

当好患者信赖的“睡眠守护人”

——记安阳市中医院睡眠医学中心主任陈珊珊

□本报记者 张武杰

“夜里能踏实睡个好觉,对不少人来说并非易事,对我们而言,助其安享优质睡眠,是必须扛起的责任。”安阳市中医院睡眠医学中心主任、副主任医师陈珊珊的这句话,既是她从医13年来的坚守,更是市中医医院深耕睡眠健康领域,践行“以人民健康为中心”理念的生动写照。从早年一间诊室、一位老专家坐诊的情志门诊(即睡眠门诊),到如今技术全面、团队专业的中西医结合睡眠医学中心,陈珊珊带领团队秉承“整体观念、身心同调”的健康理念,帮助一位又一位睡眠障碍患者“好梦”重圆。

“早些年,很多人对睡眠障碍的认知存在明显不足,觉得睡不着、睡不好只是小毛病,要么硬扛,要么自行服用安眠药,很少有人意识到这可能是需要专业干预的健康问题。”11月28日,陈珊珊在接受记者采访时说。

2012年,从中国中医科学院研究生毕业的陈珊珊怀揣对中医事业的热爱,来到市中医医院工作。每当看到门诊虽有业内知名老专家坐诊,但受当时条件限制,诊疗手段还是以中药调理、针灸施治以及情志疏导为主,尚未形成系统化的诊疗体系。每当看到有患者因为睡眠障碍被折磨得憔悴不堪时,陈珊珊心中想要帮助患者摆脱疾病困扰的执念就越发浓烈。

为提升诊疗水平,更好服务患者,陈珊珊始终保持“深耕不辍、内外兼修”的进取姿态,一边跟随老专家学习中医辨证精髓,在实践中积累大量不同体质睡眠障碍患者的诊疗经验;一边利用业余时间钻研睡眠医学前沿知识,不断拓宽知识边界、更新诊疗理念。随着经济社会的发展,人们对睡眠健康的重视程



陈珊珊在接诊患者(医院供图)

度持续提升,陈珊珊对于如何更好地守护睡眠疾病患者健康也有了新的思考:“单一的中医治疗不能完全满足复杂的睡眠障碍诊疗需求,我们要给患者更全面、更精准的诊疗方案。”

2022年,在医院的大力支持下,市中医医院睡眠医学中心正式成立,作为科室负责人,陈珊珊和同事们遍访各地名医,搜集名方名法,积极引进先进技术,为科室的转型升级积蓄了力量。随着新增多导睡眠监测、心理测评等一系列先进检查设备,引入物理治疗、手术和麻醉治疗等多元手段,市中医医院睡眠医学中心形成了集睡眠监测、心理测评、中医调治、物理治疗、心理治疗、手术和麻醉治疗于一体的中西医结合诊疗体系。

“睡眠障碍的成因复杂,涉及生理、情绪、环境等多个层面,患者从小孩

到老人都有,具体到个体又分为失眠、鼾症、焦虑抑郁状态、发作性睡病、快速眼动睡眠行为障碍、不安腿综合征、周期性肢体运动障碍等,不能简单采用‘一刀切’的治疗方式。”这是陈珊珊多年来总结的临床经验。在诊疗过程中,她始终坚持“辨病辨证论治,一人一方”的原则,注重将中医的整体观念融入诊疗全过程,既关注患者的气血阴阳平衡,也重视心理状态对睡眠的影响,进而更好地帮助患者驱散失眠的阴霾。

年过九旬的程老先生存在入睡困难的情况,常年依赖安眠药,有时即便服药也整夜难眠。近期,老人因连续数日失眠,身体濒临透支,精神萎靡,食欲极差。陈珊珊详细问诊后发现,老人除了生理机能衰退,还存在情绪焦躁的情况,双重因素导致失眠加重。为此,她没有盲目为老人增加药量,而是开具疏

肝理气、安神助眠的中药方剂,配合温和的针灸调理,同时耐心与老人沟通疏导。经过两三天调理,老人睡眠质量明显好转,感激之情溢于言表。

而对于出租车司机李先生来说,睡眠障碍不只是对他个人健康的困扰,更关乎自己和他人的出行安全。长期倒班导致他作息紊乱,白天睡不着,晚上工作时精神恍惚,身心俱疲。考虑到他的工作性质,陈珊珊决定采用中药调脾胃安心神、推拿放血以清泻郁热的中医疗法为其进行治疗。一周后,他的睡眠状况显著改善,夜间工作时也恢复了专注。“陈主任不仅帮我治疗失眠,还为我

的安全着想,这样的医生真是太负责任了!”李先生的由衷称赞,既是对陈珊珊医术的认可,更是对她始终坚持“以患者为中心”的生动诠释。如今,在陈珊珊的带领下,昔日的睡眠门诊已发生华丽“蝶变”,不仅中医特色显著,更构建起中西医协同发力的发展格局,成为集诊疗、科研、教学于一体的专业化睡眠医学中心。薪火相传,精益求精。平日里,她将自身积累多年的临床经验与诊疗心得毫无保留地倾囊相授,定期组织科室成员开展病例讨论、学术交流,鼓励大家参与进修学习,提升专业素养。在她的引领与带动下,科室形成了浓厚的“传帮带”氛围,年轻医生快速成长为能独当一面的业务骨干,团队整体诊疗水平不断提升,为更好守护患者睡眠健康筑牢了坚实根基。

“我们还要继续深耕睡眠医学领域,不断引进新技术、新方法,优化诊疗流程,提升服务质量,让更多睡眠障碍患者能够摆脱困扰,拥有健康的睡眠。”谈及未来的发展,陈珊珊语气坚定地表示,希望能够和同事们一道,用初心守护健康,为患者提供“一站式”诊疗服务,当好患者信赖的“睡眠守护人”。

重点疾病 防控专栏

流感疫苗预防接种指南

□王书娟

流感与普通感冒不同。流感病毒传染性强,人群普遍易感,感染后症状往往较普通感冒重。

接种疫苗是预防流感及减少重症的有效方式。《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023—2024)》指出,所有≥6月龄且无接种禁忌者都建议接种流感疫苗。流感疫苗分为灭活疫苗和减毒活疫苗。灭活疫苗有三价和四价两种,适用于≥6月龄人群;减毒活疫苗仅有三价一种,适用于3岁至17岁且无接种禁忌的健康人群。其中,流感疫苗中的“价”代表可预防的流感病毒型别。

我国北方流感流行季多在11月至次年3月,接种疫苗后通常需2周至4周才能产生具有保护水平的抗体,因此,流感流行季来临前是接种的最佳时期,专家建议不晚于10月底前完成接种。

有人担心早接种会早失效,其实流感疫苗最优保护期一般为6个月至8个月,提前1个月至2个月接种,对预防效果影响不大。对于流行季尚未完成流感疫苗接种的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群,在流感疫苗可及的情况下尽快进行接种,仍能起到很好的预防保护作用。

流感病毒变异快,每年流行毒株都可能不同,且接种后抗体水平会随时间下降,需每年接种才能获得针对当年流行毒株的保护,同时人群疫苗接种还能助力建立免疫屏障,减少病毒传播。

流感疫苗接种通常在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院的预防接种门诊进行,6月龄以上人群可按疫苗接种说明书或接种医生推荐选择接种相应疫苗。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

内黄县 筑牢服务根基 赋能银发健身



培训现场(李晓洁 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 冯永立)为深入贯彻全民健身国家战略,落实《全民健身计划(2021—2025年)》要求,进一步建强基层老年人体育健身辅导员队伍,提升科学健身服务精准度,11月27日,内黄县举办了2025年老年人体育健身辅导员培训班。来自全县各体育专委会及健身站点骨干共100余名学员参加培训。

本次培训由安阳市老年人体育协会、安阳市老年人体育发展服务中心指导,内黄县老干部教育活动

中心承办。培训聚焦“贴合老年人健身需求、强化实用技能、提升指导能力”核心目标,围绕老年人身心特点、常见运动损伤防护、动作要领指导、科学健身方法、健身活动组织规范等专题展开讲解,重点解读了老年人健身“安全第一、循序渐进”的核心原则。

此次培训有效提升了内黄县老年人体育健身辅导员的专业素养和指导能力,进一步充实了基层老年人体育服务能力,为推动全县老年人体育事业持续健康发展奠定了坚实基础。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

了解幽门螺杆菌 守护胃健康

幽门螺杆菌是一种能在人体胃部强酸环境下生存的微生物。它几乎悄无声息,多数感染者一生都不会出现症状,但它是多种胃病的“元凶”。

幽门螺杆菌的感染后果不止于胃炎。幽门螺杆菌是慢性胃炎、消化性溃疡最常见的原因,长期感染还可能引发胃癌黏膜组织一步步演变为萎缩、肠化生,进而显著增加患胃癌的风险。世界卫生组织已将其列为I类致癌物。

如何诊断与治疗?诊断非常简单,最常用的是无创的碳13或碳14呼气试验,准确又方便。若检测结果为阳性,尤其是有消化道症状、胃癌家族史或患有相关胃病的人,强烈推荐进行根除治疗。目前采用包含两种抗生素的四联疗法,疗程为14天,须严格遵医嘱。

如何科学预防,根除感染风险?调整生活方式是简便易行的方法。饮食宜减少高盐、腌制、烟熏食品摄入,增加新鲜蔬菜、水果(富含维生素C、抗氧化物质)的摄入。吸烟者要彻底戒烟,饮酒者每日酒精摄入量应<15克。避免共用餐具、勤洗手、分餐制,可降低交叉感染风险。

需要注意的是,并非所有感染者都必须治疗。一般来说,如果感染者没有明显的临床症状,如胃痛、胃胀、反酸、烧心等,且没有胃癌家族史、消化性溃疡病史等特殊风险,可以先不急治疗,而是通过改善生活方式进行观察。但对于有治疗指征的人群,规范根除幽门螺杆菌是预防胃癌最重要且可控的一步,能有效阻断胃病进展,守护长期的胃健康。(本报记者 郭凡 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办

滑县

提升专业能力 让老年人体育服务更贴心

本报讯(记者 张武杰 通讯员 魏向东)为提升基层体育健身辅导员专业能力,夯实老年人体育服务人才根基,全面推动全县老年人体育事业提质增效,11月26日,滑县老年人体育协会举办了老年人体育健身辅导员培训班,切实为基层老年人体育服务工作注入新动能。来自该县的170名体育健身辅导员分两期参加了集中培训。

此次培训既是落实省委办公厅、省政府办公厅《关于进一步加强老年人体育工作的意见》的具体实践,也是提升服务老年群体体育健身水平、积

极应对人口老龄化的务实举措。体育健身辅导员作为服务老年人文体健身需求的核心力量,肩负着组织健身活动、传播科学健身知识、提升老年人生活与生命质量的重要职责。

本次培训特邀滑县老年体育大学副校长王好勤担任主讲,课程围绕老年人体育工作核心要点精准授课,内容务实管用、针对性强:一是锚定全民健身导向,将个人健身爱好与全民健身事业、和谐社会建设深度融合,以坚定方向提升工作境界,助力健康中国和体育强国建设;二是厚植无私奉献精神,以奉献精神凝聚团队合力,在技能比拼、

工作推进中强化担当作为,夯实志愿服务根基;三是健全组织团队建设,完善管理、教学、竞赛、表演等各类团队架构,搭建健身爱好者成长提升平台,满足不同群体发展需求;四是严守安全工作底线,始终坚持“安全第一”原则,开展重要活动时严格落实保险购置、责任书签订等安全保障措施,筑牢活动安全防线;五是秉持终身学习理念,以持续学习提升综合素养,做到活到老、学到老,以知识更新推动工作提质。

集中授课后,各专委会结合健身项目特色开展专项技能实操培训,同步组织培训测试,切实检验学习成效,助力

安阳市中医院锦旗背后的故事

医者仁心护健康 耄耋老人绽笑颜

——记发生在安阳市中医院脑病三科的一则暖心故事

□本报记者 张武杰

“感谢郭主任、康大夫和全体医护人员,你们不仅为我母亲解除了病痛,更让我们全家感受到了亲人般的温暖!”日前,患者杨大妈的家人专程来到安阳市中医院脑病三科,将一封情真意切的感谢信送到该科医生康朋和护士长王燕华手中,字里行间饱含着患者及其家属对该科医护团队的认可与敬意。

年过八旬的杨大妈有“间断头晕不适、双下肢水肿”的老毛病已经10余年了。起初,老人并未放在心上,然而随着时间的推移,其病情逐渐加重,特别是近半年来,腿部肿胀愈发明显,每日被病痛折磨得坐立难安。为了缓解病痛,杨大妈在家人的陪同下辗转多地就医,结果药没少吃,收效却微乎其微,一家人不免为之忧心忡忡。机缘巧合下,经人介绍,他们抱着一线希望来到市中医医院脑病三科寻求帮助。

“检查结果提示,老人存在脑实质内散在腔梗及缺血灶、老年性脑改变、脑白质脱髓鞘、颅内动脉多支处显影硬化及狭窄等多种问题……”结合检查结果与临床症状,负责为杨大妈诊疗的康朋认真梳理病因,立足中西医结合理念,辨证施治。尤其是对于困扰杨大妈多年的双下肢水肿问题,



康朋为患者进行针灸治疗(医院供图)

除了日常加强营养外,康朋还专门为其制订了针对性诊疗方案,在用中药调理脾胃肾虚问题的同时,主要通过艾灸的温热作用刺激身体穴位,辅助其把多余的水湿排出体外。

刚入院时,因对病情缺乏了解,杨大妈及家人内心充满焦虑和困惑。为此,康朋特意抽出时间与他们进行深入沟通,耐心解答每一个疑问。“康大

夫的讲解通俗易懂,他逐一解释专业的医学名词,详细分析了我母亲病情的前因后果、发展趋势以及治疗方案制订依据,听完之后,我们心里的顾虑一下子就烟消云散了。”杨大妈的女儿由衷称赞道。

由于年事已高,在诊疗过程中,杨大妈对部分治疗方式存在抵触情绪。针对这一情况,康朋秉持帮助患者重

获健康的初衷,始终以耐心和温和的态度,一次次与老人及其家属沟通交流,用生动形象的比喻讲解治疗的必要性和预期效果,让他们对治疗方案有了更全面、更深入的了解。经过康朋的精心治疗和护理团队的悉心照顾,杨大妈的病情得到了显著缓解,头晕症状逐渐减轻,双下肢水肿也慢慢消退,身体情况日益好转。

“康大夫医术高明,有一颗仁爱之心,不仅治愈了我母亲的疾病,更温暖了我们的心。护理人员尽心尽责,用亲切的话语、温柔的态度让我们如沐春风。”杨大妈的女儿感慨道。

其实,对于康朋和同事们来说,这样的认可与感谢,既是荣誉,更是前行的动力。在市中医医院脑病三科,“以患者为中心”从来不是一句口号,而是全心全意守护群众健康的行动准则。看到杨大妈脸上重新露出笑容,康朋的心中满是欣慰与温暖。“这封感谢信不仅是对我个人的肯定,更是对我们整个医护团队的认可与鞭策。未来,我和同事们会继续坚守初心,不断精进医术、优化服务,把患者的信任化为前行的动力,以更精湛的诊疗技术、更贴心的医护服务,守护好每一位患者的健康,不辜负大家的信任与期待,让‘以患者为中心’的理念真正落实到每一次诊疗、每一个细节中。”康朋说。