

消除睡眠障碍 享受健康人生

□记者 刘志松 通讯员 刘妮希

3月21日是第25个世界睡眠日，今年的主题是“健康睡眠，人人共享”，旨在为全民睡眠健康加油助力。如何养成良好的睡眠习惯，消除睡眠障碍？3月21日，记者采访了新乡医学院第一附属医院神经内科五病区主治医师苏静。

苏静告诉记者，近年来，随着睡眠医学的发展及人们逐渐对睡眠健康的重视，大家已逐渐意识到失眠、睡眠不足对身心健康的影响，并能主动前往医院寻求帮助。而有些睡眠疾病，鲜为人知。在不该发生睡眠的时间和地点出现睡眠也是疾病的一种临床表现，儿童时期发病率较高，但往往非常容易被忽略，且影响生活质量。

发作性睡病是指于白天出现不可克制的发作性短暂性睡眠，临床伴有猝倒发生、睡眠瘫痪和入睡幻觉，如果以上四种症状均存在时称为发作性睡病四联症。在发作性睡病四联

症之外还可见一些心理、肥胖等其他症状。

睡眠发作——不择环境、反复发作性不可抗拒的日间睡眠为基本症状首发症状。在饭后或单调的情况下易诱发，在进食、发言、骑车、驾驶车辆中均可突然睡意来袭，不可抑制，即刻入睡，每次发作时间为30秒至数小时。

猝倒发作——突然全身肌张力丧失而跌倒，为时数秒到数分钟，意识清楚，随后肌张力恢复正常。情绪激动如大哭、大笑容易诱发。60%~70%的发作性睡病患者伴有猝倒发作。

睡眠瘫痪——多在入睡或刚醒醒时，意识清楚状态下，出现除眼外肌和呼吸肌外身体不能活动，也不能言语，持续数秒到数分钟，可自行停止。

入睡幻觉——在入睡之初或者醒来之前出现鲜明生动的梦境样幻觉，以幻视幻听多见。此外，发作性睡病

还伴有肥胖、性早熟、精神障碍、认知功能障碍及偏头痛等症状，起病于幼儿阶段，病程贯穿求学和个性发展关键时期。当我们出现以上症状且明显影响日常生活时应及时就医。

发作性睡病的治疗主要为对症治疗，以期控制症状，目前尚无确切的对因治疗办法。临床上常采用非药物治疗(日间规律小睡、睡眠卫生习惯、社会心理支持级认知治疗)和药物治疗。

苏静表示，良好睡眠对于健康至关重要，它不仅消除疲劳、恢复体力，还能提高免疫力、增强记忆力。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是国际社会公认的三项健康因素。设立世界睡眠日，旨在提高公众对健康睡眠的认识和重视程度。我们通过一系列主题宣传活动，如健康睡眠讲座、社交媒体宣传等，旨在鼓励人们采取积极措施改善自己的睡眠质量，共同倡导健康睡眠的生活方式。

提速增效做“减法” 获嘉县不动产登记跑出“加速度”

本报讯(记者 李蕊)3月21日，记者获悉，今年以来，获嘉县自然资源局以打造最优营商环境为目标，以服务企业为核心，以解决问题为导向，推进企业不动产登记最多跑一次改革，发挥“减法”效应，促进不动产登记提速增效。

据了解，该局积极践行“二马”机制，变被动服务为主动服务。他们对特殊群体、特殊业务、批量业务的企业，提供加速服务、延时服务，进一步缩短企业拿证时间；规范工作流程，减短办事时限。该局办理流程持续简化、精简审批环节、压缩办理时限，积极实施优质服务、高效服务，实现申请到出证“最多跑一次”，持续扩大“绿色通道”覆盖面，不动产登记跑出“加速度”，确保不动产登记服务“不打烊”，增强了企业和群众的幸福感与获得感。

截至目前，该局累计办理不动产权籍调查35宗，其中企业单位12宗，小区宗地10宗，个人房地产手续13宗。

延津县开展2024年春耕备耕农资打假专项整治行动 让农民用上放心种放心药放心肥

本报讯(记者 张延)3月20日，延津县农业农村局综合行政执法队开展2024年春耕备耕农资打假专项整治行动，对全县范围内农资产品进行拉网式排查。

行动中，执法人员深入延津县农资物流园、各乡镇农资门店等经营场所开展检查。在检查现场，执法人员随机抽取市场上销售的农药、种子、肥料等农资产品，仔细检查农资经营者的经营资格、进货渠道、包装标识、农资台账等，并详细询问春耕备耕所需农资备货情况。

执法人员提醒广大农民朋友，购买种子时一定要到有固定场所、证照齐全、当地农业部门备案的正规种子经营门店；购买种子时应向种子销售商索要发票、销售凭证、信誉卡等购种凭证并妥善保管，以便种子出现质量问题后，作为向农业部门、市场监管部门进行投诉的证据。

据悉，此次行动将以前的年度汇总通报转变为随抽随检随报，通过官网、新闻媒体等渠道公布不合格企业及其产品信息。延津县农业农村局将持续推进农资打假专项治理，保持高压态势，严打制售假劣农资违法行为，让农民用上放心种、放心药和放心肥，为全县农业春耕备耕提供有力支撑。

市妇幼保健院

开通夜间门诊 方便患者就医

本报讯(记者 刘志松)“孩子患病，家长揪心，白天上班不好请假。现在好了，市妇幼保健院开通了夜间门诊，大大方便了家长陪孩子看病。”3月20日，在市妇幼保健院，下班后带着孩子看病的李女士表示。

为了更好地满足广大居民的医疗需求，为就诊的患者提供便捷、高效的医疗服务，自3月18日起，市妇幼保健院儿科急诊中医治疗区增开夜间门诊服务，主动延长服务时间，方便患者夜间就医。

每周周一至周五的18时至20时为夜间门诊时间。

据介绍，孩子有鼻炎、个子矮小、腺样体肥大、抽动多动症、视力差、脾胃差等症状，均可到中医治疗区夜间门诊接受相应的诊疗。该院开展有针灸、小儿推拿、中药足浴、放血疗法、葫芦灸、铜符刮痧、磁疗罐、移动脐灸、脏腑点穴、穴位贴敷等多种中医传统绿色疗法。

目前，该院儿科急诊中医治疗区夜间门诊还处于初步试行阶段。接下来，医院会根据群众不同的就医需求，不断调整和完善夜间门诊试行方案，不断提高患者就医体验。



家长陪同孩子就医 乔娜摄

封丘县

上榜第四批“四好农村路”全国示范县

本报讯(记者 崔敬)3月21日，记者了解到，近日由交通运输部、农业农村部、国家邮政局传来喜报，全国195个县级行政单位被命名为“四好农村路”全国示范县。其中，我市封丘县光荣登上第四批“四好农村路”全国示范县榜单。

“四好农村路”即把农村公路建设好、管好、护好、运营好。近年来，封丘县以创建“四好农村路”全国示范县为目标，持续完善“建、管、养、运”四位

一体的农村公路交通体系，着力构建“建养并重、安全畅通、运营高效”发展格局，为推进乡村全面振兴、促进经济社会高质量发展提供强大支撑和坚实保障。

目前，封丘县境内公路通车里程1738.588公里。境内大广高速、兰原高速与在建的长修高速、安罗高速将形成环状“绕城高速圈”，G327、G230、S311等七条干线纵横全境，基本实现以高速公路为支撑、干线公路为骨架、

农村公路为脉络，四通八达、快捷便利、路运并举、服务优良的交通网络体系。

此外，乡镇通三级及以上公路率、较大人口规模自然村通硬化路率、农村公路列养率、安全隐患路段处置率、存量危桥清零率、县乡道路宅(田)分家率、建制村通客车率和村级物流覆盖率均达到100%，群众的获得感和满意度得到进一步提升。