

专家解读

这份专业指引助你“睡个好觉”

□本报记者 杨世嘉

在3月21日“世界睡眠日”即将到来之际,3月18日,全国爱卫办发布《睡眠健康核心信息及释义》。

在睡眠健康愈发受到人们关注的当下,《睡眠健康核心信息及释义》的发布将带来哪些积极影响?如何正确认识改善睡眠质量的紧迫性和重要性?睡眠健康行业发展面临哪些短板?近日,记者就这些问题采访了有关专家学者。

睡眠障碍较为普遍

睡眠作为生命所必需的过程,是健康不可或缺的组成部分。近年来,虽然多导睡眠监测、重复经颅磁刺激、“睡眠滴定”、脑机AI(人工智能)等睡眠障碍诊疗技术迎来快速发展,但我国睡眠障碍患者仍较多,居民整体睡眠状况不容乐观。

“目前,我国居民主要存在睡眠时长不足、睡眠质量欠佳两大突出问题。”北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕表示,睡眠障碍已经成为重要的公共卫生问题。加强睡眠健康管理不仅能够提升公众的健康水

平,还能优化社会资源配置、降低医疗和社会成本。

范滕滕介绍,2024年发布的《中国居民睡眠健康白皮书》显示,我国居民的平均睡眠时长普遍偏短,仅为6.75小时,大概有28%的人夜间睡眠时长不超过6小时。他认为,这亟待通过普及科学睡眠知识、优化健康生活方式,推动睡眠医学高质量发展,系统性改善全民睡眠质量。

“睡眠健康受环境、社会因素等影响。”接触过多睡眠健康调查的北京大学医学部睡眠医学中心副主任高雪梅表示,近年来,她观察到快节奏、高强度工作给人们带来一定的睡眠压力。

高雪梅介绍,一家连续做了10多年睡眠调查的企业发现,从2013年开始,调查对象主动熬夜、睡得晚且少、睡得不规律等问题日益凸显,其中一个重要诱因是手机等电子产品对睡眠的干扰。

“虽然调查对象多以创业者、IT界的中年人为主,并不能代表全人口的情况,但睡眠障碍不可忽视。”高雪梅说,睡眠障碍与认知损害、内分泌紊乱、心脑血管损伤、免疫力低下、新陈代谢抑制、抑郁焦虑等密切相关,其导致的不良影响是全身性的。她呼吁,全社会要正确认识改善睡眠质量的紧迫性、全局性、重要性。

助力医患“双向奔赴”

“《睡眠健康核心信息及释义》明确了良好睡眠对健康的积极作用、不同年龄段人群的适宜睡眠时长、良好睡眠质量的表現、长期睡眠不良的危害、不同人群改善睡眠的方法等8个方面内容,对医生临床诊疗工作有重要指导作用。”范滕滕认为,睡眠门诊临床工作以此为指导,能够提升诊疗效率与精准度,帮助患者掌握更多的睡眠健康知识、技能,有助于形成“医患共同体”。

范滕滕举例说,参考《睡眠健康核心信息及释义》,患者能够更加准确地描述自己的症状。比如,当患者主诉“夜间鼾声响亮伴有呼吸间歇”时,医生则可以快速开始睡眠呼吸暂停综合征的相关问诊。同时,《睡眠健康核心信息及释义》也便于医生帮助患者纠正错误认知,提升治疗科学性。

高雪梅多年从事阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、习惯性鼾症、夜间呻吟症、睡眠磨牙症等疾病治疗。她表示,《睡眠健康核心信息及释义》发布非常及时,那些认为“打鼾不是病”的人会受到更多的宣教和引导。“如果清晨血压升高,白天头脑困

倦昏胀,就要考虑是否是打鼾所致。让公众知道这是病,愿意去就医,并采用针对打鼾的治疗措施,就能够改善很多顽固症状。”高雪梅说,针对极端焦虑的人群,《睡眠健康核心信息及释义》强调疏导负面情绪,不可把所有问题都归结于失眠,而是要改善睡眠环境、加强睡眠健康管理、建立科学睡眠观。

在高雪梅看来,由于学科专业的局限性,医学院校普遍缺乏睡眠健康相关课程,且医疗机构睡眠专科建设仍存在短板,信息及释义的及时发布将对相关临床从业者提供规范化指导,为更多百姓带来健康福祉。

行业发展指日可待

“每个地市至少有一家医院提供心理门诊、睡眠门诊服务”,是国家卫生健康委发布的2025年全系统为民服务八件实事之一。2月13日,国家卫生健康委等3部门联合发布《关于实施2025年卫生健康系统为民服务实事项目的通知》,要求11月底前,每个地级市至少有1家医院提供睡眠门诊服务,直辖市的区县至少有1家医院提供睡眠门诊服务,合理配置睡眠门诊人员。

随着这一为民服务实事项目不断走深走实,睡眠健康也迎来了发展机遇。范滕滕表示,睡眠健康是健康中国建设的重要组成部分,其发展前景广阔且意义重大,“但也应该看到,该领域仍存在全国标准化诊疗体系尚未完全建立、国内睡眠医学领域缺乏大规模流行病学数据等问题”。

范滕滕建议,该领域可通过政策引领、科技驱动、中西医结合、产业升级四大路径实现快速发展,以强化基层睡眠诊疗服务能力,推动“睡眠友好型社会”建设为抓手,实现从“治已病”向“促健康”转型,有效助力健康中国建设。

“睡眠医学是医学领域后起的分支,仅在个别发达国家有独立的学科。在我国,从事睡眠医学的医务人员分散在各个小专科领域,具备较为全面的睡眠理论和技能的人员不充足,制约了睡眠医学事业发展。”高雪梅认为,迫切需要在医学院、医院建立本科生教育、研究生教育、健全规培、专培教育体系,系统化培养睡眠医学专科人才。

高雪梅坦言,睡眠疾病有90多种,作为医生,不能只知道一两个多发的,而要全面、系统地掌握。未来,相信罹患睡眠疾病的患者能够轻松地找到提供睡眠诊疗服务的医疗机构,个性化诊疗需求也会进一步得到满足。

首都儿科研究所成立医学体重管理中心

本报讯(记者崔芳 通讯员池杨)3月18日,首都儿科研究所成立医学体重管理中心,为儿童群体提供专业、全面的体重管理服务。针对患有肥胖合并症,如糖代谢异常、高血压、脂肪肝、肝功能损害、睡眠呼吸暂停综合征、精神心理问题等的儿童,首都儿科研究所还开辟了绿色通道,必要时可开展多学科联合诊疗。

据悉,该中心专业医疗团队可为孩子开展饮食、运动习惯等个性化评估,精准掌握孩子的体重状况。注册营养师将根据评估结果量身定制个性化饮食计划,在保障儿童正常生长发育的前提下助力安全减重。体医融合中心也会依据心肺功能检测和体能测试,为孩子制订专属运动计划。考虑到减重过程中的心理因素,精神心理科还将为孩子提供支持小组或个别咨询服务,帮助孩子积极应对心理挑战。该中心还建立了完善的跟踪机制,定期跟踪孩子们的体重管理的进展情况,并根据实际效果调整计划,确保体重管理目标顺利达成。

中南大学湘雅医院推出体重管理多学科门诊

本报讯(特约记者严丽 通讯员武海亮 侯茜 杨亚雄)近日,中南大学湘雅医院体重管理多学科门诊开出第一张处方。该院整合与体重管理相关的多个学科门诊服务,升级推出体重管理多学科门诊。

湘雅医院体重管理多学科会诊团队接诊的第一名患者,是一名急性脑梗合并糖尿病、肥胖的中年男性,其饮食依从性差、爱吃零食、昼夜颠倒、入睡困难。团队会诊后,为患者量身定制了一套治疗方案,中医科通过中药调理睡眠,康复科通过运动疗法改善语言和吞咽功能障碍,临床营养科开出低盐低脂糖尿病饮食清单。“团队制定个性化诊疗方案,涵盖饮食调整、运动指导、药物治疗、手术干预及中医调理等多种手段,确保诊疗方案的科学性和有效性。”湘雅医院门诊部主任于微微表示。

援外故事

实施骨搬运术 让患儿站了起来

□特约记者 周婷 张凯莹 通讯员 郑志大

近日,在尼日尔综合医院,第24批援尼日尔中国医疗队副队长、创伤骨科专家农建部带领中尼医护团队,运用骨搬运技术治愈一名骨折后下肢严重畸形患儿。

接受手术的患儿是一名5岁的男孩,因一次意外造成左股骨下段骨折,经历了9次手术却依然未能痊愈。患儿骨折部位反复感染,导致骨不连,患肢缩短近10厘米,无法站立行走。

农建部对患儿进行详细检查,组织中尼医护团队进行多次讨论,最后提出引进骨搬运技术进行治疗。这项技术需要进行毫米级精准操作,完成如此复杂的手术绝非易事。

手术方案确定后,首先要解决的是医疗器械和耗材匮乏的问题。医疗队找遍了尼日尔综合医院的医疗仓库,发现连最基础的骨搬运外固定支架都没有。医疗队最终从国内争取到无偿捐赠的骨搬运外固定支架,并克服重重困难将器械耗材运抵尼日尔。

术中,面对患儿肢体严重挛缩畸形、局部软组织疤痕粘连及骨折端严重硬化等复杂情况,中尼两国医生密切协作,完成骨折端的复位与固定,并安装了骨搬运外固定支架。

术后,中国医疗队专家每日查房,指导当地医护人员进行术后护理及外固定支架的调整。经过100多天的精心治疗与悉心照料,患儿骨折部位完全愈合,下肢畸形得到彻底矫正,双腿长度恢复一致。目前,患儿已能够正常行走,曾经严重畸形且缩短的左腿恢复笔直,仍在接受康复训练。

据介绍,骨搬运技术是一种通过外固定支架逐步延长骨骼的治疗方法,适用于复杂骨折、骨不连和肢体畸形等病症,在全球范围内已被广泛应用。该病例是西非地区首次应用骨搬运技术的病例。

重庆全面推进中医药综合改革

本报讯(特约记者欧阳方怡 喻芳)近日,记者从2025年重庆市中医药工作会议上获悉,重庆将在2025年全面推进中医药综合改革,加快打造中医药传承创新发展示范区。据悉,重庆市正在制订《重庆市建设数字中医药试点地区实施方案》,探索推进智慧共享中药房发展,支持有条件的中医院争取国家中医药管理局智慧中医医院试点项目。

据了解,重庆将支持市中医院建设具有国际影响力的智慧型、研究型中医医院,推进北碚区中医院、永川区中医院2个中医类国家区域医疗中心建设;在渝东北、渝东南区域布局建设市级中医区域医疗中心,遴选建设2-3家市级中医特色重点医院;推进12个市级中医康复中心和10个市级中医治未病中心建设。

重庆还将推动区县中医药“三中心”项目建设(中医诊疗指导中心、智慧共享中药服务中心、中医药适宜技术推广中心);实现所有的社区卫生服务中心、乡镇卫生院规范开展10项以上中医药适宜技术,10%以上的社区卫生服务站和村卫生室建成“中医馆”。

新疆医疗物资 低空运输首航成功

本报讯(特约记者张楠 程垒 夏莉涓 马力克)日前,随着一架载有医疗物资的无人机稳稳降落在新疆维吾尔自治区人民医院,新疆自由贸易试验区乌鲁木齐片区携手新疆机场集团、自治区人民医院联合开展的医疗物资低空运输首航成功。

此次低空运输任务起点为自治区人民医院苏州路院区,终点为医院本部(天池路),全程直线距离有8公里。传统陆运方式耗时约25分钟,遇极端天气或交通高峰期可能延长至60分钟,而此次飞行时间仅为10分钟。

为保障医疗物资低空运输安全,项目团队从地面风险、空中风险及物品坠落风险3个方面构建了立体化安全保障体系。在地面风险防范方面,航线规划避让敏感区域,同时预设应急保障路线,确保突发情况可快速处置;在空中风险管控方面,优化无人机飞行航线的高度和路线,确保空域使用安全;针对物品坠落风险,采用无人机和货箱独立供电降落伞双保险,对货箱采用缓冲密封设计、警示标识,并实时定位追踪。

此外,项目先后通过各相关部门的空域审批与飞行备案,并在新疆低空飞行服务保障平台完成全流程监控,为后续低空运输常态化运行建立了标准化操作范式。



到田间地头 送健康

3月18日,江苏省无锡市锡山区厚桥街道社区卫生服务中心医护人员开展“春季防病送健康”活动,走进田间地头,进行慢性病、春季常见病防控知识宣教,现场指导村民合理用药、科学减重等。通讯员顾晓龙 崔寿伟 特约记者程守勤 摄影报道

做点亮社区的“健康火种”

——北京市朝阳区东风社区医务社工活动见闻

□本报记者 张可心 通讯员 王晶晶

近日,在北京市朝阳区东风社区卫生服务中心活动室,医务社工杨阳一早就穿梭在人群中。“请大家用左手食指抵住左侧朋友的右手掌心,右手手掌轻轻接触右侧朋友的左手指尖……”这场由她组织的社区健康志愿者团建活动,是给健康志愿者赋能的重要环节。

北京市朝阳区东风社区卫生服务中心是北京市首批基层医务社工示范基地之一。2023年,该中心启动“医务社会工作介入社区健康志愿者队伍的组建与赋能”培育项目,通过组建社区健康志愿服务队,为居民、患者提供健康引导和宣教等服务。同年入职的杨阳,承担起志愿者团队管理工作。

67岁的秦佐夫妇对参与老年认知障碍筛查记忆犹新。“虽然不擅长手机操作,但我们在与同龄人沟通方面具备优势,通过与年轻志愿者默契配合,动员了大量居民参与。”秦佐表示,自从加入志愿者团队,她学到了很多

健康知识。当有人在微信群里聊起一些健康问题时,她如果知道,就会马上出来解答,特别有成就感。

57岁的首批志愿者之一邹秀英坦言,自己以前对健康不怎么上心,现在不光增长了不少健康技能,还带动附近的几名居民养成良好的健康习惯。

“社区志愿者最重要的价值,在于成为健康理念的传播者。”杨阳表示,有别于二级、三级医院志愿者的导诊、宣传服务,这里的志愿者还需深入社区,影响更多居民。中心会定期举办健康知识科普、急救技能培训、小组讨论等活动,提高志愿者团队的服务能力,支持他们在家庭、社区乃至各类社会活动中传播健康知识和理念。

“我们的志愿者队伍不设退出机制,每个人都能成为点亮整个社区的‘健康火种’。”杨阳自信地说。2022年初加入医务社工团队的罗慧玲将自己的职业定位为“全面的健康守护者”。“我们关注的不仅是全年龄的人,更是一个整体的人。患者承受的不单是生理痛苦,还有心理的煎熬。他们的心理健康同样重

要。”负责糖尿病患者管理工作的罗慧玲表示。

针对自我管理能力较弱、规范管理依从性较差的患者,中心创新推出“糖友吐槽大会”。“比起说教,它更像朋友聚会。我们鼓励糖尿病患者说出自己患病前后的变化、面对疾病的不安、对疾病管理的不懈。吐槽是形式,坦诚对话才是根本。”罗慧玲介绍,吐槽大会既能帮患者排解一些负面情绪,也能让医生、照护师进一步解患者依从性低的真正原因,帮助他们梳理现存问题,并有针对性地普及自我管理知识、调整治疗方案。

许多病友在相互分享中产生共鸣、相互鼓励,心态也不自觉地发生转变。自律的患者在控制好自己身体状况的情况下,还会主动参与到糖友集体活动中,鼓励更多患者提高依从性。

医务社工科长葛雅超的日程总是排得满满的:早上完成入户走访后,立即回到中心投入到志愿者团建活动中。根据居民需求,中心创新家医签约服务内容,医务社工和医护团队、医养结合驿站团队常常一起上

门走访,提供免费健康体检、送药上门、转诊助医等服务;针对已签约的居民,医务社工进行回访,并及时回应居民提出的健康诉求。

在临床一线,医务社工同样发挥着不可小觑的作用:逐一跟患者讲解服药的重要性,更细化地评估患者服药效果,并为其提供信息支持。在预防科医生闫琳看来,社工同事从社会学角度分析患者情况,与医学视角形成互补,能够更全面地帮助患者解决问题。医务社工还建立医务人员心理支持机制,通过专业评估提供针对性疏导。

北京市卫生健康委、市人力资源社会保障局等多个部门于2020年10月发布的《关于发展医务社会工作实施意见》提出,到2025年将实现医疗机构医务社工全覆盖。对此,葛雅超满怀期待。“我们要打造基层健康治理的‘东风模式’,探索基层医务社工与社区社工协同服务的模式,让健康服务真正扎根到每名居民生活的具体场景中。”葛雅超表示,自己对于这份职业满怀热爱,因为“能真正帮助别人”。