

多方协力化解睡眠困扰

□首席记者 姚常房

社会科学文献出版社近日出版的《中国睡眠研究报告2025》显示,近年来我国居民的整体睡眠状况有所改善,平均睡眠时长增加,主观睡眠质量提升,睡眠健康意识也在不断增强,同时,“睡眠挑战”仍然存在。该研究线上调查的28个省份的6586人中,约65.91%的被调查者曾经历睡眠困扰。

“睡眠健康已成为公共卫生的重要议题之一。人工智能的发展和多领域产学研用的结合,也为睡眠健康管理提供了新的机遇。”中国社会科学院社会学研究所社会心理学研究中心主任王俊秀表示,睡眠健康还需要全社会一起行动,政府部门、企事业单位、学校等多方协作与创新,合力推动民众睡眠质量持续改善。

加大科普力度 推广睡眠健康理念

该研究针对中等收入群体、女性、新业态从业人员等的睡眠情况进行调查发现,不同群体的睡眠问题背后的原因呈现多样化。

《报告》显示,中等收入群体每晚平均睡眠时长为6.85小时,低于《健康中国行动(2019—2030年)》推荐的7~8小时标准,45.43%的被调查者凌晨0时后入睡,21.87%的被调查者过去一个月有8天及以上的失眠经历,主要影响因素包括工作压力、睡眠环境等。尽管睡眠问题突出,但中等收入群体具备较强的健康意识,有74.71%的被调查者在过去一年为睡眠健康产品或服务投入花费,其中,31.90%的人消费在199元及以下,3.14%的人消费超过1000元。常见助眠方式包括饮用温牛奶、泡脚、冥想、使用香薰及使用智能睡眠设备。王俊秀表示,应通过科学睡眠宣传、优化工时管理、完善社区支持体系等多维度干预措施,改善中等收入群体的睡眠质量,助力全民健康目标实现。

研究发现,承担母职的女性会面临更多的夜间睡眠不足问题,睡眠质量也比较低。《报告》分析认为,承担母职的女性需要同时承担育儿、家庭管理和自身发展等多重任务,这种任务冲突导致她们的时间资源和精力被分散,需要通过压缩睡眠时长来完成不同的角色任务。

伴随互联网技术的应用和数字经济的发展,涌现出多种新就业形态。《报告》显示,网约车司机、网络主播或

互联网营销师的失眠天数均值大,不规律的工作安排可能导致昼夜节律紊乱,并对心理状态产生影响。这与该群体相对较多的失眠天数可能存在一定的关联。《报告》建议,规范平台企业与新就业形态人员之间的劳动用工关系,根据企业用工形式及劳动者就业方式的差异,完善劳动者在公平就业、劳动报酬、劳动安全及社会保险等方面的制度保障;加强新就业形态人员权益保护,进一步支持和规范新就业形态的健康发展。

王俊秀和报告撰写专家们共同呼吁,应继续在睡眠健康领域加强政策引导,将睡眠健康作为我国公共卫生领域的关键议题,加大睡眠健康科普和教育的投入力度,推广睡眠健康理念,特别是在承担母职的女性、新就业形态人员和中等收入群体中进行重点宣传。通过公共健康倡导,加深民众对睡眠健康的认识,鼓励民众形成健康的作息规律和科学的睡眠管理方式,培养健康的生活习惯。

发挥医院作用 创建多学科合作干预模式

近年来,医院在睡眠健康管理中

的作用愈发凸显,特别是睡眠类科室在睡眠障碍诊治、服务模式创新及个性化干预方面发挥了关键作用。温州医科大学附属康宁医院睡眠心理科主任郑天生表示,全国各地相继成立了一些睡眠医学中心,开设了睡眠门诊,并在互联网医疗平台上开通线上睡眠咨询与诊疗服务。这种“互联网医院+线下诊疗”的模式,不仅为失眠人群提供了更加便捷的服务途径,也拓展了睡眠健康服务的覆盖范围。

《报告》中的《睡眠障碍与疾病的消除:来自医院睡眠科的行动》一文分析了2021—2024年某三级甲等精神专科医院睡眠科对门诊和住院患者的接诊数据。数据显示,2021年睡眠科门诊诊治患者为4595人次,2024年门诊诊治患者增加至5936人次,增长了29.18%;住院患者从2021年的679人次下降至2024年的602人次,减少了11.34%。这反映出轻度睡眠障碍人群在增加。另外,在综合运用药物治疗、心理治疗、物理治疗及中医治疗方面,中医理疗在住院患者中的使用比例从2021年开始上升,2024年达到56.82%;年轻患者更倾向于心理治疗,而年长患者更依赖药物干预。

郑天生建议,强化医学在睡眠健康中的作用,推动精准治疗,加强长期

健康管理。未来的睡眠障碍治疗不应再局限于传统的药物治疗,而应创建多学科合作的综合干预模式,综合运用心理治疗、物理治疗及中医治疗等多种手段,为患者提供个性化、精准化的治疗方案。尤其是对受慢性失眠、抑郁性睡眠障碍等长期困扰的患者,医院应提供长期的睡眠健康管理方案和随访服务,确保患者的睡眠质量得到持续改善。此外,医院还应在科普方面发挥作用,加强睡眠健康教育,通过开展更多的睡眠健康讲座、线下活动和在线咨询,帮助市民识别睡眠问题并进行早期干预。

“推动睡眠障碍的早期筛查和干预特别重要。”郑天生认为,社区卫生服务中心、乡镇卫生院等可定期组织筛查活动,针对居民的睡眠状况进行问卷调查和简单监测,并对高危人群进行健康教育和干预。同时,建立以大型综合医院为核心的睡眠障碍诊疗网络,联合各级医疗卫生机构,通过信息共享、远程会诊和双向转诊,提升医疗服务的便捷性和可及性。

郑天生建议,政府加大对医院睡眠科的投入力度,推动完善睡眠监测设备,提高诊断效率和准确性;加大对睡眠医学专业医生的培养力度,加强相关教育与培训,通过继续教育和学术交流提高医生的专业水平。

进口医疗器械境内生产 事项办理将优化

本报讯 (记者吴少杰)3月18日,国家药监局发布《关于进一步调整和优化进口医疗器械产品在中国境内企业生产有关事项的公告》。《公告》提出,对于进口创新医疗器械产品按照相关要求在中国境内生产的,相应注册、生产许可等事项优先办理。

《公告》中所述的外商投资企业,可以是进口医疗器械注册人设立的企业,也可以是与进口医疗器械注册人具有同一实际控制人的企业。实际控制人应当符合《中华人民共和国公司法》相关定义和规定,即通过投资关系、协议或者其他安排,能够实际支配公司行为的人。

《公告》提出,注册申请人按照要求的格式、目录等提交注册申报材料。其中,产品的综述资料、非临床资料(安全和性能基本原则清单、产品技术要求及检验报告除外)、临床评价资料,可使用进口医疗器械的原注册申报资料。注册申请人应当承诺主要原材料和主要生产工艺不发生改变,提供产品在境内生产质量管理体系符合我国《医疗器械生产质量管理规范》的自查报告和境内外质量管理体系对比报告。对于境内拟申报注册产品和进口医疗器械质量管理体系存在差异的,注册申请人应当详细说明,承诺相关差异不会引起注册事项的变更,同时做好风险分析,明确主要风险点和控制措施,确保产品安全、有效、质量可控。

“更好更年期公益基金” 启动

本报讯 (首席记者姚常房)近日,由北京协和医院妇产科陈蓉主任医师发起的“更好更年期公益基金”在京启动。陈蓉指出自己专著《更好更年期》部分版权作为种子基金发起公益项目,旨在提升全社会对女性更年期健康的科学认知,推动构建更年期女性友好的职场环境,并重点关注边远地区女性的健康需求。

陈蓉表示,每位女性都会面临更年期问题,但是不同地区和知识结构的女性能够获得的信息和支持大不相同;希望通过公益基金和项目,以及众多有识之士的共同努力,更多关注那些容易被忽视的群体。

陈蓉指出,女性更年期包括围绝经期及绝经后早期。在这个阶段,女性的身体可能暴露出较多问题。女性在更年期遇到的问题并非全由激素引起,还有心理和社会的因素。因此,激素治疗不是治疗更年期情绪症状的唯一手段,关键还是要针对每一位女性的具体情况进行综合管理及个体化治疗。女性也要对更年期有正确客观的认知,提前做好心理准备和知识储备,确保平稳健康度过更年期。

萌娃学睡觉

3月21日是世界睡眠日。3月19日,重庆市永川区红星幼儿园党支部开展“世界睡眠日,萌娃学睡觉”活动。老师通过小床教学等形式向孩子们讲解睡眠的重要性,教孩子们学习正确的睡眠姿势,帮助孩子们养成良好的睡眠习惯。

特约记者陈仕川摄

江苏南京发放 “育儿大礼包”

本报讯 (通讯员胡苏锐 特约记者沈大雷)近日,记者从江苏省南京市卫生健康委获悉,为进一步提升3岁以下婴幼儿家庭育儿技能,南京市发放“0~3岁婴幼儿家长育儿大礼包”,通过开展线上线下授课辅导、托育服务免费体验等活动,传授育儿技能、缓解育儿焦虑。

据介绍,“育儿大礼包”包含20节线上养育照护培训课程、1次线下养育照护健康咨询、1次家长养育照护小组活动,以及1次托育机构的半日托(计时托)或亲子活动免费体验。相关服务依托南京市妇幼保健院、区级妇幼保健机构、社区卫生服务中心和托育机构开展。南京市3岁以下婴幼儿家庭均可通过关注“金陵托育”微信公众号等方式领取礼包,预约附近机构参与活动。

“好‘孕’之旅” 传来喜讯

本报讯 (特约记者刘文慧 王宪颖)近日,辽宁省沈阳市妇婴医院与新疆维吾尔自治区塔城市妇幼保健院合作的生殖助孕项目“好‘孕’之旅”传来喜讯——首位接受沈阳市妇婴医院助孕服务的塔城市患者顺利诞下一名健康婴儿。截至目前,还有10对夫妻进入助孕周期,另有6对夫妻即将到沈阳就诊。

据介绍,自2024年7月该项目启动以来,沈阳市妇婴医院派遣生殖专家团队赴塔城市指导,建立完善的转诊机制。塔城市妇幼保健院在沈阳市妇婴医院的指导下,承担辅助生殖患者的前期检查及后期孕期保健工作,而沈阳市妇婴医院则负责胚胎培养及移植等环节,实现从前期检查到后期孕期保健的无缝衔接。

“中外合捐”非营利医疗机构 落地成都

本报讯 (特约记者喻文苏)3月18日,中外共同捐资举办的非营利性医疗机构——成都济仁血液透析中心揭牌。该中心位于四川省成都市青羊区,设置透析床位50张,将有助于缓解区域医疗资源供需矛盾。

据悉,2024年7月印发的《国务院关于同意在沈阳等6个城市暂时调整实施有关行政法规和经国务院批准的部门规章规定的批复》明确,在成都等试点城市,允许以中外共同捐资方式举办非营利性医疗机构。当前,成都市以此为契机,通过政策创新、机制协同和国际合作,率先突破中外共同捐资举办非营利性医疗机构政策壁垒,填补专科医疗服务短板,探索社会力量参与民生事业新路径。

成都济仁血液透析中心相关负责人表示,接下来中心将以“一人一策”的个性化方案,舒适现代的诊疗环境,为血透患者提供全周期健康管理。



“中国医疗队带来温暖和希望”

——访冈比亚卫生部长萨马泰

□新华社记者 司源

“中国医疗队不仅带来了先进技术,也带来了温暖和希望。离开家人,远赴异国,为冈比亚人民提供医疗服务,这是一种伟大的牺牲。”冈比亚卫生部长萨马泰17日接受新华社记者专访时对中国援助冈比亚医疗队表达了真诚感谢。他表示,在中国医疗队及其他援助项目支持下,冈比亚医疗

服务能力得到显著提升。

回顾冈比亚医疗体系的发展历程,萨马泰直言,过去冈比亚的医院普遍设施老旧、药品短缺,医护人员的培训也不足,许多患者无法得到及时有效治疗。近年来,冈比亚医疗状况逐步改善。“我们致力于提升医疗服务,扩建并翻新医院,引进先进设备,并与国际伙伴合作建设新医院,以增强基层医疗机构的服务能力。”

1977年以来,中国已累计向冈比

亚派出22批医疗队。中国第22批援冈医疗队2024年7月抵达。这支由10名队员组成的医疗队已累计诊治患者2000余人次,完成手术及手术教学200余台次,还积极推广中医诊疗技术。

萨马泰对中国援助给予高度评价。他强调,中国医疗援助涵盖多个关键领域。在医疗技术和人员培养方面,中国提供的支持尤为重要。中国医科大学附属盛京医院冈比亚爱德华·弗朗西斯·斯莫敦医学院对口合

作,举办学术交流、远程培训等。自两家医院的妇产科专科建设项目2023年9月启动后,冈比亚妇幼医疗服务水平迈上了新台阶。此外,中国医疗专家在当地积极推广腹腔镜手术等先进技术,大力开展培训,一些本地医生已经可以独立完成更精准的微创手术。

过去8个月,除了日常临床诊疗,中国第22批援冈医疗队还多次前往冈比亚城乡社区开展义诊巡诊,为当地民众提供免费的医疗服务。萨

马泰对此感慨道:“中国医生不仅在医院工作,还主动前往偏远地区,为居民提供义诊。这些医生总是尽己所能,尽最大努力帮助患者。”

谈及新冠疫情期间的治疗合作,萨马泰特别提到了中国的鼎力相助。“中国政府对冈比亚的支持是不可磨灭的。”他指出,在全球疫情最严峻的时期,中国向冈比亚捐赠了大量关键医疗物资,包括检测试剂盒、呼吸机、药品和防护装备等。此外,中国政府还派遣专家团队,为冈比亚制定疫情防控策略并提供技术支持。“疫情期间,中国医疗专家远渡重洋来到冈比亚,与我们并肩作战,值得我们永远铭记。”

萨马泰还高度评价中国对非合作模式。他表示,中国的合作模式注重能力建设,不附带任何条件,是建立在相互尊重基础上的,“这一点我们非常欣赏”。

灸、中药外治等儿科特色技术。

此次活动还启动了“携手共进,守护妇儿”2025联盟专科共建项目。武汉儿童医院将与武穴市妇幼保健院、大冶市妇幼保健院、武汉市黄陂区妇幼保健院在专科领域深化合作,达成儿内科、儿外科、儿童保健科、妇产科等11个专科的共建目标。

武汉儿童医院党委书记周爱芬介绍,“百名儿科医师高级培训班”作为湖北省儿科医疗联盟的精品项目,自2016年开办第一期以来,截至目前,已为联盟单位培养学科带头人、骨干人才共计322名。他们回到单位担任科室主任、成立新的亚专业组、开展各项新技术新业务等,带领学科发展,像火种一样在荆楚大地星火燎原,推动湖北儿科整体医疗服务水平提高。

这个班连续办10年了

□特约记者 高琛琛
通讯员 薛源

在培训课堂里“精医技”,在临床实践中“攒经验”。近日,来自湖北省武汉市、孝感市、黄石市、咸宁市、荆门市、黄冈市、襄阳市等14个市(州)医院的38名儿科医生齐聚华中科技大学同济医学院附属武汉儿童医院,接

受为期3个月的专科集训。这些儿科医生“毕业后”,带教专家还将对他们进行为期2年的跟踪指导。

据悉,这是武汉儿童医院开办的第十期“百名儿科医师高级培训班”暨小儿外科师带徒项目。此次授课的66位培训专家都是来自武汉儿童医院、华中科技大学同济医学院附属同济医院、华中科大同济医学院附属协和医院、湖北省人民医院、武汉大学中南医

院等省内大医院的顶尖儿科专家。专家们通过师带徒方式,就儿科技术诊疗技术规范、疑难危重症识别与诊治、基本生命支持、高级生命支持、儿外科诊疗技术规范、专科理论、技能实践等,对学员们进行培训。

来自武汉市第一医院胃肠外科的瞿紫微副主任医师已是成人外科专业的熟手。他表示,报名参加此次高级培训班,是因为在临床工作

中发现自己对小儿外科疾病有知识盲区,“儿童有很多的特殊性,不能照搬成人的治疗方式,催生了我来此进修的念头”。

来自黄冈市团风县总医院的儿科医生钟解明说,在平时的临床实践中,他深切感受到中医药在儿科疾病防治中的独特优势,尤其是在慢性病调理、体质增强和康复治疗中成效显著,这次将重点学习小儿推拿、穴位贴敷、艾