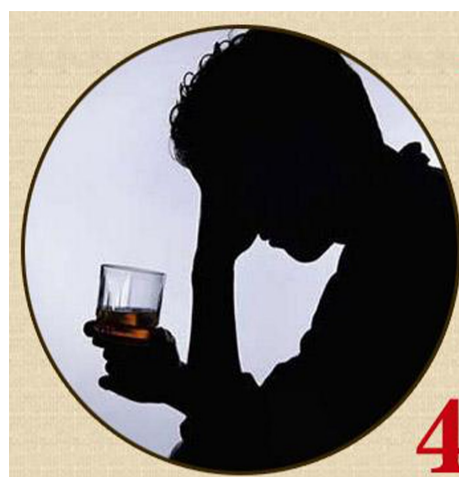


你有睡眠障碍吗？

专家：长期失眠可能是精神疾患的先兆



一次失眠=生命流失30分

- 1 导致身体免疫力下降
- 2 加速人体器官衰老
- 3 影响大脑正常思维
- 4 长期处于疲劳状态最终猝死

今夜你失眠了吗

您属于以下哪种症状？

- ①睡眠潜伏期：入睡时间超过30分钟
- ②睡眠维持：夜间醒来次数超过2次或凌晨早醒
- ③睡眠质量：多噩梦
- ④总的睡眠时间：少于6小时
- ⑤日间残留效应：清晨感到头痛，精神不振，嗜睡，乏力等。

白天并无明显困意，只是感觉极度的疲劳和失落感。

如何自我调节抑郁症失眠症状

1. 坚持有规律的作息时间，自觉遵守，降低对睡眠的期望值，顺其自然。
2. 睡前勿吃猛吃猛喝。在睡觉前大约两个小时吃少量的晚餐，不要喝太多的水，因为晚上不断上厕所会影响睡眠质量；晚上不要吃辛辣的富含油脂的食物，因为这些食物也会影响睡眠。
3. 睡前远离咖啡和尼古丁。建议睡觉前8小时不要喝咖啡。
4. 睡觉之前，做15分钟深呼吸，可以听音乐，转移对睡眠的关注，缓解焦虑。
5. 选择锻炼时间。下午锻炼是帮助睡眠的最佳时间，而有规律的身体锻炼能提高夜间睡眠的质量。
6. 大睡要放在晚间。白天的睡眠时间严格控制在1个小时以内，且不能在下午3点后再睡觉。
7. 保持安静。关掉电视和收音机，因为安静对提高睡眠质量是非常有益的。
8. 舒适的床。一张舒适的床给你提供一个良好的睡眠空间。另外，你要确定床是否够宽敞。
9. 睡前洗澡。睡觉之前的一个热水澡有助于你放松肌肉，可令你睡得更好。
10. 不要依赖安眠药。可以适当口服B1B6谷维素、刺五加、安神补脑液等药物治疗。（牟雨珊）

抑郁症患者失眠的特点

难以入睡、睡眠浅、早醒及醒后难以入睡，其中早醒是其特征性的症状。随着年龄增长，后半夜的睡眠障碍会越来越严重，患者经常在半夜两至三点醒来，纠缠在悲哀境地而不能自拔。失眠的严重程度与抑郁症的严重程度有直接关系，当病情严重时，睡眠时间极度缩短，白天入睡也较困难，但

女性应重视宫颈癌早筛查

30岁以上女性最好每年做一次妇科检查



宫颈癌是妇女最常见的恶性肿瘤之一，其发病率仅次于乳腺癌位居第二。近年来宫颈癌发病率有所上升，且趋于年轻化。市中医医院妇产科主任杨敬红提醒：宫颈癌的发展是一个长期的过程，若能在病变早期进行筛查，就能阻止癌变的发生。

期几乎没有身体上不适的感觉，但到有不规则出血的情况出现时往往已到宫颈癌二期了，危险性增大了很多。经大量临床观察发现，从HPV感染到发生宫颈癌，大概需要8年至10年时间。如果好好把握住这段时间，现代医学手段完全可以把癌变检查出来，及时采取相应的治疗措施。从这个角度看，宫颈癌并不可怕，它是一种可预防、可治愈的疾病。根据研究显示，宫颈癌最开始的一期状态，治愈

率可达80%-90%，二期治愈率为60%~70%，进入三期治愈率有40%~50%，但发展到四期只有10%了。所以做好定期检查，进行及时治疗是非常必要的。杨敬红建议，30岁以上的女性最好每年做一次妇科检查。（孙婷婷）



我市启动医疗质量安全整顿活动

根据国家和省安排，我市于近日启动了为期1个月的医疗质量安全专项整顿活动。市卫生计生委召集部分区县卫生计生局、民营医疗机构负责人开展了专题约谈会。约谈会通报了近期部分民营医疗机构在规范医疗行为、发放医疗广告、医疗质量安全等方面存在的问题。市卫生计生委对区县卫生计生局加强监管、严肃处罚，并将个别违反相关法律法规的医疗机构

构依法依规进行注销和给予相应行政处罚的做法表示肯定。市卫生计生委要求，民营医疗机构要按照法律法规要求，对存在的问题立即进行整改，要强化依法办医、依法执业意识，杜绝类似事件再次发生。
绵阳市医疗质量和安全投诉电话：市卫生执法监督支队18990101328；
市卫生计生委医政科2211617

市卫计委督查科创区学校卫生安全

市卫计委、市教体局第二督查组日前对科创区春季学校卫生安全工作进行了督导检查，区社发局卫生、教体相关人员陪同检查。督查组一行通过听取汇报、查阅资料、现场查看等方式，对学校卫生规章制度建设落实情况、校医务室、生活饮用水安全、传染病防控管理、学生健康

体检与常见病管理、因病缺勤追踪等情况进行了检查。针对检查中发现的问题，督查组要求立即整改，并对整改落实情况进行追踪检查。督查组强调，各单位要进一步加强学校传染病防控工作，严格执行和遵守学校卫生法律法规，确保广大师生身体健康和生命安全。

我市召开艾滋病疫情分析研讨会

市疾控中心通报了2016年全市艾滋病防治工作进展；对我市2011年~2016年艾滋病流行趋势、艾滋病流行特征、艾滋病流行因素等进行了分析；各县市区、园区疾控中心对当地的艾滋病疫情和2017年工作计划进行了交流。市卫生计生委就目前我市艾滋病防治的三个环节两因素作了详细分析，提出了六项要求，一是明确目标，摸清基

数；二是规范咨询服务，理清传播链；三是精准发力，提高宣传实效；四是调研摸底，开发宣传干预手段；五是顶层设计，明确部门职责；六是突出重点，继续深入抓好学校艾滋病防控工作。本次疫情研讨会全面分析了市艾滋病流行趋势和防控工作面临的问题，提出了2017年针对性防控措施。（卫宣）

市疾控中心捐赠珍贵地震文物

昨(21)日上午，市疾控中心“5·12”汶川特大地震纪念馆在市疾控中心举行了文物捐赠仪式，共捐赠地震消毒车(报废)一辆、文献资料30余份。据悉，2008年突如其来的“5·12”汶川特大地震发生后，市疾控中心第一时间组织力量赶赴北川、平武等极重灾区开展灾后卫生防疫工作，为确保灾后三年无大疫目标的顺

利实现做出了艰辛努力。此次捐赠的地震消毒车等珍贵文物都是当时救援过程中保存下来的，极具纪念意义和珍藏价值。“5·12”汶川特大地震纪念馆将采取多种形式保存好、收藏好、展示好这些珍贵文物，既要全方位体现这段难以磨灭的历史记忆，同时要在弘扬社会主义核心价值观等方面起到积极作用。（卫宣）

坐月子双腿肿胀险截肢 市三医院妙手施救保住双腿

去年12月，30岁的贾女士产下二胎后在家坐月子，由于卧床时间过长，今年1月出月时，她的双腿出现肿胀、疼痛等不适。贾女士误以为是椎间盘突出所导致的，便在当地做了20余天的理疗。可理疗后，她双腿的肿胀、疼痛不但没有减轻，反而越来越明显，两条腿肿得像大萝卜一样，完全不能下地行走。春节前，家人赶紧将贾女士送到了市三医院血管外科就诊。



医务人员向患者交代康复事宜

病情危急 双下肢深静脉血栓

入院后，医务人员立即为贾女士完善相关检查，寻找病因，明确诊断。经CT检查发现，贾女士双侧下肢主要静脉：下腔静脉、髂静脉、股静脉、腘静脉被血栓完全堵塞！双下肢的深静脉血栓，一旦出现肢体坏死，只能截肢。同时，她的下腔静脉血栓已位于肾静脉开口处，极易进一步蔓延至肾静脉血栓，影响肾脏功能。更为危险的是，万一血栓脱落，便会形成肺栓塞，导致贾女士猝死！

贾女士的大女儿刚满5岁，二胎宝宝不足百天，嗷嗷待哺，都盼着妈妈能早日康复回家。病情危重，治疗刻不容缓，可贾女士病程长，血管堵塞严重程度罕见，行手术开通异常困难，手术难度极大。如何才能安全有效地打通双下肢静脉通道？科室副主任张毅立即组织医疗团队开展病情讨论，为贾女士制定周密的手术方案。

全力救治 历时5小时开放血流通道

在征得贾女士及家人的同意，并

充分完善术前准备后，张毅与其团队在全麻下分两次为贾女士实施了：双侧髂静脉置管溶栓术+双侧髂静脉、下腔静脉强囊扩张成形术。第一期手术，医务人员行溶栓术，将没有机化的血栓溶解掉，在整个被堵住的血管里面开辟了一血流通道。术后6天，贾女士卧床时双下肢肿胀基本消失，但稍下地活动，仍肿胀明显。医务人员遂实施第二期球囊扩张术，将血流通道扩大。

第二期手术历时近5个小时顺利完成，张毅走下手术台的时候，汗水已浸湿他的衣背。两次手术，他与团队伙伴注意力高度集中，精神高度紧张，小小翼翼、耐心细致地进行每一个手术步骤。凭借高超的技术、精准的操作成功帮助贾女士双下肢血流恢复正常。术后，在医护人员的精心治疗下，贾女士的双下肢肿胀、疼痛等不适完全消失，可以下床正常行走，如今已康复出院。

四大因素 易致孕产妇发生深静脉血栓

张毅表示，贾女士并不是个例，孕产妇的深静脉血栓发病率较高，近两年有升高的趋势，其中生二胎产妇的发病率比初产妇要高，这主要是由四大因素引发。

后期子宫增大压迫深部静脉，使血液回流受到阻碍，造成血流缓慢，瘀滞在静脉中。再加上女性孕中跟产后绝大多数时间躺在床上休养不活动，也易导致血液循环变得缓慢。第二个因素是产妇产体内激素水平升高，使得身体处于高凝状态，血流缓慢易形成血栓。第三个因素跟血管损伤有关，剖腹产手术及顺产手术都会伤到血管，尤其是二胎的妈妈，盆腔内血管已经有过挤压的历史，二次分娩加重了血管损伤，所以生二胎的产妇产后深静脉血栓发病率更高。第四个因素与孕期饮食相关，生产前高脂肪、高热量食物的摄入会使血液粘稠度增加，更易形成血栓。

张毅建议，广大孕产妇产科学坐月子，切忌长时间卧床，应适当适度下床活动，避免深静脉血栓发生。一旦月子期间双下肢出现肿胀、疼痛等不适，应尽快到正规医院血管外科就诊，以免延误病情。（王春蓉 胥栩 张强文/图）

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位：绵阳市发展和改革委员会 采集时间：2017年2月21日

品种	规格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	高农司	佳昊	阳光农庄
籼米	本地二级	2.20	无	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.30
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.65	2.60	2.70	3.40	2.80	2.90
面粉	本地特一	2.00	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.00	1.90	无	无	2.40
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.90	56.00	56.90	56.90	56.90	无
菜籽油	金龙鱼AE5L	69.90	69.90	68.00	59.90	69.90	69.90	70.00	69.90	69.90	68.90	无
菜籽油	菜籽王4.5L	50.00	50.00	无	58.00	61.80	无	60.00	无	无	无	无
猪肉	五花肉	15.00	14.00	16.00	15.00	16.00	16.50	14.00	15.00	15.50	16.00	15.00
猪肉	一级肉	14.00	13.00	15.00	14.00	14.50	15.00	13.50	14.00	14.00	14.50	15.00
猪肉	中排	17.00	18.00	20.00	19.00	18.00	19.00	21.00	19.00	18.00	18.50	20.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	28.00	29.00	29.00	28.00	29.00	28.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	9.50	10.00	8.00	9.00	10.00	13.00	9.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	5.50	4.00	4.00	3.50	3.50	4.50	5.00	4.00	4.20	3.80	6.00
白条鸭	鸭场鸭	9.00	7.50	10.00	7.00	12.00	10.00	13.00	7.00	无	无	无
花鲢	鲜活	10.00	10.00	12.00	10.00	9.00	10.00	10.00	10.00	13.80	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	9.00	9.00	10.00	无	无
草鱼	鲜活	9.00	8.00	10.00	9.00	8.00	8.00	9.00	8.00	10.80	无	无
芹菜	上等	2.50	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.50	2.80	3.00
大白菜	上等	1.50	1.00	1.50	1.50	1.50	1.20	0.60	1.00	0.80	0.98	0.80
莲花白	上等	1.50	1.00	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.00	1.20	1.20	0.80
青笋	上等	2.00	1.50	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	2.00	1.20	1.20	1.50
香菇	上等	8.00	7.00	8.50	8.00	8.00	8.00	7.00	7.00	7.50	7.00	9.00
韭菜	上等	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	6.00	4.00	4.50	3.80	4.00
花菜	上等	2.00	1.50	2.00	2.00	1.50	2.00	2.50	2.00	1.58	1.30	1.80
黄瓜	上等	4.00	4.00	5.00	5.00	5.00	4.00	3.50	4.00	4.50	3.80	4.00
冬瓜	上等	2.00	2.00	1.50	2.00	2.50	2.00	3.00	2.00	1.50	1.50	1.50
南瓜	上等	2.00	2.00	1.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	1.70	1.60	1.50
苦瓜	上等	6.00	6.00	7.00	6.00	7.00	6.50	5.00	7.00	5.28	6.00	6.00
西红柿	上等	4.00	5.00	4.50	5.00	4.50	4.00	4.00	4.00	3.28	3.60	3.80
茄子	上等	5.00	4.00	5.00	5.00	4.50	3.50	4.00	4.00	3.80	3.60	4.50
白萝卜	上等	1.00	1.00	1.50	1.50	1.00	1.00	1.50	1.00	0.78	0.80	0.80
胡萝卜	上等	2.50	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.50	2.50	2.20	2.00
大青椒	上等	3.50	3.50	3.50	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	2.58	2.80	3.50
尖椒	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.50	5.00	4.00	3.98	3.60	5.00
四季豆	上等	6.00	4.00	6.00	5.00	无	5.50	4.00	4.00	4.00	3.98	4.00
土豆	上等	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.50	3.00	2.50	1.75	1.70	2.00
山药	上等	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	6.50	6.00	6.00	4.80	5.60	6.00
莲藕	上等	3.00	3.00	4.00	3.50	4.00	3.50	3.50	3.50	2.80	2.80	3.50
洋葱	上等	2.50	2.00	2.00	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	1.75	1.70	2.50
大蒜	瓣蒜	10.00	12.00	10.00	10.00	12.00	12.00	12.00	10.00	10.58	9.50	11.00
大葱	上等	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.50	4.00	4.00	3.58	3.50	3.00
生姜	小黄姜	4.00	5.00	6.00	6.00	6.00	4.50	8.00	5.00	4.50	4.50	4.50
小白菜	上等(时令蔬菜)	1.00	1.00	1.50	2.50	1.50	1.50	3.00	2.00	1.28	1.20	1.50
白油菜	上等(时令蔬菜)	2.50	2.00	2.50	3.00	3.00	2.50	2.50	2.00	1.99	1.80	2.00
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	3.00	2.50	2.00	2.50	2.50
苹果	一级红富士	8.00	7.00	6.00	7.00	6.00	8.00	8.00	6.00	4.80	5.80	7.00
梨	一级皇冠梨	4.00	4.50	4.00	4.50	5.00	4.50	5.00	4.00	3.20	3.80	4.00
香蕉	一级	3.00	3.50	3.00	3.50	3.50	3.50	3.00	3.00	2.20	2.80	3.50

注：1、食用油为元/桶，其他主副食品为元/500克 以上价格会随市场行情上下浮动，仅供参考。
2、高农司为建设街店，佳昊为小岛花园店，阳光农庄为奥林春天店。