

# 守护良好睡眠 拥抱健康生活

## ——南昌大学二附院神经内科的睡眠密码

在快节奏的现代生活中,睡眠问题正困扰着越来越多的人。南昌大学第二附属医院神经内科的神经睡眠医学团队,凭借深厚的专业积淀与不懈的探索精神,始终致力于破解神经性睡眠障碍疾病的难题,为众多饱受睡眠困扰的患者点亮希望之光。

作为江西省睡眠学会会长,同时也是该院神经睡眠医学团队的领军人物,王晔教授以专业且权威的视角,深入剖析睡眠的本质:“睡眠并非简单的身体休息,它是一个复杂且至关重要的生理过程,与大脑健康、免疫系统、情绪调节等多方面紧密相连,牵一发而动全身。”近年来,因睡眠障碍前来就诊的患者数量显著增加,其中很大一部分人对睡眠存在诸多认知误区。

不少人认为熬夜后补觉就能弥补睡眠不足,这实则是错误观念。人体的生物钟具有规律性,长期熬夜打乱生物钟后,即便后续补觉,也难以完全修复对身体和大脑造成的损害,尤其是对神经系统的影响,可能导致记忆力下降、注意力不集中等问题。

睡眠问题的产生,很大程度上归因于不良的睡眠习惯。针对这一现状,该院神经内科积极开拓创新,在传统药物治疗的基础上,引入了先进且行之有效的数字化CBT-I非药物治疗方法,通过互联网平台、移动应用或远程设备提供标准化的失眠干预方案。

患者均可获取专业干预;灵活使用,患者可根据自身作息随时学习课程、记录睡眠日记,尤其适合轮班工作者或失眠导致的昼夜节律紊乱者;缩短等待时间,解决传统CBT-I治疗师稀缺、预约周期长的问题。

“倘若睡眠障碍得不到及时、有效的干预,其危害将是巨大的。”王晔教授强调,长期睡眠不足或睡眠质量差,不仅会使人白天精神萎靡、工作效率低下,还会增加心血管疾病、糖尿病、肥胖等疾病的发病风险。在神经系统方面,会加速大脑衰老,增加患痴呆症的概率;对免疫系统而言,睡眠不足会削弱免疫功能,使人更容易受到病毒和细菌的侵袭。

针对已经出现睡眠障碍的人群,王晔教授提醒,不要自行盲目服用安眠药。“应该及时到医院神经内科就诊,医生会根据

具体情况进行全面评估,制定个性化的治疗方案。”治疗方法包括心理治疗、物理治疗和药物治疗等多种方式,心理治疗如认知行为疗法,帮助患者调整对睡眠的错误认知和不良行为;物理治疗包括经颅磁刺激等;药物治疗则需在医生的严格指导下进行,根据患者的症状和身体状况选择适当的药物,并注意药物的副作用和依赖性。

睡眠是健康的基石。作为江西省医学领先学科,该院神经睡眠医学团队积极担当,通过组建睡眠联盟,将先进的技术源源不断地传递到基层,为更多患者带来希望。未来,团队还将在睡眠医学领域持续发力,加强人才培养,规范临床路径,让睡眠医学的发展更加完善,全力守护群众的睡眠健康。(胡书乐)

# 中国中西部地区中医体重管理联盟成立

8月9日,由南昌市洪都中医院(江西省中医体重管理中心)牵头,全国中西部地区27家单位共同发起的中国中西部地区中医体重管理联盟在南昌成立。

据了解,全国19个省份共129家医疗机构加入中国中西部地区中医体重管理联盟,其中省外医疗机构共91家,省内医疗机构38家,省级医院39家,三级医院79家,南昌市洪都中医院为联盟理事长单位。此次中国中西部地区中医体重管理联盟的成立,为中西部地区体重管理领域的交流合作搭建了坚实平台,联盟各成员单位将共同研究、探讨中医体重管理的理论与实践,形成一套更加科学、系统、有效、可复制推广的中医体重管理方法,更好地满足群众对体重管理的服务需求,有效提升区域内体重管理水平,推动中西部地区体重管理事业发展。(石楹)

# 南昌市立医院新院区启用

日前,南昌市立医院新院区(城南院区)正式启用,标志着该院形成“一院区、两门诊”的总体布局,即城南院区、迎宾门诊部、环湖路门诊部,为周边群众就医带来全新选择。

据了解,南昌市立医院新院区占地面积约61.5亩,床位数为300张。作为南昌市“4+2+2”医疗卫生服务体系中的重要组成部分,南昌市立医院新院区是补齐南昌市卫生健康领域发展短板、造福群众的重大民生工程。为保障新院区顺利运营,给群众提供优质服务,南昌市立医院组织了各科名医专家坐诊,并配足配齐专业医疗设备,让群众在“家门口”就能享受到更加优质、便捷、高效的医疗服务。同时,新院区在科室设置上进行了全面升级,开设了多个特色门诊,包括皮肤科门诊(涵盖普通、专家及名医门诊)、美容皮肤科门诊、外阴皮肤病(HPV感染)门诊、中医/银屑病专病门诊、儿童皮肤病门诊、老年皮肤病门诊、毛发专病门诊、白癜风专病门诊、痤疮专病门诊等,能满足不同患者的多样化需求。(叶杰)

# 南昌市第一医院成功救治一名“怪病”患者

多年来,李女士被一种奇怪的病折磨着:平日里哪怕只是简单的家务劳动,都会立刻出现胸闷气促的症状,仿佛胸口压着一块大石头,喘不上气来。家人带着她跑了不少医院,都一度认为是心脏疾病导致的这些症状,可治疗效果始终不理想。

不久前,李女士的症状突然加重,来到南昌市第一医院(南昌大学第三附属医院)血管介入与淋巴外科就诊。熊小蔚主任仔细询问了李女士的病史,并结合详细的检查结果,敏锐地意识到这并非普通的心脏问题。经过精准诊断,真相终于浮出水面:导致李女士多年痛苦的“元凶”,竟是双肺“短路”了,即患者双肺存在特殊的动静脉瘘。这种异常的血管通道打乱了肺血管正常的血氧交换功能,使得氧气无法有效进入血液,才造成了持续的低氧血症和发绀。找到了病因,熊小蔚主任为李女士实施了微创介入下双肺动静脉瘘栓塞术,通过微创介入的方式,精准地将栓塞材料送入双肺的动静脉瘘管内,成功堵住了这些“捣乱”的异常通道。在后续的复查中,她的血气分析指标几乎恢复正常。(周文)

# 江西日报“健康快车”走进井冈山、铜鼓

8月9日,江西日报“健康快车”联合南昌大学第一附属医院普外科第二党支部专家团队赴井冈山市人民医院开展健康公益活动,通过专家义诊、教学查房、手术带教等形式,将优质医疗资源送至基层,指导基层医务人员提升诊疗技术。南昌大学第一附属医院普外科第二党支部自2019年12月成立以来,积极探索“党建+业务”融合模式,进学校、进企业、进社区,进基层医院开展“党建+义诊+学科建设”等系列活动。该支部专家团队擅长肝胆胰脾、胃肠道、甲状腺、血管等系列疑难疾病的救治,至今已完成三四级疑难手术29396例。 钟端浪摄



8月1日,江西日报“健康快车”联合南昌大学第一附属医院血液科专家团队赴铜鼓县人民医院开展健康公益活动,将优质医疗资源送至基层,指导县域医护人员提升诊疗技术,以实际行动助力健康江西建设。“南大一附院作为江西省医学会血液学分会主委单位和江西省血液病医疗质控中心挂靠单位,有责任推广标准化、同质化的质量控制和医疗服务体系,不断提高基层医院血液疾病诊疗水平,为保障人民群众身体健康作出更多努力。”南大一附院党委委员、血液病中心学科带头人李菲教授说。 汪清林摄



# 医社联动 关爱儿童健康

8月5日,由江西日报“健康快车”、江西省儿童医院、南昌市红谷滩区卫生健康委、凤凰洲街道办事处联合发起的“医社联动·守护未来”儿童健康关爱行动正式启动,旨在进一步关爱儿童成长,推动省级医疗资源下沉,构建“预防、筛查、诊疗、康复、管理”全链条服务体系,探索可复制的儿童健康管理

新路径。启动仪式后,江西省儿童医院肾内科、内分泌遗传代谢科、呼吸内科、泌尿外科、耳鼻喉咽喉科、眼科、儿童保健科、临床营养科及中医推拿门诊等多学科专家团队随即投入义诊服务。在凤凰洲街道长江路社区,团队为儿童提供查体问诊、骨龄检测、视力筛查等基础服

务,以及小儿推拿、生长敷贴等特色中医项目。专家耐心解答家长疑问并现场示范,吸引了众多家长与孩子踊跃参与,气氛热烈。“平日一号难求的专家走进社区,孩子的成长发育、视力、营养等问题一次解决,还体验了中医服务,收获满满。”现场居民为这场“家门口的省级医疗服务”点赞。

江西省儿童医院党委书记罗峻松介绍,此次行动将覆盖凤凰洲街道18个社区,通过预防宣教、精准筛查、高效诊疗、健康管理四大举措,实现儿童健康“从单次干预到全周期追踪”的闭环管理,让居民在家门口享受优质医疗守护。(罗英程玲)

# 医患故事

# “这个家缺的不是爱,而是好好说话”

凌晨两点,热线铃声急促响起,正在值班的南昌市精神卫生中心刘沁钰医师迅速戴上听筒,电话那端长达10秒的沉默后,一个压抑到几乎碎裂的男声传来:“我是不是家里的负担……”

“住院时妈妈总来送吃的,对我特别温柔,可出院后她像变了个人,对我特别不耐烦。”18岁的小哲(化名)断断续续地述说着自己的经历。在倾听中,刘沁钰敏锐地捕捉到他话语中的绝望,于是采取共情法稳住局面。“你刚才说住院时妈妈总给你送吃的,还记得她最常给你带来什么吗?当时她有没有说过什么让你觉得温暖的话?”沉默片刻后,小哲回忆起住院时的幸福场景,声音有了细微的暖意。

“你看,妈妈不是不爱你,只是不知道该怎么表达关心。”刘沁钰接着说:“她念叨花钱,可能是压力太大了,不是责怪你;她说矫情,或许以为你不说‘难过’就是‘好了’。”这番疏导直击核

心。经过一个小时的疏导,小哲情绪基本稳定。

在小哲请求下,刘沁钰与母亲也进行了沟通。电话那头的母亲恍然大悟:“没想到他承受了这么大压力,我也只是习惯唠叨几句,并没有责怪他的意思,哪有妈妈不爱自己孩子的?我以后会好好和他沟通,感谢你们的帮助。”小哲母亲的话印证了刘沁钰的判断:冷漠的背后往往是焦虑,而唠叨的背后却是满满的心疼。爱从未缺席,只是需要正确打开方式。在12356热线的帮助下,这个家终于找回了丢失的情感密码。

今年5月1日,江西省12356心理援助热线全面开通,目前已接听21412条来电,高峰时段集中在深夜凌晨。接线人员均由精神科医生、心理治疗师等专业人员承担,他们不仅是倾听者,更是情感的翻译官,帮助无数家庭发现:家的温度,从来都藏在好好说话的细节里。(过江帆)

# 跨越9000公里,只为了一场“无哭声”的温暖治疗

近日,一束来自南半球的鲜花与感谢信,悄然送至南昌大学附属口腔医院。这是跨越9000公里的感谢,讲述着“无哭声、有温暖”的儿童舒适化诊疗故事。

陆先生定居于澳大利亚墨尔本。他的孩子因口腔问题需要医治,但由于恐惧看牙,一直未能接受治疗。在墨尔本,他们偶然遇到了该院前来交流的医生,得知该院的儿童舒适化诊疗能够缓解孩子的恐惧心理,于是一家人毅然踏上了归国之旅,从墨尔本出发,经成都辗转来到南昌求医。

这份万里奔赴的信任,让儿童口腔科与麻醉科团队迅速行动。儿童口腔科黄彦医生团队与麻醉科李志民医护团队从术前评估入手,精准研判孩子的口腔状况与全身耐受性,共同制定个性化治疗方案。从方案设计到流程优化,每个环节反复推敲,以“安全、舒适、高效”为核心目标,确保全流程无缝衔接。

经验丰富的麻醉科医护团队全程监

护,孩子“睡一觉”的功夫,复杂的口腔治疗便悄然完成。先进的麻醉技术、严谨的操作规范、实时的生命体征监测,是孩子全程安稳无忧、告别恐惧哭声的坚实后盾。

据了解,温馨的诊室环境、医护人员的轻声引导,从孩子踏入医院起便化解其不安。治疗全程无痛苦,只有被悉心呵护的安全感。“无哭声”既是生理无痛,更是心灵无惧。得益于多学科协作与流程优化,孩子当天完成手术即达到出院标准,带着健康牙齿轻松踏上归途。

感谢信中写道:“此次跨越9000公里回国求医,深切感受到祖国医疗发展与医者仁心,我们满怀自豪和感激!”这是对医者仁心的回响,是医患信任的见证,更是“有温度医疗”的诠释。

南昌大学附属口腔医院儿童舒适化诊疗,让更多孩子享受无惧、无忧的口腔健康守护,让中国口腔舒适化医疗的温度与力量走向世界。(熊晨溪)

# 健康课堂

# 预防基孔肯雅热: 清积水 灭成蚊 防叮咬

时下正是基孔肯雅热流行期,大家要从清理身边每一处积水做起,做好预防工作,守护自己和家人的健康。

基孔肯雅热,这个拗口的名字来自非洲坦桑尼亚,形象描绘了患者因关节剧烈疼痛而弯曲的特征。它是由基孔肯雅病毒引起,通过蚊子叮咬传播的疾病,典型症状包括突发高热、皮肤出疹及手腕、脚踝等小关节疼痛。

传播的元凶主要是埃及伊蚊和白纹伊蚊。它们一旦叮咬了感染者,最快2天内就能将病毒传给下一个被叮咬的人,防控关键在于防蚊灭蚊。

1. 严防叮咬。户外活动,尤其在草丛树荫处,尽量穿着浅色长袖衣裤,使用有效驱蚊剂。清晨与黄昏是伊蚊活跃高峰,需格外警惕。家中安装纱窗纱门,睡觉挂好蚊帐。

2. 清除积水,断其根源。翻盆倒罐是根本,仔细检查房前屋后、阳台花园、废弃容器、轮胎、树洞等处,及时清理小积水。水培植物务必每周换水,杜绝蚊子孳生温床。

3. 灭杀成蚊,快速压制。物理与化学手段双管齐下,使用电蚊拍、灭蚊灯;合理选用正规合格的蚊香、电热蚊香液或杀虫气雾剂。(省疾控中心 潘欢弘)

# 南昌开展基孔肯雅热疫情防控检验性桌面演练

日前,南昌市组织开展2025年基孔肯雅热疫情防控检验性桌面演练,全市十二个县区、开发区(管理局)疾控中心(卫生健康局)相关科室、基层医疗机构等300余名相关人员通过“线上+线下”相结合的方式参与。

演练主要模拟一起输入性基孔肯雅热病例引发的本地暴发疫情,且疫情出现跨区域传播。演练内容涵盖病例诊断、发现、报告、调查准备、流行病学调查、采样检验、风险区域划定、应急监测、应急控制、应急响应、风险研判、信息发布、疫情终止等各个环节,并进行了全面的模拟推演。此次演练立足实战需求,严格按照《基孔肯雅热防控技术指南(2025版)》和《基孔肯雅热诊疗方案(2025版)》规范进行设置。从病例发现到应急响应,各环节衔接紧密,发病时间等细节处置精准,参与人员的回答充分展现了专业素养与处置能力。南昌将以此次演练为契机,进一步完善应急预案,强化培训,健全平急转换机制,为守护群众健康筑牢坚实防线。(黄钰)