



你知道吗？
睡不着，睡不够，睡不醒，睡太多……
这些都是睡眠障碍的表现。
在这里，你不用担心睡不着；
在这里，你不用担心会提前醒来；
在这里，你可以享受到足够的睡眠；
这里就是青海红十字医院睡眠医学科。
“日图三餐，夜图一眠”，睡眠是生命所必需的过程，睡眠与健康息息相关。近几年，在青海红十字医院党委的正确领导和大力支持下，青海红十字医院睡眠医学科从无到有，于2003年在耳鼻喉

科开始对睡眠疾病进行探讨和诊治，2013年建立科室，目前在青海红十字医院耳鼻喉科二病区的基础上形成了对睡眠疾病进行监测诊断治疗和研究为一体的综合睡眠医学科。2022年，青海红十字医院睡眠医学科获得了青海省卫健委的重点学科建设项目。在团队的不懈努力下，该科室完成国家自然科学基金项目1项，省级课题7项，正在研究的2项，完成省级三新项目十余项，论文数十篇。目前，科室从原有的3个医生10个护士到目前集医技护三级医生齐全35人的团队，连续三年科室均获得了医院先进集体称号。

睡眠医学科：让你安安心心睡好觉

——记者走进青海红十字医院睡眠医学科

◆ 本报记者 悠然

党建引领护健康 睡眠义诊暖人心

一直以来，青海红十字医院睡眠医学科围绕“以人民健康为中心”这一基本点，深入开展为群众办实事，组织党员开展了一系列改善睡眠的关爱活动。2023年3月27日—4月1日，青海省睡眠研究会协同青海红十字医院耳鼻喉二病区“党建+N——缅怀前辈西部行”走进芒崖市，切实发挥人才优势，提升党建能力和医疗服务水平。10月27日—28日睡眠研究会党支部及耳鼻喉二病区党员前往红色教育基地，开展主题党日，接受革命精神洗礼。

目前，该科室党员及入党积极分子人数占全科40.5%，借助省科协“党建+N”活动，团结各个学科的优势，组织开展了面向全省各个阶层的不同活动，如医务工作者睡眠医学再教育，下基层、进社区、进寺院进行大型义诊活动。活动期间，睡眠医学科的医生们围绕同一类与睡眠相关的疾病，从多种角度、多种病因分析，积极为患者分析病情并提供解决方案，向患者及家属讲解病情的危害、严重程度及预后，积极为患者排忧解难，让更多人认识到睡眠的重要性及相关疾病的危害性，从而拥有更好的生活质量！



先进设备 助力睡眠治疗高质量发展

失眠疾病严重影响着我们的健康，那么失眠了就要用药吗？记者在采访中了解到，从我们国家失眠治疗指南上看，行为心理治疗、物理治疗为一类推荐疗法，而药物治疗失眠只是二类推荐疗法。睡眠医学科主任郝丽娟介绍，目前，该科室使用的“经颅磁刺激”“电刺激”“音乐疗法”“正念疗法”“放松疗法”这些疗法在治疗失眠上都有不错的效果。在日常诊断中，主要靠标准的多导睡眠监测，经过一整夜的标准多导睡眠监测，便可以知道患者是否睡着了还是醒着的，是否进入深度睡眠，是否存在做梦问题，是否有呼吸暂停问题等等，监测结束后，诊断出患者不同的睡眠疾病和它的程度与分类，最后制定正确的治疗方案。

近年来，睡眠医学科在重点专科项目上获得了政府资助资金210万元，医院的配套资金90万元，同时获得省监狱管理局资助项目90万元，使现有设备在原有基础上大幅度提升。目前，该科室补充了失眠的VR场景训练治疗，音乐治疗、电刺激治疗、CBTI的数字化评估与治疗、光疗等等，使科室运转的设备投入达到了近千万。在上上级部门与医院的帮助下科室的住院环境和办公条件也得到了进一步改善，建成了集监测治疗与住院治疗为一体的高端移动监测住院病房两套，大大改善了睡眠障碍严重患者的就医体验。

多学科协作 从源头解除疾病诱因

记者在采访中了解到，在国际睡眠疾病分类中，睡眠疾病包含了100多种病，这100多种病用最通俗的话概括起来就是：睡不着，睡不醒和睡不好。“如今，有不少市民体会过夜睡不好，白天就会头昏脑涨，那么长期的睡眠问题不但会影响情绪、影响心脑血管还会造成免疫力下降甚至增加恶性肿瘤的发生。我们高原地区还有高寒缺氧的情况，睡眠问题会更加严重。”睡眠医学科主任郝丽娟介绍道。

“不同性别和不同年龄所涉及的睡眠问题也有所不同”“睡不醒的病多与呼吸暂停相关，也就是睡眠呼吸暂停综合征”……为了能准确找到诱发患者疾病根源，睡眠医学科与老年科、呼吸科、内分泌科、心血管科、儿科、妇产科、减重外科组成了多学科协作团队，对睡眠并发症、共病情况进行同期或阶梯式治疗，使患者对自己的疾病及问题根源更加了解，促进了患者参与自身健康情况的管理。目前，专业监测

设备从过去的四台多标准多导睡眠监测增加到了六台。同时，家用睡眠筛查仪的使用不仅缩短了患者排队监测就诊的时间，也使部分特殊患者能够居家进行初步诊断与评估，如今，睡眠医学科监测病人数量也在稳定上升，今年已监测1000多例。



关爱妇女儿童 提升学科发展和定位

采访中，睡眠医学科主任郝丽娟告诉记者，目前，儿童睡眠工作的开展填补了我省小儿睡眠监测、诊断及儿童无创呼吸机治疗的空白。

为了使睡眠医学科整个学科的建设与发展方向更加明确，该科室开展了儿童睡眠监测、儿童重度呼吸暂停及中枢呼吸暂停的无创通气治疗；女性睡眠疾病的诊治与研究；高原睡眠与认知；睡眠外科等四个方向，形成了真正意义上专业化的综合睡眠医学科。目前，儿童呼吸暂停阶梯式治疗模式的形成，提高了

小儿鼾症手术安全性和效果，在成人睡眠外科方向的发展方面，微创鼻腔扩容、腭咽成形手术等的术前术后评估显得更加完善安全。同时，女性睡眠工作针对女性不同年龄段的睡眠疾病特点，可以得到更加精准更加个性化的治疗。目前，该科室成功治疗了因严重失眠及心理障碍而休学的女孩子并鼓励她成功参加了高考，与此同时，也有不少因产后失眠抑郁而不能哺乳婴儿的母亲能够正常哺育孩子，像这样暖心的画面、实实在在的案例每天都在上演。