



“睡前刷抖音晚上睡不着怎么办？”“请问每天的健康睡眠是多长时间？”“作为加班族如何改善睡眠？”……近日，市第四人民医院专门组织睡眠医学专家先后走进迎宾公园广场、黄海社区卫生服务中心和盐城师范学院，围绕第24个世界睡眠日主题，开展广场公益宣传和睡眠科普讲座进社区、进校园及义诊活动，正确引导社会公众——

共同关注睡眠健康

□记者 姜琰 陶秋凤

“作为我市较早将睡眠医学作为独立学科的综合性科室，市第四人民医院睡眠医学中心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。”日前，市四院主任医师、睡眠医学科主任周爱华告诉记者，为促进全民睡眠健康，落实健康中国行动，引导社会大众加强对睡眠健康的关注，该院围绕第24个世界睡眠日主题“健康睡眠·人人共享”，积极开展广场义诊咨询、社区睡眠健康讲座、大学科普讲座及义诊等系列活动，进一步提升群众对睡眠疾病的认知，培养健康睡眠的理念，改善睡眠质量，降低心理、精神疾病发生风险。

“活动期间，我院医学睡眠科与精防科、医务科、护理部、公共卫生科、药学部多部门合作，在迎宾公园为市民提供免费的睡眠咨询、血压血糖测量等健康惠民服务。”活动现场，市四院医学睡眠科副主任鲍喜燕热情地解答了市民提出的睡眠健康问题，并给予有诊疗需要的居民科学、专业的睡眠健康指导；医学睡眠科的医护人员还带领在场居民一起放松心情，练习做眼操……

与此同时，该院通过在活动现场悬挂横幅、摆放展板、发放睡眠知识手册、小礼品等方式积极宣传睡眠健康。本次广场义诊活动累计接受咨询30多人次，免费测量血压、血糖100余人次，发放宣传手册100余份，受到在场居民的一致好评。此后，该院睡眠医学科、精防科、公共卫生科还专门前往黄海社区卫生服务中心开展社区睡眠健康科普讲座。鲍喜燕医师以“你睡得好吗”为主题，深入浅出、图文并茂地为在场居民讲解健康睡眠的相关知识。讲座结束后，医护人员现场答疑解惑，并为居民免费测量血压、血糖，发放宣传手册，吸引了很多市民前来寻医就诊。

3月20日下午，周爱华主任医师带领睡眠医学专家团队走进盐城师范学院，围绕大学生常见心理及睡眠问题开展健康科普知识讲座。讲座后，周爱华、乐守江、马超群、鲍喜燕四位医生专门为大学生提供一对一的咨询，解答心理、睡眠相关困惑，指导学生如何进行睡眠管理、情绪调适并给予心理疏导。本

次一对一心理咨询活动共接待大学生20余人。

近年来，市第四人民医院睡眠医学中心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结果进行综合分析、判读，为发作性睡病、睡眠呼吸暂停、快速眼动睡眠期行为紊乱、周期性肢体运动障碍等睡眠疾病提供客观的诊断依据，并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)。

为充分彰显公立专业医疗机构的社会公益性，市四院切实履行公益健康服务职能，不仅在医院本部开设睡眠医学中心，而且在院外的盐城华邦西厦开设了市心理咨询中心，面向不同年龄层次市民提供改善睡眠质量和心理健康等问题的就诊和咨询服务。据悉，市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专家健康服务。有需要的市民可拨打88880116或18921889095进行睡眠健康热线咨询。

“设立睡眠医学中心和院外心理咨询门诊，是市第四人民医院积极贯彻落实市委、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。”市四院相关负责人表示，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。

“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。”周爱华表示，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社会幸福指数。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。

“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。”鲍喜燕说，但一个人如果经常睡不好，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



市第四人民医院开展世界睡眠日公益活动现场。(市四院供图)

家。这不仅可以使自己的睡眠更健康，而且还能提高生活质量。

市四院多位专家指出，晚餐吃得过晚过饱，临睡前运动、玩手机等不良生活习惯，会使大脑过度兴奋错过最佳入睡时间，导致睡眠质量不好。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。

专家提醒市民，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、听首轻音乐、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。

本次世界睡眠日，该院通过多种形式、内容丰富的宣传活动，为不同人群提供针对性的睡眠指导、心理咨询，引导群众关注睡眠、关注健康，养成良好的生活习惯，提高群众心理健康素养，促进身心健康水平的提升。

亭湖区人民医院

大医精诚护健康 “肝胆相照”为百姓



诊疗医术精湛 贴心视同家人

“亭湖区人民医院确实好！几种病都是主任亲自手术。春节期间，奶奶腹壁脓肿全身感染休克，当天陈志群医生放弃休假从老家赶来医院救护，于主任提前中断春节休假紧急来医院处理，陈树荣护士长与许洋洋护士每天悉心护理，我们全家人都很感动。”李奶奶家人激动地说：“谢谢于主任啊，是你们救了我母亲，我们遇到好医生了。”

李奶奶患有糖尿病和高血压等多种基础疾

病，三月份前因化脓性胆管炎导致感染性休克，经亭湖区人民医院普外科急诊手术抢救化险为夷，出院后复查发现胃癌，再次入院予胃癌根治术(全胃切除)后顺利出院，三周后因糖尿病腹壁感染及低血糖休克入院。经过综合治疗，现已基本康复，倍受感动的家人专门为亭湖区人民医院的医护人员赠送多面锦旗，这些锦旗不仅是对医护人员的肯定和赞扬，更是对他们无私奉献精神的最好诠释。

上海专家坐诊 近享健康服务

3月23日上午，在亭湖区人民医院的手术室里，来自上海东方医院的黄安华教授与亭湖区人民医院胆石中心于海洋主任团队正在为慕名而来的10余位胆石病患者开展超微创单孔与针孔腹腔镜手术。

“能在家门口做手术，还有上海专家全程为健康护航，我们真是又激动又高兴，特别感谢亭湖区人民医院，让我们不仅能享受到高水平的医疗技

术服务，而且费用没有增加。”多位患者表示，上海专家每月定期来亭湖区人民医院坐诊、手术，他们在家门口就能享受到上海同质化诊疗服务。“当天多位患者术后3到4小时即可下床活动散步，为我们胆石中心竖起了大拇指。”于海洋话语中满是自豪与喜悦。

作为我市唯一与上海市东方医院胆石病中心合作成立的特色诊疗中心，亭湖区人民医院胆石

中心崇尚科学保胆、理性保胆，人性化、个性化诊治胆石病。上海市东方医院胆石中心首席专家黄安华教授，每月第二周与第四周的周六来亭湖区人民医院胆石中心坐诊与手术。目前，亭湖区人民医院已安排11期，为100余例胆石患者成功实施了超微创单孔与针孔腹腔镜手术，让盐城乃至临近市区的胆石患者享受到了上海市东方医院胆石中心同质化的诊疗服务。

□记者 姜琰 杨扬

“仁心仁术技艺高超 博采众长妙手除”“情系患者爱无限 德医双馨暖民心”“精心护理患者 贴心视同家人”“关爱病人 胜似亲人”，八旬患者李奶奶的家人日前将写着这些赞扬之词的四面锦旗，专程送到亭湖区人民医院普外科主任、胆石病中心主任于海洋手中，以此表达感激之情。



扫一扫 看视频
视频制作:金建华



亭湖区人民医院胆石中心收到的锦旗一瞥 黄一琪 摄

发挥资源优势 铸就品牌特色

时代在变，不变的是老百姓对家门口优质医疗资源的渴望。

2023年9月，亭湖区人民医院成为同济大学附属东方医院医疗联合体成员单位，双方在学科对接、人才培养、专家坐诊、远程医疗等方面进行了深度合作。优质医疗资源不断助推医疗服务能力提高，这些实实在在的健康惠民效应和红利，正在被更多的老百姓看见和体验。

医疗联合体既要“联体”，也要“连心”。据了解，上海东方医院把胆石科、消化内镜等优势学科率先带到亭湖区人

民医院，并派出最好的医疗专家，通过紧密型战略合作，每隔两周即有上海知名专家团队前来坐诊手术，大力支持亭湖区人民医院高质量跨越式发展，切实提高医疗诊治水平，为盐城市民带来最新的前沿技术，提供最优的医疗服务。

与此同时，通过向上海东方医院胆石科、消化内镜等优势学科的专家团队学习取经，亭湖区人民医院不断提高自身技能和诊断技术，打造特色专科，塑造医院品牌，让上海优质医疗资源为盐城建设赋能，让人民群众就医更有“医靠”。