

# “不寐一族”在这里重拾美好睡眠

## ——探访通城首家多学科睡眠医学中心

随着生活节奏加快及生活方式改变,对不少人而言,睡眠变得越来越难以满足。为帮助更多人睡好觉,上月,我市开设了首家多学科睡眠医学中心,汇集多学科力量,“一站式”解决广大市民的睡眠障碍问题。

在睡眠医学中心开诊满月之际,记者前往该中心探访,揭开“不寐一族”在这里重拾美好睡眠的奥秘。

### 睡眠障碍背后原因复杂

一沾枕头就打呼噜,但白天依旧困倦,甚至开车都能睡着;不上床的时候很困,一上床就翻来覆去睡不着,好不容易入睡了,又很容易醒来,整天浑浑噩噩;睡着后突然坐起、尖叫、哭喊、梦游,甚至出现呼吸急促、心跳加快等状况……以上种种症状都属于睡眠障碍。

“睡眠障碍国际分类第三版(ICSD-3)中,列出的睡眠障碍就有300多种。很多患者去医院就诊时,往往不知道挂哪个科,因为不同的睡眠障碍对应不同的专业。比如,呼吸暂停综合征就属于耳鼻喉科,但由于患者长期缺氧,不及时干预可能会引起焦虑、抑郁,此时又需要临床心理科的参与。”市四院睡眠医学中心负责人李磊介绍,睡眠障碍是一类具有多学科交叉性质的疾病。针对这一特点,为了方便患者就医,7月5日,该院在失眠专病门诊的基础上,汇集临床心理科、中医科、神经内科、呼吸内科、耳鼻喉科等共同打造睡眠医学中心,形成多学科联合诊疗模式。

“传统医学以人的器官来分科,而睡



艾灸治疗。



中药泡脚。

眠医学中心是以患者的主诉或症状来全面评估,再经过多学科会诊后,集中院内相关资源为睡眠障碍患者进行治疗。”李磊介绍,这一模式治疗睡眠障碍在我市尚属首创。

记者调查发现,睡眠障碍常见的表现有睡不着(失眠)、睡不醒(嗜睡)、睡不好(鼾症和异态睡眠)等三大类。李磊说,以失眠为例,长期失眠人群往往伴随焦虑、抑郁等,其病因复杂,需要针对患者不同的情况制定个性化的诊疗方案。对于多病合一的患者,该院还开设了复杂失眠MDT门诊,采用预约制,为有需要的患者提供多学科会诊,携手制订科学完善的诊疗方案。

“我们配备多台国际国内先进的多导睡眠监测、经颅磁刺激等设备。在治疗睡眠障碍患者过程中,首先会邀请患者‘睡一觉’,通过多导睡眠监测、多次小睡潜伏期试验、呼吸压力滴定、呼吸功能初筛及睡眠量表评估等项目为患者精准‘把脉’,同时结合睡眠认知行为治疗、药物治疗、心理治疗、物理治疗、中医中药治疗、营养支持等综合手段,为患者制订个体化、精准化、多样化的诊疗方案。”李磊介绍,截至目前,该病区共收治睡眠障碍患者近50人,年龄跨度从17岁到90岁,其中还出现了姐妹、同学、夫妻等组团住院治疗的现象。

### 多数患者入院一周有改善

几天前,“95后”研究生刘月(化名)入住市四院睡眠医学中心。此前,她一直在国外读书,加上疫情的影响,独自在外乡倍感孤独,出现了失眠症状。最近,利用暑期回通的契机,她在家人的陪伴下入院接受治疗。

“最严重时,她睡前能一口气服用7粒思诺思(一种镇静催眠剂)。经过一个月的规范治疗后,用药降至每晚1粒。”李磊介绍,经过详细问诊,他发现刘月对睡眠的要求非常高,比如,她希望每天睡个好觉,不接受任何一次“例外”,主观夸大自己的睡眠概率,甚至产生“灾难化的

想象”。“由于刘月主观睡眠感的缺失,导致她越来越依赖安眠药。为此,我们针对她的情况,进行了个体化的睡眠认知行为治疗和睡前的呼吸放松训练,同时让她口服相关抗焦虑药物。”李磊介绍,医护人员会帮助患者对比其主观感受和客观记录的睡眠时间,并通过夜间定时叫醒,让刘月认识到主观睡眠缺失和睡眠被剥夺的体验是存在很大差别的。“这是睡眠认知行为治疗里的一个核心技术,叫做矛盾意向疗法。”李磊说。

记者注意到,市四院睡眠医学中心专门配备了跑步机等健身器材,并安排康复治疗师带领患者集体做保健操,还鼓励病友们串门打牌,或者去医院图书馆看书,这让住院期间的刘月倍感充实。“对于失眠患者白天不能总是躺在床上补觉,白天尽最大可能减少与睡眠无关的卧床时间,多起来走走动动,无论是聊天、打牌、运动都可以。”李磊强调,对于不少入睡难的患者而言,失眠往往是一种习惯,而通过住院治疗,在环境的带动下,更有利于敦促患者积极参与运动,科学调整作息,从而帮助他们快速远离睡眠障碍。

目前,市四院睡眠医学中心位于医院3号楼3楼,与该院全开放式精神科病房在同一个楼层,都属于该院临床心理科,旨在方便心理医生针对伴有焦虑、抑郁症状的睡眠障碍患者进行心理疏导。

“大多数患者入院后一周就能明显改善失眠症状,普遍出现睡眠深度加深、安眠药减量、情绪稳定乐观等积极改变。”李磊说。

### 中西医结合疗愈身心

每天下午5点,是市四院睡眠医学中心病友们的集体足浴时间。“每次足浴20分钟,让患者身体微微出汗为宜。泡脚的中成药有夜交藤、茯神、陈皮、茯苓等十多种中药材,都是有助于舒缓心情、促进睡眠的。”市四院中医科副主任医师毛黎明说。

中医认为,睡眠障碍的发生多为外感

六淫,情志失调,饮食不节,久病或年老体虚等所致,总属阴阳失调,或阳盛不入阴。“中医治疗失眠的方法很多,一般通过辨证施治,可以通过中药内服,也可以进行针灸、耳穴压豆(耳针)、中药熏洗等单个或多种联合的治疗方式,为患者解决睡眠障碍的困扰。”自该院睡眠医学中心开业以来,毛黎明就先后为10多位患者进行了中医会诊。

30岁的张莉(化名)是一位产后妈妈,自生下女儿后,就出现了睡眠障碍,主要表现为入睡难、多梦等症状,白天还出现了食欲不振、乏力、紧张焦虑等情况,“她自诉精力甚至都不如90岁的外婆,整个人无精打采。”最近,张莉入住市四院睡眠医学中心,床位医生根据她的症状第一时间联系中医科前来会诊。在仔细把脉问诊后,毛黎明为她开具了柴胡类方7剂,服用一个疗程后,患者焦虑症状明显缓解,睡眠也在潜移默化中大大改善。

“提到中医治疗失眠,很多人第一反应就是服用酸枣仁汤。但中医讲究辨证施治,并非所有失眠患者都适用酸枣仁。”毛黎明解释,他给张莉开具的方剂中就用了柴胡、桂枝、黄芩、甘草等药物。其中,柴胡可以起到疏肝解郁的功效,并且具有和解表里和升阳举陷的作用,可以显著改善患者产后焦虑的情绪。

7月28日,市四院中医科门诊正式开诊,专门将“不寐(睡眠障碍)”纳入诊疗范围,并推出了“中医五音疗法”,将音乐与健康相结合,通过听觉来调节人的情绪和身体机能。副主任中医师邱建成介绍,五音疗法源远流长,其理论基础主要来源于《黄帝内经》中的“五音对应五脏”理论,即“宫、商、角、徵、羽”五种音调分别与人的“脾、肺、肝、心、肾”五脏相对应,通过不同的音调来调节相对应五脏的功能。

“我们将积极整合全院资源,为病区患者提供全方位、多样化的睡眠诊疗服务。”李磊透露,最近,一位擅长古筝弹奏的患者即将出院,病区正在积极策划一场小型音乐会,鼓励更多有才艺的失眠患者勇敢“秀”出自己,在音乐疗愈中放松心情,重拾美好睡眠。

本报记者 冯启榕

## 求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

### 问 种植牙适用于哪些人?

答 何佳嘉  
南通市口腔医院颌面外科主治医师

随着医学技术的发展和人民生活水平的提高,种植牙的概念越来越深入人心。种植牙是一种修复牙齿缺失的先进方法,被誉为“人类的第三副牙齿”,如今正被广泛接受和认可。

种植牙,是将人工牙根植入牙龈下方的牙槽骨内,再在人工牙根上安装假牙。通过这种方式,种植牙不仅可以替代缺失的牙齿,还能够在很大程度上恢复患者的咀嚼和说话功能,使其重新拥有健康、美观的口腔。

相比传统的牙齿修复方法,种植牙具有许多显著优点。首先,种植牙体积更小,佩戴更加舒适;其次,不需要磨蚀邻近健康牙齿来代偿缺失的牙齿;更重要的是,种植牙能更高效地恢复咀嚼功能,使患者能够享受正常的饮食和生活质量。

然而,种植牙并非适用于所有人。患者需成年并具备相对健康的身体条件,没有严重的基础疾病;口腔环境要健康,没有严重的牙周疾病和口腔感染。此外,还需要有足够的骨量来支撑人工牙根的植入,避免严重的骨量丧失和骨质疏松。这些条件是成功进行种植牙手术的基本保障。

随着全球逐渐步入老龄化社会,半口或全口牙列缺失的人群越来越多,对半口或全口种植牙的需求也在不断增加。近年来,种植牙技术日益成熟,特别是半口种植术后的即刻负重技术,可以让患者在植入种植体的当天即恢复美观和部分咬合功能,大大提高生活质量和治疗效果。

为了保证种植牙的长期使用效果,无论在治疗期间还是治疗结束后,患者都需要进行良好的日常维护,并定期接受医生的检查和维护。如果有种植牙的意愿或需求,务必咨询专业的口腔医生,以获得专业的建议和治疗方案。

## 内镜下切除十二指肠乳头肿瘤

### 通大附院消化内科完成一高难度手术



近日,我市首例内镜下十二指肠乳头腺瘤性息肉切除术,由通大附院消化内科 ERCP 团队成功实施,术中还同时成功进行了胆管支架置入术与胰管支架置入术。

49岁的凡先生(化名)于当地医院体检时,意外发现患有十二指肠乳头息肉,病理提示低级别上皮内瘤变,凡先生慕名来到通大附院消化内科就诊,消化内科主任医师曹维接替他,并收治住院。患者入院后进一步完善十二指肠镜、MRCP、超声内镜等检查,经多学科MDT讨论后,一致认为凡先生诊断明确,具有息肉切除治疗指征,建议患者先行内镜下微创治疗。

十二指肠腺瘤位于胰管和胆管的汇合处,该区域十二指肠壁薄,以及高度血管化,解剖学上具有部位的困难性和复杂性,易导致出血、穿孔、急性胰腺炎等并发症,如内镜治疗失败,将可能需要追加 Whipple 手术(即胰、十二指肠切除术),该手术范围广,需要完成器官重建,创伤大。诊疗组消化内科副主任、副主任医师刘肇修和曹维反复商量考虑,结合文献报道,决定采用内镜下十二指肠乳头腺瘤 EMR 术,同时利用 ERCP 技术置入胆管支架和胰管支架,以确保术后胆道和胰管的通畅,防治术后胰腺炎。此类案例在南通地区尚未见报道,在省内外也仅有小样本案例发表。

在反复研读相关文献及手术记录后,曹维凭借丰富的临床经验和精湛的手术技巧,在十二指肠镜下切除了凡先生的十二指肠乳头息肉,同时为其置入了胆管支架和胰管支架。走下手术台,曹维才透露出内心的紧张,这次手术难度高,术前他在内心多次预演,确保手术万无一失。患者恢复良好,术后5天即开放饮食,术后完整病理提示低级别上皮内瘤变。

·李波 邵勇林·

## 帮助准妈妈掌握母乳喂养方法 南通二院举办孕妇课堂

近日,南通二院孕妇学校开展了2024年世界母乳喂养周活动。

在该院妇产科的孕妇课堂上,妇产科副护士长缪海峰为妈妈们授课,希望通过孕妇课堂,让妈妈们重视母乳喂养,掌握正确的哺乳方法和姿势,让母乳喂养过程更顺利。

“每个月我都来参加二院的孕妇课堂,内容很丰富,给了我很多帮助,减轻了焦虑。”怀孕8个多月的司女士表示。“我们每月都会举办孕妇课堂,通过孕期知识分享,手工课DIY,来帮助产妇缓解产前焦虑,提前熟悉生产环境,已经吸引了很多准妈妈。”缪海峰说。

·高铭 李波·

## 针对65周岁以上卒中高风险人群

### 启东三院开展筛查活动

日前,针对65周岁以上卒中高风险人群,启东市第三人民医院开展健康筛查活动,切实降低这一群体的致死率、致残率和致贫率。

脑卒中是严重威胁老年人健康的疾病之一。卒中的危险因素众多,高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、吸烟、酗酒、缺乏运动、肥胖、家族病史等都可能增加卒中的发生风险。筛查项目涵盖了血压、血糖、血脂、同型半胱氨酸、糖化血红蛋白、心电图、颈动脉超声等,以全面评估卒中风险。此次共筛查962人,其中重度高危1人,高危837人,中危124人。

·左聪 李波·

海安市人民医院

## POEM手术 助患者重获健康

近日,海安市人民医院消化内科在内镜下治疗领域取得显著进展,成功实施了经口内镜下食管括约肌切开术(POEM手术),为贲门失弛缓症患者带来了康复的希望。

“二十余年以来,我被进食困难的问题深深困扰,能否找到一种方法,让我摆脱这份痛苦?”年逾古稀的王女士长期遭受反复吞咽困难的折磨,伴随烧心、胸痛、恶心呕吐等症状,尤以近一年为甚,甚至睡前连饮水都成为奢望,体重显著下降。尽管长期接受药物治疗,但症状未见缓解。她带着迫切的求医心情,来到了海安市人民医院消化内科寻求帮助。

院长吉华亮带领消化内科专家团队对王女士的病情进行了全面细致的评估,通过胃镜、上消化道造影及食管测压等检查手段,确诊为罕见的食管动力障碍性疾病——贲门失弛缓症。

鉴于王女士的病情,消化内科团队经过慎重考虑与充分准备,决定采用内镜下微创手术——POEM手术进行治疗。在征得患者家属的充分理解与同意后,手术在严格的气管插管全身麻醉下进行。手术过程中,医生通过胃镜在患者食管黏膜下精准注射后“开窗”,并沿食管黏膜下层开辟出一条黏膜下“隧道”,随后在胃镜直视下精准切断食管环形肌,有效松解了痉挛的食管下段括约肌,最后使用金属钛夹妥善封闭了开窗口。手术全程顺利,未出现气胸、气腹、皮下气肿及腹胀等并发症。

术后,王女士的吞咽困难症状得到了显著改善,经过精心护理与康复治疗,现已顺利出院,重获健康。

·吉茜茜 丁左媛 丁亚梅 朱颖亮·

## 高温天气遇出游高峰 部分传染性疾病预防

# 市疾控中心发布防治提醒

近日,持续高温天气,蚊虫易滋生、病菌繁殖快,加上暑期出游高峰,市疾控中心提醒市民要多加注意相关传染性疾病。

### 谨防细菌性肠道传染病

细菌性肠道传染病主要经粪-口途径传播,人群普遍易感,夏季常见的细菌性肠道传染病主要有细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、霍乱等,其临床表现主要为腹痛、腹泻、呕吐等肠胃炎症状。

**防治要点:**1.保持良好的个人卫生,如饭前便后使用肥皂、洗手液及流动清水反复洗手。2.注意食品卫生,尽量采购新鲜食物,避免食用变质、过期食物,对于过夜食物要熟透,尽量少吃凉拌菜。3.确保饮用水安全,不喝生水。4.保持家居和周围环境卫生,定时清理卫生间、厨房等地方的垃圾。5.若身边人出现呕吐、腹泻等情况,及时消毒患者的呕吐物及排泄物,做好防护,避免交叉感染。

### 提防虫媒传染病

蚊媒传染病是由病媒蚊子传播的自然疫源性传染病,常见的有疟疾、登革热、黄热病、流行性乙型脑炎、基孔肯雅热、寨卡病毒病等危害性较强的传染病;主要发生在全球热带和亚热带气候地区,尤其是东南亚国家如泰国、菲律宾、印尼、缅甸、越南、印度等。

**防治要点:**1.加强个人防护:外出时穿长袖衣裤,并使用驱避剂避免蚊虫叮咬,同时避免在草丛中逗留。2.强化家庭防护:提倡使用蚊帐、安装纱门纱窗等进行防蚊;也可使用蚊香、气雾剂等家用卫生杀虫

剂进行驱蚊、灭蚊;定期翻盆倒罐,清除闲置无用积水和废弃容器;保持周围环境卫生整洁,清理卫生死角和垃圾。3.增强防范意识:外出旅居时,了解目的地蚊媒传染病流行情况,查询相关注意事项,并采取相应预防措施;返回后,如出现身体不适症状,请及时就医,并主动告知旅居史和蚊虫叮咬史。

### 儿童要当心手足口病

手足口病是一种儿童常见传染病,多发生于5岁以下的婴幼儿。肠道病毒是引起手足口病的病原体。监测数据显示,我市目前处于手足口病高发期,总体发病率水平明显高于去年同期。

病毒性咽峡炎是咽峡黏膜出现疱疹的急性感染性疾病,与手足口病类似,同属肠道病毒感染,主要病原体为柯萨奇病毒A型和肠道病毒71型,属于一种自限性疾病,大部分患儿一周左右可自愈,一般预后良好。

**防治要点:**1.保持良好的手卫生,饭前便后洗手,不用脏手触摸脸、口、眼睛等部位。2.注意饮食饮水卫生,不喝生水,不吃生冷食物,对日常接触频繁的生活用品进行清洁或消毒。3.勤开窗通风,高发季节尽量避免去人流密集的场所,尽量避免接触患病儿童。4.适龄儿童(6月龄—5岁)可接种肠道病毒EV71灭活疫苗(手足口病疫苗),有效预防由EV71病毒感染引起的手足口病及疱疹性咽峡炎,减少重症、死亡病例的发生。

### 防止被恶犬咬伤致狂犬病

狂犬病是由狂犬病病毒感染引起的人

兽共患传染病,该病毒主要通过破损的皮肤或黏膜侵入人体,临床大多表现为特异性恐风、恐水、咽肌痉挛、进行性瘫痪等。狂犬病可防不可治,一旦发病,病死率几乎达100%。

**防治要点:**1.文明养犬:文明饲养犬、猫等动物,定期给犬、猫接种狂犬病疫苗;出门给犬佩戴牵引绳,并主动避让行人。2.时刻警惕:尽量避免与流浪犬、猫和野生动物接触,不逗弄流浪犬、猫等。3.暴露前免疫接种:高风险职业(接触狂犬病病人工作人员、兽医、动物收容机构工作人员等)或计划前往狂犬病流行高风险地区的人员进行暴露前免疫。4.暴露后规范处置:暴露后及时进行彻底冲洗和规范清创;再根据医务人员判定暴露等级后,进行相关疫苗接种。

### 新冠病毒感染还需注意

近期国内新冠病毒感染再现抬头趋势,我市新型冠状病毒主要流行株为JN.1系列变异株,有慢性基础疾病的患者和老年人仍是高风险人群,更需注意防范,减少重症发生。

**防治要点:**1.养成良好的卫生习惯:常通风、勤洗手、适时佩戴口罩,尽量减少不必要的室内人群聚集。2.坚持健康文明的生活方式:合理膳食,适度锻炼,规律作息,充足睡眠,保证机体有良好的免疫力。3.做好日常健康监测:出现发热、乏力、咳嗽、呼吸困难、嗅觉和味觉减退等症状时,应居家隔离休息,持续发热不退或症状加重时及早就诊。尤其是有慢性基础疾病的患者和老年人,及时就医,减少重症发生。

·苗峻峰 李波·



扫码看视频

