

“健康的睡眠时间是多少,每天必须睡满8小时吗?”“白天打瞌睡,晚上睡不着,请问如何改善睡眠?”“听说褪黑素可以治疗失眠,可以长期服用吗?”……3月21日,市第四人民医院专门组织睡眠医学专家走进迎宾公园,开展第21个世界睡眠日义诊活动——

## 用心用情守护群众睡眠健康

□记者 姜璇

“当天早上,我院精心组织了睡眠医学健康专家团队,倾情开展睡眠健康惠民义诊,吸引了很多市民前来咨询和就诊。此前,睡眠医学科的专家还走进港湾社区为居民开展健康科普。”市四院医务科科长、精神科主任周爱华说。通过发放宣传资料、免费测血压、开展睡眠医学知识咨询和健康义诊等形式,该院广泛宣传睡眠医学知识,医护人员还带领现场群众一起放松心情做快乐操……

### 共同关注睡眠健康

“老父亲最近总是失眠,听说今天是世界睡眠日,我们特地过来请教如何解决睡眠问题。”“作为空巢老人,孩子们都在外地安家置业,我老伴常常失眠怎么办”……活动现场,不少市民和家人前来咨询睡眠问题。“家人应该坚持陪伴老人,如有睡眠问题应及时到专业医疗健康机构寻求就诊。”市四院睡眠医学科副主任医师鲍喜燕建议,空巢老人应坚持多去户外散步和走亲访友,通过谈心聊天等社交活动放松心情,愉悦身心,应对失眠问题,提高睡眠质量。“健康睡眠与人们生活息息相关,睡眠质量直接影响生活质量和幸福指数。良好的睡眠可以补充人体能量、增强免疫力、促进正常代谢、使身心得到充分休息。”周爱华表示,随着社会多元化人们承受的压力增大,睡眠问题也日益增多。因此,睡眠健康值得社会共同关注。

### 定期咨询失眠问题

“日常生活中几乎人人都体验过失眠,多数人偶尔有一两次睡眠困难,这是正常现象。但如果一个人一周内有3个晚上睡不好,出现入睡和维持困难,醒得早,就是失眠了。经常失眠的人群应抽空去专业医疗健康机构看看睡眠医学专家。”鲍喜燕说,这不仅可以使自己的睡眠更健康,而且还能提高生活质量。“焦虑、抑郁等心理因素易造成人的情绪紧张或精神活跃,导致高级中枢神经的情绪兴奋和抑制功能失调,出现失眠情况。饮食是影响睡眠的重要因素,如果缺乏营养或摄入过多辛辣刺激、高油高热食物,也会影响睡眠。”市四院多位专家指出,晚餐吃得过饱,睡前玩手机等不良生活习惯,会使大脑过度兴奋,导致入睡困难,睡眠质量下降,甚至出现失眠。同时,某些降压药、利尿剂等药物使用后若出现失眠,应及时咨询专科医生,必要时调整用药方案。

为充分彰显公立医院的公益性,切实履行公益服务职能,市四院不仅在院本部开设睡眠医学中心,而且在院外开设市民心理咨询中心,面向不同年龄层次市民提供改善睡眠质量和心理健康问题的就诊和咨询服务。据悉,市民心理咨询中心除了由市四院16名专家坐诊外,还特邀南京脑科医院专家定期督导,让市民在家门口就能坐享省城专家健康服务。有需要的市民可拨打88880116或18921889095进行电话咨询。

“设立睡眠医学中心和院外心理咨询门诊,是我院贯彻落实市委、市政府‘办人民群众放心的医疗卫生’要求,用心用情做好暖民心、解民忧的健康惠民举措。”该院党委书记严建国表示,该院安排睡眠医学诊疗团队常态化开展专家坐诊,全面满足群众睡眠健康和心理健康需求,提高全民健康素质。

### 慎重服用褪黑素

“长期失眠、睡眠不足者会有记忆力下降、情绪焦虑或低落等问题,还可引起抵抗力下降,患各种感染疾病的概率增高,而有些睡眠疾病预示着更为严重的神经系统疾病即将发生。”周爱华说,重视睡眠健康,提升睡眠质量,是保证身心健康的基石。

“睡眠对人类身心健康至关重要,应促进对睡眠障碍的预防、治疗和管理。”鲍喜燕提醒市民要科学慎重服用褪黑素,不能当安眠药使用。褪黑素能调节昼夜节律、帮助睡眠,目前市面上的褪黑素产品称之为“外源性褪黑素”,与人体自己分泌的有一定区别。“外源性褪黑素”在临床上作为膳食补充剂或保健品用于调节时差,仅适用于夜间值班、白天睡觉的轮班工作者,熬到凌晨甚至天亮才能入睡者,以及需要倒时差的人士。因褪



开展第21个世界睡眠日义诊活动 龚骏 摄



市第四人民医院睡眠医学科医护团队合影 (市四院供图)

黑素缺乏而导致睡眠障碍的人群,睡前服用适量褪黑素有较好的助眠效果。

褪黑素不是药,只能对失眠起辅助作用,无治疗作用。对睡眠质量差、中途惊醒等问题,褪黑素并不会起到显著的改善效果。对于普通失眠人群来说,专家不建议长期服用褪黑素。

周爱华提醒市民,大部分睡眠障碍均可靠自我调节来缓解,生活习惯的小改变可帮助人更快入睡,比如早睡一小时、听轻柔音乐、喝杯温牛奶、勿暴饮暴食、睡前勿剧烈运动、减少电子产品使用时间等。

### 新闻链接

市四院睡眠医学中心是我市较早将睡眠医学作为独立学科的综合

性科室,集睡眠障碍预防监测、诊断治疗、教学科研为一体,致力于解除市民睡眠困扰。

该院应用国际先进的多导睡眠监测仪进行监测,专业睡眠监测技师对其结果进行准确分析、判断,为发作性睡眠、睡眠呼吸暂停、快速眼球运动睡眠期行为紊乱、周期性肢体运动障碍等睡眠疾病提供客观的诊断依据。利用多功能滴定呼吸机为睡眠呼吸障碍患者提供有效治疗。

同时运用物理治疗+心理治疗+药物治疗等综合治疗手段解决各类睡眠问题,如使用认知行为疗法、失眠治疗仪、反馈放松系统、经颅磁刺激治疗等方法相结合治疗失眠障碍、各类精神疾病(焦虑、抑郁)相关睡眠障碍等。

## 医患连线

### 感谢信

尊敬的谢忠民医生:

您好!

当我提起笔时,心中就涌起一股感激之情,那感动与温暖的潮水在心中激荡,我要衷心地发声:“谢谢您!”

2022年7月,我的妻子在盐城妇幼保健院乳腺科手术化疗,主治医师正是您。作为一名重症病人的家属,我心中的焦虑和不安难以言表,是您精湛的医术、亲切的笑容和无比敬业负责的态度,让我和妻子的心安定下来,增强了治好病的信心。

有一天深夜,妻子原来的手术伤口愈合处突然剧烈疼痛,疼得心脏剧烈起伏、脸上冷汗直冒、呼吸急促,当时我可以找值班医生处理,但是过度紧张的我还是打了电话给您。那时您已经回到家休息了,接了电话您让我不用紧张,是化疗后特发反应,并二话不说立即返回医院,进行了对症处理。作为医生,您对待病人细致耐心,严谨认真,从不嫌麻烦,“医术精湛 妙手仁心”是您最真实的写照。

在我妻子手术和化疗先后8次住院期间,我也亲眼看见了您对待病人一视同仁,不仅拒收患者红包,

还与那些受到重病打击而患了抑郁症的病人反复谈心,关怀备至,鼓起患者对生活的信心。病人和家属看到您的笑容就会感到踏实有信心。您总是想患者所想,对每一位病人都像对待亲人一样。

您是一位良医,作为医学硕士、主任医师,您不仅用高超的医术治疗患者的身体疾病,更重要的是同时治疗内心,您治疗过的患者重获自信,走出信心满满,您是患者心目中真正的白衣天使。病人及家属发自内心地夸赞,说您人如其名,是一位“暖心、贴心、爱心、良心”医生,是一位具有大爱的好医生。

您成为照进病人生命中的亮光,对病人的关心从来都是无微不至。您秉承救死扶伤,全心全意为人民服务宗旨,每当患者过意不去,您总是这样说:“如果你们觉得在我这里获得了帮助想回报我,那么你们就和我一样尽己所能帮助别人,就是对我最好的报答。帮助别人,快乐自己!”

让我再一次俯首深谢,感谢您成为患者最可依托的人,让患者重新燃起希望和信心,重新拥抱美好的未来。

患者家属 刘诚

2023年3月20日

## 新闻速递

### 亭湖区

### 打通医疗保障“最后一公里”

本报讯(郑兴)为深入贯彻党的二十大精神,全面落实《中共中央国务院关于做好2023年全面推进乡村振兴重点工作的意见》文件要求,加快推进城乡一体的医保公共服务网络体系建设,推动基本公共服务资源下沉,进一步提高基层医保公共服务水平和基本保障能力,3月17日上午,市医保中心亭湖分中心组织召开“15分钟医保服务圈”建设座谈会,各镇(街道)医保经办服务点负责同志及相关工作人员参加会议。

会议传达了学习了市医保局近日下发的《关于2023年“15分钟医保

服务圈”建设的实施意见》文件精神,各镇(街道)就日前“15分钟医保服务圈”建设运行情况作了交流发言,市医保中心亭湖分中心负责人苗友谢对下一阶段建设工作作了具体安排,明确了今年的任务目标、建设标准、工作要求,重点是已建成镇街级经办点的优化提升和村(社区)级经办点的规划建设,确保按省、市标准要求全面建设达标,实现“15分钟医保服务圈”区域全覆盖,切实打通医保服务领域为民服务“最后一公里”,更好地为参保人员提供方便快捷、优质高效的医疗保障经办服务。

### 滨海县中医院

### 举行护士长述职报告会

本报讯(王达志)为促进护理管理能力提升,推进优质护理服务开展,全面提高管理效能和护理服务水平,滨海县中医院护理部近日举行2022年度护士长述职报告会,该院领导班子成员及中层以上干部出席会议,会议由副院长左兴国主持。

会上,各科护士长对2022年的

护理工作进行了全面的梳理回顾。具体阐述科室护理团队建设、质量持续改进、安全管理、疫情防控、人才培养等方面的情况,并剖析问题不足,对下一年的护理工作进行了全新规划和展望。

滨海县中医院将秉承不忘初心、牢记使命的精神,为医院高质量发展作出应有的贡献。

### 滨海县疾控中心

### 开展学校卫生专项督导行动

本报讯(纪贻)为进一步强化学校春季传染病的防控,保障学生身体健康,3月13日至20日,滨海县疾控中心联合县教育局,对全县35家中小学校开展了为期一周的春季学校卫生工作专项督导行动。

本次专项督导行动,围绕学校卫生组织领导、学校传染病疫情报告、突发公共卫生事件应急预案、晨午检、因病缺课监测与追踪、健康教育

等方面开展。从检查结果看,学校对春季传染病防控工作高度重视,学校卫生各项制度建立比较完善,针对发现的问题,现场提出指导意见,促进学校加强校园卫生管理。

下一步,滨海县疾控中心将继续加大学校卫生指导力度,增加对学校抽检和督导频次,适时安排“回头看”,全力筑牢校园防护屏障,切实保障广大师生健康安全。

### 新河街道社区卫生服务中心

### 规范党建工作提升医疗综合实力

本报讯(徐高兵 乐伟)今年以来,盐南高新区新河街道社区卫生服务中心切实加强党组织建设,规范党建工作,为进一步强化医疗综合实力起到了积极作用。

在党建工作中,该中心结合“五个基本”“创先争优”“三好一满意”等活动主线,开展了无偿献血、义诊、“三带三全”进村组帮扶、患者家属座谈会及家庭护理讲座等一系列主题活动。切实把广大干部群众的思想

统一起来、活力激发出来、力量凝聚起来、思路丰富起来,推动医院综合实力再上新台阶。

医院不断强化制度建设,落实工作责任,修订完善医院各项工作制度、岗位职责、技术操作规程及质量考核标准,强化院科分级管理机制,使医院基础管理工作得到了进一步加强,形成了岗位有职责、工作有考核、考核有标准、奖惩有措施的管理体系,各项工作效率大大提高。

## 最小胎龄“28周+3” 只有助产士巴掌大 市三院医护团队成功救治超早产儿

□翔翔 董传奇 李淑娟

近日,出生胎龄仅“28周+3”的超早产儿小晨晨,在市第三人民医院NICU医护团队的精心照护和家长的密切配合下,历经51天,战胜千难万险,终于从新生儿重症监护室(NICU)顺利出院。出院时,小晨晨矫正胎龄“35周+5”,体重比出生时翻了2倍达到2380克,刷新了该院救治成功超早产儿最小胎龄的纪录。

一个冬日凌晨4时40分,市三院新生儿科的医护团队接到紧急通知,立即赶赴产房,有个孕周仅“28周+3”的产妇即将分娩。需要立即准备参与抢救。

4时50分,小晨晨出生,只有助产士的巴掌大小,手臂和腿也只有成人

手指那般粗,哭声微弱,四肢松软……很快小晨晨出现呼吸困难、紫绀、心率下降等紧急情况。

医护人员立即清理呼吸道,气囊加压给氧,在紧张细致、有条不紊地抢救下,小晨晨的心率开始增加,原本紫绀的脸色从躯干到四肢都陆续转红,接着手脚也开始出现动作……整个产房的医护人员,都一起为这个男婴闯过人生中最艰难的第一关而欢呼雀跃。

但出生复苏的成功,仅是小晨晨面对的数十个难关中的第一关,因为出生太早,胎龄和体重都太低,小晨晨身体各个脏器的发育都不成熟,脱离了母体,单靠他自身是无法生存的,医务人员用保鲜膜包裹小晨晨躯体保暖,通过转运暖箱安全转入新生儿

科。NICU的医生护士们制定了专属治疗和护理方案,每日精细化管理,24小时不间断地守护着小晨晨,陪伴他经历每一次考验。

为了“小晨晨”能顺利健康成长,新生儿科主任刘立铭及床位医生每日制定详细精确的诊疗计划,液量、热卡、各营养成分比、微量元素补给、呼吸支持方式、抗感染用药等,每一项治疗方案的制定和随后的调整都十分细致谨慎。护士以精湛的技艺及时进行治疗,为孩子开通重要的输液通道,避免反复穿刺损伤。

母乳喂养被认为是早产儿最佳的营养来源,小晨晨刚入院,科室医护人员就已经为父母做好母乳喂养宣教,在母亲有母乳的第一时间,就收集到初乳给小晨晨做“母乳口腔免疫”,并

让小晨晨的人生第一口奶就品尝到母乳的滋味。

在新生儿科医护人员同心协力下,小晨晨层层闯关,喂奶量从每顿1ml逐步增加,体重也稳步增长。

2月22日,父母带着小晨晨开心地出院了。此时小晨晨已矫正胎龄35周+5,体重达到2380克,指标检查完全正常,头颅核磁共振检查无异常,听力检查通过,每顿奶量达50ml左右。小晨晨先后经历体温、呼吸、感染、喂养、黄疸、贫血等,终于按计划出院,平稳回归家庭。

这是一个爱的故事,而爱永不止步。“我们将竭尽全力为每一个提前来到人间的天使宝宝提供最大帮助和爱护,祝愿所有早产宝宝健康快乐成长。”刘立铭说道。

