列活动由市文明办、市教育局主办，将组织相关活动引导青少年明白今天的幸福生活从哪里来，使他们成长为中国特色社会主义事业的优秀建设者和可靠接班人。

福彩开奖公告

双色球	2021029期	08 10 15 17 22 30+12
3D	2021070期	3 7 6
15选5	2021070期	02 03 06 08 11

扶老、助残、救孤、济困

太仓农村商业银行
Taicang Rural Commercial Bank

添利1号
灵活申赎，收益秒入

添利1号 现金理财
近三个月业绩
2.75%-3.0%

起购金额：1万元起，1元追加 | T+0起息 | 灵活申赎

工作日15:00前买入 当日即享收益

识别左侧二维码，即可下载手机银行选购

风险提示：理财非存款，产品有风险，投资需谨慎。理财产品过往业绩不代表其未来表现，不等于理财产品实际收益。本产品由中农银行发行与管理，代销机构不承担产品的投资、兑付和风险管理责任。

金易贷

让您的生活更+便捷

一款全自助的掌上信用贷款产品

利率最低 4.50%

期限最长 3年

额度最高 30万

动动手指 2分钟到账

下载手机银行 在线申请

详询太仓农商银行零售金融部 0512-33060349

未成年人文明礼仪养成教育公益广告

游览之礼

善待景观 爱护文物、尊重民俗 恪守公德

留下值得纪念的文明

文明到此一游