

# 优质睡眠 美好生活

河南省人民医院

## 多学科协作解睡眠难题

本报讯(记者朱晓娟 通讯员张晚华)3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“优质睡眠,美好生活”。3月18日上午,河南省人民医院举办睡眠健康科普义诊活动,用多学科协作的方式,直面群众最关心的睡眠问题。来自睡眠障碍科、心理医学科、呼吸睡眠科、耳鼻喉科、麻醉治疗科、药学科的6个团队,现场为群众答疑解惑、精准支招。

义诊现场,前来咨询的患者涵盖各类睡眠障碍人群:有睡眠时肢体异常活动并频繁惊醒家人的老年人;有因腿部不适难以入睡的患者;有10余年来卧床即醒,只能靠在沙发上入睡的患者;有焦虑、压力大而彻夜难眠的年轻人……专家们讲解疾病识别、症状评估、治疗方案制定、用药安全等知识,对他们进行一对一指导。

河南省人民医院已实现睡眠相关疾病全覆盖与精准化分型诊疗。睡眠障碍专病诊疗中心为患者提供“评估—干预—随访”全周期管理,通过多导睡眠监测等手段精准评估病情,制定个性化治疗方案,然后综合运用药物治疗、失眠认知行为治疗、无创呼吸机压力滴定、重复经颅磁刺激、经颅电刺激、生物反馈治疗、光照治疗等方法。不同原因引起的睡眠问题对应不同专科,河南省人民医院六大科室精准分工、协同发力,为各类睡眠障碍患者提供“一站式”解决方案。针对脑梗死、帕金森病、焦虑抑郁等合并睡眠障碍的复杂病例,该中心通过多学科协作、多病共治,实现标本兼治。



3月18日,在郑州大学第一附属医院东院区,医务人员为群众解答睡眠问题。3月18日~19日,该院组织医务人员开展世界睡眠日义诊活动。

## 睡眠质量 关乎孩子一生健康

本报记者 丁玲

对于正处于生长发育关键期的儿童而言,睡眠不仅是生命的节律,更是健康的基石。在河南省儿童医院,睡眠门诊的专家通过一个个典型的病例,向我们揭示了儿童睡眠问题背后隐藏的巨大健康风险。

**打鼾背后的健康问题**

“很多家长觉得孩子打鼾是‘睡得香’,这是最大的误区。”河南省儿童医院耳鼻喉科头颈外科门诊主任许莹在采访伊始,便使用这样一个案例敲响警钟。

8岁的男孩贝贝(化名)睡眠打鼾、张口呼吸伴憋气长达两年,家长一直未给予重视。就诊当天,贝贝在诊室里出现精神萎靡、嗜睡甚至口唇发绀的危急状态。医务人员立即为他测量血氧饱和度,结果显示仅有60%。这是一个足以危及生命的数值。

“我们立刻启动绿色通道,将孩子紧急送入监护室,进行插管和呼吸机治疗。”许莹回忆道。检查发现,这个孩子的病因远比想象中复杂:除导致打鼾的扁桃体和腺样体肥大外,还合并肥胖症、脂肪肝、急性肺炎、呼吸衰竭和高血压。

“这不是简单的打鼾,而是一种全身性疾病。”许莹说。河南省儿童医院迅速启动多学科会诊,为孩子制定全方位的治疗方案。在全身状态稳定后,孩子顺利接受了扁桃体和腺样体切除手术,术后继续使用无创呼吸机,并进行相应的内科治疗。

一个月后,贝贝来到医院复查。他的各项指标均有所好转,睡眠打鼾、张口呼吸症状已消失。“我们同时进行健康宣教,建议孩子继续减重,定期复查。儿童睡眠障碍需要长期管理。”许莹说。

另一个12岁的男孩壮壮(化名),他的情况同样令人警醒。他因胸闷、胸痛在当地医院检查,24小时动态心电图提示16次心室停搏。当地医院建议安装心脏起搏器。

“家长带着孩子来到我们医院。我们详细询问病史后发现,孩子长期存在睡眠打鼾、张口呼吸以及憋气的情况。”许莹说。经过睡眠监测,壮壮被诊断为重度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,合并扁桃体和腺样体肥大、糖尿病、肥胖症。

多学科会诊后,专家团队判断:壮壮的心脏停搏可能与长期睡眠呼吸暂停、反复缺氧有直接关系。“我们先为他进行睡眠呼吸机治疗。改善缺氧情况后,他心室停搏的次数明显减少。”许莹说。情况稳定后,壮壮接受了扁桃体和腺样体切除手术。

术后一个月复查,壮壮的睡眠打鼾、张口呼吸症状消失,血糖控制在正常范围,心室停搏次数减少至3次~4次;术后一年复查,他的心室停搏完全消失。“这个孩子最终避免了安装心脏起搏器的创伤。”许莹感慨地说,“这也

再次证明,睡眠问题可能是许多全身性疾病的根源。”

**睡眠质量直接影响儿童全身健康**

许莹说,睡眠障碍从来不是孤立的问题。如果孩子长期存在睡眠质量下降,不仅影响生长发育,还会对心血管系统、神经系统、内分泌系统造成不可逆的损害。

“很多人以为睡眠只是休息,但对于儿童而言,睡眠是大脑发育、身体成长、免疫构建的关键窗口。”许莹说,睡眠不是被动“关机”,而是一个主动修复的过程。

据许莹介绍,人体的生长激素主要在夜间深度睡眠阶段分泌。如果孩子长期处于浅睡眠、频繁夜醒或反复缺氧的状态,生长激素分泌会显著减少,直接影响骨骼和肌肉的生长发育。“我们在临床上经常看到,长期打鼾、张口呼吸的孩子往往身高、体重落后于同龄人,甚至出现发育迟缓。”她说。

此外,睡眠还负责情绪调节。睡眠不足或反复憋醒的孩子,容易出现情绪波动大、易怒、焦虑甚至抑郁。

睡眠质量还与糖代谢、脂肪代谢密切相关。长期睡眠不足或睡眠质量差,会导致胰岛素敏感性下降,增加肥胖、糖尿病的风险。“很多打鼾的孩子都伴有肥胖,两者互为因果。”许莹指出,睡眠障碍会扰乱瘦素和饥饿素的分泌节律,让孩子更想吃高糖、高脂食物,形成“睡得差—肥胖—打鼾更严重—睡眠更差”的恶性循环。

**多学科协作,守护儿童睡眠健康**

为应对儿童睡眠障碍的复杂性,河南省儿童医院成立了儿童睡眠障碍MDT(多学科协作诊疗)小组,由该院耳鼻喉科头颈外科、神经内科、内分泌科、心理科、心血管内科等多学科专家联合诊疗,为患儿提供从精准诊断到个性化治疗再到长期随访的“一站式”服务。

“我们不仅要解决打鼾问题,更要找到背后的病因,进行全身性的综合干预。”许莹说。目前,河南省儿童医院配备多导睡眠监测仪、便携式睡眠呼吸监测仪等设备,可为患儿提供精准诊断服务。

在世界睡眠日到来之际,许莹呼吁家长和社会各界共同关注儿童睡眠健康。她说:“优质睡眠是孩子健康成长的重要保障。如果发现孩子有打鼾、张口呼吸、睡不安稳等情况,请及时就医。”

## 西峡县 打通健康养老「最后一公里」

本报讯(记者乔晓娜 通讯员王品一)3月19日,记者从西峡县卫生健康委了解到,西峡县坚持统筹谋划、一体推进,着力构建覆盖城乡、分工明确、功能互补的县、乡、村三级医养服务网络,打通健康养老“最后一公里”,让老年人老有所养、病有所医、康有所护。

目前,该县二级及以上综合性医院老年医学科设置比例达到100%,所有养老机构均能以不同形式为入住老年人提供医疗卫生服务。27家民办养老院、26家农村幸福院、13个社区日间照料中心已全部与属地基层医疗卫生机构签订合作协议,实现医养签约服务全覆盖。

据了解,西峡县把医养结合工作纳入经济社会发展总体规划,深化医药卫生体制改革和养老服务发展整体部署,成立多部门共同参与的专项工作领导小组,统筹协调破解发展堵点难点;先后出台《创建全国医养结合示范县实施方案》《西峡县医养结合体系建设三年行动计划(2023—2025年)》等政策文件,让医养结合工作有章可循、有序推进。积极鼓励社会力量通过特许经营、公建民营等模式参与医养结合服务,拓宽发展路径。

为建强人才队伍,西峡县建立医养结合机构医务人员进修轮训机制,在公立医疗机构绩效分配中,向居家医疗、医养签约服务表现突出的医务人员倾斜,充分激发他们的工作积极性。持续开展养老护理员、健康管理师等专项培训,支持重点群体参加培训、就业,3年累计培养专业人才700名。组建“卫健专业志愿者+社会普及志愿者”联动服务团队,常态化开展义诊筛查、健康宣讲等志愿服务,营造全社会共同参与的良好氛围。

在政策赋能下,西峡县创新推行“两院一体”发展模式,推动街道综合养老服务中心与社区卫生服务中心、乡镇综合养老服务中心(敬老院)与乡镇卫生院深度融合、协同发展。目前,全县已有11家医疗卫生机构实现“医中有养”,20家养老机构实现“养中有医”,29家老年友善医疗机构全部设立中医药特色服务区。在农村地区,乡镇卫生院与敬老院、村卫生室与农村幸福院统筹规划、毗邻建设,有效补齐农村健康养老服务短板。在社区居家养老领域,全面实施网格化管理,13个社区日间照料中心为老年人提供短期托养、助餐助浴、助洁照料等便民服务,让居家养老更有温度。

西峡县将中医药文化与敬老爱老传统深度融合。在各医养结合机构设立“仲景文化角”,常态化开展“中医药养生大讲堂”“智慧助老”等活动,让老年人在体验艾灸、拔罐、中药炮制等传统技艺中感受中医的魅力。县中医院推行“中药调理+康复训练+膳食养生”一体化服务,各医养结合机构深挖本地地道药材价值,开发山茱萸养生茶、连翘药膳等特色康养产品,把山茱萸、石斛等道地药材转化为实用有效的养老“健康良方”。

依托老界岭、老君洞、重阳镇、仲景养生小镇等文旅康养资源,西峡县打造“避暑养生+中医药体验+文化研学”旅居养老产品,年接待游客1200万人次,夏季常驻旅居养老者达10万余人,文旅康养成为惠民增收新亮点。借助仲景养生小镇等文化地标,举办重阳敬老文化节、“仲景文化宣传周”等活动,推动中医药健康理念融入群众日常生活,让敬老爱老老助老蔚然成风。

为守住安全底线,提升服务质量,西峡县将医养结合机构纳入卫生健康、养老行业日常监督检查范围,同步纳入安全生产和消防安全工作总体部署。卫生健康、民政、市场监督管理、消防等部门联合开展年度专项检查,建立问题台账、限期整改、跟踪问效的闭环管理机制。指导医养结合机构严格执行各项规章制度、诊疗规范和技术规程,强化感染防控与应急管理。5年来,全县医养结合机构未发生医疗质量安全事件和涉老重大负面事件,老年人满意度达到95%以上。

截至目前,西峡县已建成集医、养、护、康、乐、学于一体的惠民养老服务体系,打造“全链条”医养结合综合管理平台,实现医疗、养老、医保数据互联互通、资源共享,通过互联网技术为老年人提供远程诊疗、服务预约、健康监测等服务。五里桥卫生院获评河南省基层医疗卫生机构“医养结合实践样板”,莲花街道莲花社区、紫金街道礼堂社区先后获评全国示范性老年友好型社区。

## 热点

## 聚焦



## 韩雪:三十载经方守童心

本报记者 丁玲

下午1点30分,河南省儿童医院郑东院区三楼的中医科诊室外,还坐着四五位等候的家长。一位抱着孩子的年轻妈妈时不时透过门缝往里张望。

诊室内,韩雪正轻声细语地哄着一个哭闹不止的两岁患儿。她一手握着孩子的小手,一手轻轻托起孩子的下巴,眼神专注而温柔。在她的左手边,放着一个餐盒,里面是护士1小时前送来的午饭。

这是2026年2月的一天。郑州市首届中医、河南省儿童医院中医科科主任韩雪,已经在诊室坐了整整5小时。

**细微之处见仁心**

熟悉韩雪的家长都知道,想挂上她的号,得拼手速。作为主任中医师、硕士生导师、河南省儿童医院中医科科长

带头人,韩雪深耕儿科中医诊疗30余年,在儿童呼吸系统疾病及神经系统疾病领域积累了丰富的临床经验。家长们宁愿排队久一点,让她看一看、摸一摸才放心。

韩雪有个“毛病”:不会按时下班。上午的门诊,常常到下午1点30分了,诊室门口还围着好几个家长。护士端着已经凉了的饭走过来催:“韩主任,真该吃了!”她头也不抬:“还有两个,看完我再吃。”

那两个“往往”是远道而来的。有人从县城坐早班车赶来,到医院已经快中午了。韩雪心里有本账:“人家起个大早,不能让人白跑。”

农历新年前夕,韩雪不小心崴了脚,却没舍得给自己放一天假。怕久坐脚肿得厉害,她就在问诊间隙扶着桌子站起来活动两

下,然后接着看诊。一位常找韩雪看病的孩子家长在朋友圈里发了一张照片——韩雪坐在轮椅上,弯着腰给一个小宝宝听诊。配文只有一句话:“这样的医生,我愿意排队。”

**仲景医理的现代传承**

孩子们喜欢韩雪,不只是因为她的温柔。

韩雪是“郑州韩氏经方儿科学术流派”的代表性传承人,也是第五批全国名老中医学术经验继承人、仲景国医优秀传人。她以《伤寒杂论》学术思想为先导,结合儿童的生理特点,以顾护脾胃阳气为根本,在儿童大叶性肺炎、哮喘、鼻炎、咳嗽、腺样体肥大、反复呼吸道感染、长期发热等呼吸系统疾病,以及抽动障碍、注意缺陷多动障碍、强迫障碍、抑郁障碍、情绪障碍、孤独症谱系障碍、癫痫、头痛、睡眠障碍等神经系统疾病的诊疗中,形成了鲜明的经方诊疗特色。

韩雪善用“麻桂剂”“柴胡剂”等经典方剂治疗儿科常见病及疑难杂症,将仲景学术思想创造性地运用于诊疗实践。2024年,河南省儿童医院获批“郑州韩氏经方儿科学术流派传承工作室”建设单位,韩雪任代表性传承人。

在学术研究上,韩雪同样成

果颇丰。她提出,小儿反复咳嗽属本虚标实之证,以正气虚弱为本、痰瘀互结为标,主张以温阳扶正、化痰平喘、祛瘀通络的基本治法贯穿始终。这一理论为无数反复呼吸道感染患儿带来了福音。

30余年来,韩雪先后发表学术论文70余篇,主持省市级课题7项,荣获河南省中医药科技进步奖一等奖5项,拥有发明专利2项、成果转化1项。

**给“星星的孩子”开一扇窗**

在韩雪的诊室里,有一群特殊的孩子。

他们是孤独症谱系障碍患儿,被称为“星星的孩子”。有的孩子进门就哭,有的绕着诊室跑圈,有的根本不看你。韩雪从不着急,她会蹲下来,慢慢地与孩子平静下来。

“中医治这种病,不指望用几服药就让孩子开口说话。”韩雪说,“但中医可以调理他的身体,让他情绪平稳下来,睡眠好起来,为康复训练打好基础。”

有个13岁的男孩,被确诊为抽动秽语综合征伴情绪障碍,晚上睡不好,白天暴躁易怒。韩雪用经方为孩子调理了6个月,孩子的症状基本稳定,情绪也平稳多了,已复学。他的妈妈红着眼眶说:“韩主任,孩子的病好了,我们全家人心情也好了。”

**深耕学术,薪火相传**

韩雪的学术影响力没有局限于临床一线。她身兼多个学术职务:国家卫生健康委能力建设和继续教育儿科专家委员会中医专家组委员,中华中医药学会儿科分会委员,中国中医药信息学会经方研究分会副会长、慢病管理学会组长,中国中医药研究促进会经方分会副会长、仲景医学研究会副会长,郑州市中医儿质控中心副主任委员等。

这些身份背后,是韩雪对中医儿科事业的执着与热爱。作为郑州市中医药学科领军人才,她始终致力于推动中医儿科的规范化和学术传承。

作为科室主任,韩雪更是团队的“主心骨”。每到就诊高峰期,她总是第一个带头加班。无论是周末值班、夜间急诊还是节假日接诊,她从来都冲在最前面。在她的带动下,中医科医护团队拧成一股绳,互帮互助,用专业与温暖守护患儿成长。

从呼吸系统疾病到神经系统疾病,从常见病到疑难杂症,从经典传承到现代创新,韩雪用30余年的坚守,诠释着一名中医儿科专家的使命与担当。

## 爱的家风有传承

本报记者 常娟 通讯员 文梅英

3月16日,19岁的洛阳女孩杨可欣在洛阳市中心医院捐献造血干细胞,为一位素不相识的血液病患者带去重生的希望。

杨可欣的父亲杨振亚,2009年曾为河南一名白血病患者捐献造血干细胞。17年后,女儿接过父亲的接力棒。他们是中华骨髓库首对非血缘捐献造血干细胞救人的父女。

2008年11月,杨振亚在一次无偿献血中留样加入中华骨髓库,成为一名造血干细胞捐献志愿者。2009年3月5日“学雷锋纪念日”,他与一名22岁的血液病患者配型成功,并于同年8月捐献了造血干细胞,为这个年轻的造血送去了希望。他因此成为中华骨髓库第1309例、河南省第117例非血缘关系造血干细胞捐献者。

杨可欣是河南省年龄最小的造血干细胞捐献者。杨可欣说:“爸爸当年捐献造血干细胞救人,成了我心中的英雄。现在我也可以做人,这成了我们家最骄傲的事。”

“爱,是血脉相连,更是代代相传。这对父女用实际行动证明:最好的家风,是血液里流淌着的善良与担当。”河南省杨可欣性格开朗阳光,富有爱心。2025年8月,18岁的

## 遗失声明

孙艺彬的出生医学证明(编号:F410201777,出生日期:2005年5月13日)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

## 郑州中医 名医名家

