

# 破解睡眠障碍 健康相依相伴

## ——滁州市第二人民医院倾力守护人民群众睡眠健康

吴乃付 姚巍

日出而作，日落而息。这种刻在人类基因里的自然规律无时无刻不在“调度”着我们每个人的作息节奏。在经济社会快速发展的当下，工作压力、不良习惯、消极情绪等各种因素，直接影响到我们的睡眠质量。长期低质量睡眠和失眠会导致健忘、注意力不集中、身体机能紊乱、免疫力下降，也容易引发心脏病、高血压、老年痴呆、更年期综合征以及抑郁焦虑等，对我们的工作生活甚至是生命健康造成了诸多“麻烦”。

“最近睡眠怎么不好了呀？”“我老公晚上打呼，呼噜震天响，有时候打呼半天出不来气，吓死人。”“啊？打呼也是病啊！”经熟人提醒，王女士带老公去了滁州市第二人民医院检查，做了整夜睡眠呼吸监测，结果显示确实是重度睡眠呼吸暂停低通气综合征。

如何解决临床上的难题已然成为保障人民群众睡眠健康的中中之重。为此，作为全市首个睡眠医学临床科室，滁州市第二人民医院睡眠医学科自2020年7月成立以来，一直

致力于将科室打造成为全市范围内规模最大、专业一流，集临床、科研、教学功能为一体的睡眠医学研究中心，用力用心用情守护每位患者的睡眠健康。

65岁的李阿姨经营一家杂货店已有20余年，因为性格开朗，做生意厚道，远近客人都喜欢来她家买东西，杂货店开的热火朝天。也许是生意太红火招致同行嫉妒，突然有一天店里来了两个陌生男性，二话没说对张阿姨就是一顿拳打脚踢，当时李阿姨就被打蒙了，非常紧张恐惧。被打后李阿姨被家人送往当地综合性医院治疗，经检查所幸没有明显的骨折和严重脏器损伤，完成治疗后李阿姨外伤基本恢复。但是李阿姨开始出现睡眠浅，稍有响声就会惊醒的情况，夜晚频繁做噩梦，梦里重现当时被打的场景，反复在恐惧中惊醒，醒后不敢再入睡，同时经常情绪不稳、骂人，经常放声大哭，遇人就诉说被打的事情，有时短暂性不认识家人，见到丈夫和儿子说是坏人，是要来打自己、抓自

己的，总是觉得自己身体不舒服，如头疼、头昏、心慌、胸口发紧等，一直不能正常生活和工作。

后李阿姨被家人送到滁州市第二人民医院睡眠医学科就诊，入院后医师对李阿姨进行了详细的询问及检查，诊断其患有急性应激障碍，同时伴有严重睡眠障碍。住院期间经过药物治疗、心理治疗、生物反馈治疗等综合治疗。李阿姨的病情很快改善，睡眠恢复，又变回了以前那个开朗爱笑又能干的她。

两年多来，睡眠医学科的建设从零开始，从无到有，由小到大，科室目前共计开放床位40张，在岗医护人员约20名，逐步培养出了一支业务能力强、专业知识硬、工作作风正、服务水平高的医疗技术团队，并设有独立的睡眠监测中心，包括标准化的睡眠监测室2间，控制室1间，同时配备全进口的多导睡眠呼吸检测仪、催眠治疗仪、生物电刺激治疗仪、多型号无创呼吸机、音乐治疗仪及心理测评系统等多种先进仪器设备。科

室还秉承中西医结合的治疗理念，积极同医院新成立的中医科实现医疗联动，充分发挥传统中医药在治疗睡眠相关疾病中的优势，将现代诊疗技术中融入中药、刮痧、耳穴埋豆等中医疗法，对相关睡眠疾病进行针对性诊断和治疗。

同时，睡眠医学科坚持将“我为群众办实事”实践活动落实落地，认真开展社区义诊、科普宣传、住院患者健康宣教、节假日医患联欢会等活动，把睡眠健康知识“带出去”，让饱受睡眠问题困扰的群众“走出来”。科室还通过参加竞赛、培训学习等方式着力提升专业技术水平，为就诊群众提供更优质的服务，2020年10月，科室派出选手参加安徽省首届睡眠技能大赛，荣获比赛一等奖。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。下一步，滁州市第二人民医院将牢记使命，勠力奋斗，不断发挥专科优势，紧盯患者需求，突出睡眠问题早期预防和诊疗康复，倾力守护人民群众的睡眠健康。

### 市一院总满意率和门诊满意率均排名全省第一

近日，在省卫健委《2022年第一季度全省三级公立医院机构满意度调查情况的通报》中，滁州市第一人民医院在全省32家三级甲等综合医院中总满意率和门诊满意率均排名第一，且连续两个季度排名前三位。

近年来，市一院进一步深化医改，加强管理，持续改善医疗服务，让人民群众的就医获得感和满意度不断提升。医院结合“智慧医院”建设，开展“互联网+”便民行动，先后上线使用医疗电子票据系统、“云胶片”等，开通在线视频问诊，为患者提供网上预约、自助机预约、窗口预约、诊间预约等多种预约方式。开通手机导医问诊、分时段精准预约、充值缴费、检验检查结果查询、体检报告查询等多项服务。开通电子健康卡，实现“无卡就诊、扫码就医”。

同时，医院设立残疾人、现役军人、老年人优先就医窗口，完善无障碍设施，提供充足的轮椅、担架等器具，满足患者需求。专门配备导医、志愿者为老年人、残疾人等提供就医引导服务。定期开展患者随访。开设慢病方便门诊、无假日门诊、多学科会诊门诊等，各院区均设置核酸愿检尽检采集点，满足群众多样化需求；扩大日间手术病种范围，提高日间手术占比；医联体内实现优质护理服务下沉，将老年护理、康复护理、安宁疗护等延伸至基层医疗卫生机构；对出院患者通过电话、网络、移动端等途径定期开展随访，了解患者康复情况，提供药物使用、康复锻炼、生活起居、健康饮食、自我保健等指导咨询服务；公共区域开辟甜品咖啡店和自动售货机等，提供网络、阅读、餐饮等服务，营造温馨医疗环境。

此外，全面推行6S管理，设置“一站式”服务窗口，行政、医疗24小时双值班制度落实到位，志愿服务全方位无死角常态化，面向患者和群众的咨询、接诊、应诉等关口全面前移，患者就医获得感得到大大提升。

(王元)

### 市妇计中心开展“预防出生缺陷日”活动

9月12日是“预防出生缺陷日”，今年的主题是“防治出生缺陷，促进生育健康”。为落实“我为群众办实事”实践活动，切实加强出生缺陷防治宣传教育，近日，滁州市妇计中心在创业北苑社区开展“预防出生缺陷日”宣传活动。

活动现场，通过摆放宣传展板，发放《出生缺陷防治健康教育核心信息宣传手册》等资料，工作人员详细耐心地为群众讲解预防出生缺陷相关知识，有效地向群众宣传了预防出生缺陷的必要性，以此引导辖区妇女群体科学孕育健康新生命。妇计中心工作人员还为前来咨询的居民送上毛巾、抽纸等礼品。

(卢玮)

### 国家卫生统计信息中心一行来滁调研

日前，国家卫生统计信息中心一行来滁就我市卫生健康信息化建设进展情况调研，并召开座谈会。

在滁州市第一人民医院，调研组一行现场调研电子健康卡一码通行、医学影像互联互通、基于滁州市平台的电子病历与电子健康档案的共享调阅、区域心电平台，并详细了解了医院发展情况；在南谯区龙蟠社区卫生服务中心，调研组一行现场调研电子健康卡一码通行、医学影像互联互通、滁州市基层一体化系统、基于滁州市平台的电子病历与电子健康档案的共享调阅、智医助理等，并详细了解龙蟠社区卫生服务中心的发展情况。

在座谈会上，调研组先后听取了滁州市卫生健康信息化建设进展情况的汇报、天长市区域信息平台建设成果汇报、滁州市第一人民医院信息化建设的经验成效、全椒县人民医院信息化建设的经验成效等。调研组充分肯定了我市卫生健康信息化建设成果经验，并指出，希望滁州市以卫生健康信息化建设为契机，超前思维，进一步发展和应用好卫生健康信息化工作，回馈、服务于百姓，提升百姓的健康获得感，为助力滁州市卫生健康事业高质量发展作出更大贡献。

(吴新奇)

### 市中西医结合组织开展全国爱牙日主题活动

2022年9月20日是第34个“全国爱牙日”，今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”。为帮助更多人树立正确的口腔健康理念，掌握科学的口腔健康知识，滁州市中西医结合医院分别在“爱牙日”来临前及当日上午，组织医务人员开展主题活动，以专业技能守护百姓口腔健康。

9月16日，医院口腔科组织医务人员赴滁州市第二幼儿园龙蟠分园开展主题为“幼儿牙齿保护”的科普宣讲活动。医务人员通过精心制作的PPT，结合实物模型，用通俗易懂的语言向现场的小朋友及老师们讲解了牙齿的作用、什么是龋齿以及应该怎样保护我们的牙齿等相关知识。同时，医务人员还邀请小朋友来

到讲台，通过实物模型，现场演示正确的刷牙方式。在寓教于乐的氛围中，进一步加深了小朋友们爱护牙齿的意识，并帮助他们掌握了正确的爱牙护牙方法。

此外，为进一步方便广大患者及家属咨询口腔健康问题，9月20日，医院口腔科医务人员在门诊大厅搭建起临时诊台，通过现场讲述、发放宣传彩页、开展免费检查等方式，把科学的口腔健康知识传递给更多人。对于本身已经存在口腔问题的患者，医务人员除耐心听取其情况自述外，还为其仔细检查实际状况，并就如何进一步完善检查和治疗，如何更好保护牙齿、健康口腔，提供专业、有针对性的指导意见。

(姜德奇 冯俊)



社会主义核心价值

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

文学滋养我们的灵魂  
艺术陶冶我们的情操  
用高尚的文艺作品  
践行社会主义核心价值观



由市级文明单位 滁州市文学艺术界联合会 特约刊登