



活动现场。

科学睡眠 美好生活

睡眠,是生命不可或缺的“充电”过程。然而,当“睡个好觉”成为奢望,隐藏在背后的认知误区与精神压力,正悄然侵蚀着现代人的健康防线。近日,一场聚焦“科学睡眠 美好生活”的科普培训会在广元市第一人民医院举行。来自多学科专家不仅拆解睡眠的常见误区,更从医院管理层面着手,致力于让睡眠健康服务更及。从认知重塑到临床干预,记者还特邀三位专家带你读懂睡眠背后的科学,学会与“安眠”和解。

# 整合多学科资源 让睡眠健康服务更及

## 广元市第一人民医院举办“科学睡眠 美好生活”科普培训会

□ 华西社区报记者 田旭 摄影报道

近日,由四川省医学传播学会慢病健康传播预防协同与区域协作专委会主办、广元市第一人民医院承办的“科学睡眠 美好生活”科普培训会在广元市第一人民医院举行。来自广元市多家医院神经内科、精神心理科、中医科及药学领域的专家齐聚一堂,从认知重塑到临床干预,带领公众读懂睡眠背后的科学知识。

### 让睡眠健康服务更及

活动伊始,广元市第一人民医院副院长马刚致辞。他表示,睡眠障碍是当下日益严峻的公共卫生问题,其年轻化、普遍化的趋势对医院诊疗服务提出了新挑战。

“群众不清楚睡眠问题该挂哪个科室、找哪位医生,这是我们首先需要解决的痛点。”马刚在接受采访时透露,医院正从管理层面着手,制定多维度的改进计划:一方面构建全流程就诊指引体系,在门诊大厅、挂号处设置睡眠诊疗专属标识,明确不同睡眠问题对应的就诊科室;另一方面优化挂号服务,在公众号、自助挂号机增设睡眠问题挂号指南模块,方便群众快速匹配科室和医生;同时建立首诊分流机制,对不确定科室的患者,由导诊医生初步问诊后精准分流,避免患者多跑冤枉路。

此外,医院正积极整合神经内科、精神心理科、呼吸科、耳鼻喉科等多学科资源,筹建睡眠医学中心。“我们借鉴了同行的先进经验,在信息化建设和科普方面,都准备以行业标杆为指引,完善服务流程。”马刚介绍,医院已引进多通道睡眠监测仪、睡眠呼吸治疗仪等专业设备,建成标准化睡眠监测室,可开展睡眠呼吸暂停综合征等常见睡眠障碍的精准诊断和规范治疗。

马刚说,医院还建立了科室协作机制,明确各相关科室在睡眠诊疗中的职责,实现资源共

享、优势互补。“我们要将碎片化的医疗资源整合起来,形成‘一站式’服务体系,让患者不再多跑冤枉路。”

随后,广元市第一人民医院药学部副主任、临床营养师负责人张蕊对会议主题及议程进行了简要介绍。他从药学与营养相结合的视角,阐述了“科学睡眠 美好生活”这一主题的现实意义,并明确了各环节的设置初衷,为整场培训奠定了专业基调。

### 多学科视角下的睡眠真相

在随后的科普分享环节,三位来自不同领域的专家,分别从各自学科视角带来了干货满满的知识分享。

广元市第一人民医院神经内科主任熊兰以“是谁偷走了你的睡眠?”为题进行分享。她表示,据相关调查显示,中国成年人失眠发生率高达38.2%,20-30岁年轻人发病率逐年上升,不良睡眠习惯、压力过大、咖啡因摄入过量是主要诱因。

在采访中,熊兰还提醒,长期慢性失眠对血管的损伤是不可逆的:夜间血压降不下来,血管内皮会慢慢受损;大脑一直绷着,心脑血管也跟着受累;身体还会出现慢性炎症,更容易形成血栓。

来自广元市精神卫生中心睡眠医学科主任许媛美以“失眠的认知行为治疗”为题,重点介绍了认知重建、刺激控制、睡眠限制等核心技术,以及治疗实施的流程与注意事项。

广元市中医医院神经内科副主任林涌泉则带来了“中西医视角下的失眠防治与调护”的分享。他从中医“不寐”的概念出发,阐释了失眠的病因病机,并介绍了针灸、推拿、中药足浴等非药物疗法,让与会者领略到中医在安神助眠

方面的丰富手段。

此外,广元市第一人民医院精神科医生李万君从神经生物学角度解读“压力大睡不好”这一现象。她表示,精神与睡眠共享同一套神经通路,二者互为因果,形成循环。临床中因精神因素导致睡眠障碍的患者,最常见的困扰是对睡眠的过度关注,形成了“上床就紧张、紧张就失眠”的条件反射。李万君提醒,年轻人一定要重视早期信号,出现持续两周以上的人睡困难、早醒,或白天心慌胸闷,应及时就医,而不是自行长期服用助眠药物。

### 圆桌讨论:拨开睡眠误区

科普分享结束后,一场聚焦临床实际问题的圆桌讨论将活动推向高潮。来自不同领域的专家围绕“科学认知与临床干预”这一主题,就公众最关心的睡眠误区展开对话。

针对“8小时睡眠”的执念,熊兰强调,睡眠质量应以日间功能为评判标准。关于“睡眠焦

虑”的隐形推手,林涌泉表示,睡眠效率达到85%以上就算好睡眠,关键不是睡了几个小时,而是身体是否得到修复,第二天状态是否在线。他在采访中进一步谈到,与其强迫自己入睡,不如通过调整作息、饮食和情志,让身体自然回归睡眠轨道。

在用药安全环节,广元市第一人民医院副主任中药师孙婉莹表示,新药虽理论上不产生依赖,但临床应用仍有个体差异,中西药的选择要兼顾机制与个体差异,做到“一人一策”。

同时,广元市第一人民医院主治医师、营养师潘越也从饮食调理角度,提供了营养素补充和饮食模式调整的建议。

此次科普培训会,不仅是一次知识的普及,更是一次观念的革新。从优化就诊指引到整合多学科资源,从科普知识分享到临床用药指导,广元市第一人民医院正以务实举措,将“科学睡眠”的理念转化为守护群众健康的实际行动,让更多人睡个好觉。



来自不同领域的专家开展圆桌讨论。

更多看点

## 睡眠的四大误区,听听专家们怎么说

每天盯着手环上的睡眠数据,看到不足8小时就焦虑不安?听到枕边人鼾声如雷,以为“他睡得真香”?午睡睡久了,晚上就睡不着?近日,记者针对这些睡眠问题,邀请三位专家拆解这些关于睡眠的常见误区!

### 8小时不是“黄金标准”,别再被它绑架

“我昨晚只睡了6个小时,今天肯定没精神。”很多人都有这样的想法,四川省精神医学中心副主任兼睡眠医学中心主任李静直言:“我们根深蒂固地觉得每晚要睡8个小时才行,但其实这个观点是错误的。”她解释到,睡眠时长因人而异,受年龄、季节、环境等多种因素影响。判断睡眠是否充足,不能只看时长,而是要看三个指标:躺下30分钟内能睡着;晚上醒来不超过3次且能快速入睡;白天精神好、注意力集中。只要白天状态在线,就别跟8小时“死磕”。

四川大学华西医院心理卫生中心临床药师徐家玥在门诊中也经常遇到焦虑的患者,说自己“睡得太少”,结果一问,实际上睡了七八个小时。“我会告诉他,你的睡眠时长其实是够的,我们该找的是为什么你睡够了还觉得累。”她指出,有些人天生是“长睡眠者”,需要睡10小时;有些人则是“短睡眠者”,睡四五个小时就精力充沛,其实,只要不影响白天状态,这都属于正常现象。

### 噩梦缠身? 医生建议:不处理

很多人害怕做噩梦,担心是不是身体出了问题。四川大学华西医院心理卫生中心书记兼副主任邱昌建的建议出人意料:如果做噩梦了,最好的方式就是不处理。

“人类做梦的基本原理到现在都没完全搞清楚,但你越担心噩梦,就越容易失眠,越失眠就越容易做噩梦,这是个恶性循环。”邱昌建说,不去关注它,不去回想梦里的内容,噩梦反而会自己消失。越是把它当回事,它越缠着不放。

### 打呼噜不是睡得香,是身体在求救

“我老公打呼噜十几年了,一直以为是他睡得香,怎么就成了病?”这是邱昌建最常听到的问题。他解释道,打呼噜肯定是不健康的,这是因为气道变窄,气流冲击软组织从而发出的声音。

偶尔因为疲劳或饮酒打呼噜问题不大,但如果鼾声响亮、不规律,打着打着突然没声了,过了十几秒甚至二十秒才猛地深吸一口气——这可能是阻塞性睡眠呼吸暂停的信号。它会让我们的大脑缺氧,白天困倦、反应迟钝、注意力不集中,开车容易出车祸。邱昌建特别提醒,肥胖、脖子短、鼾声巨大、伴有呼吸暂停的人,一定要去医院检查。

### 午睡别超30分钟,小心“偷”走晚上的睡眠

中国人爱睡午觉,但李静建议午睡最好不要超过30分钟。她解释,成年人从生理上讲应该是“单向睡眠”——晚上睡够了,白天根本不需要补觉。如果午睡后,晚上睡不着或睡眠质量下降,就说明午睡在“偷”晚上的睡眠。

睡眠是为白天的生活服务的,只要白天精神好,你就睡够了。别被“8小时”绑架,别被噩梦吓住,别把打呼噜当“睡得香”……优质睡眠的第一步,或许就是放下对睡眠的焦虑,科学认识它,然后好好睡一觉。