

睡眠遭威胁，健康亮红灯？

协和医院睡眠门诊集结 14 个学科 40 位专家解难题



多学科专家会诊。

您是否入睡困难，好不容易睡着还易醒、早醒？是否晚上睡不着，白天无精打采、烦躁、情绪低落、注意力不集中？又或者睡觉时出现打鼾不止、呼吸暂停、睡不解乏等情况？

睡眠障碍已成为现代人常见的健康问题之一，不仅影响人们的日常生活和工作效率，还可能引发一系列健康问题，如记忆力减退、免疫力下降、情绪波动等。为解决这些睡眠难题，近日，华中科技大学同济医学院附属协和医院（以下简称“协和医院”）对外宣布，该院睡眠门诊正式开诊。据悉，该门诊是省内覆盖学科最多、技术最全的睡眠专科门诊。

“一站式”诊疗服务 多项手段齐上阵

睡眠至关重要，人一生约三

分之一时间在睡眠中度过。然而，随着现代社会生活节奏的加快，睡眠问题已逐渐成为困扰许多人的健康问题。中国睡眠研究会发布的《2024 中国居民睡眠健康白皮书》显示，我国居民平均零点后入睡，平均睡眠时长为 6.75 小时，28% 的人群夜间睡眠时长不超过 6 小时。并且，年轻人成为熬夜主力，上班族、大学生非工作日睡眠规律有变化，59% 存在失眠，其中大学生非工作日的人睡、觉醒时间会比上班族更晚，手机日使用时长偏高，熬夜严重。

2024 年 12 月，国家卫健委发布的 2025 年为民服务八件实事中，要求每个地市至少有一家医院提供睡眠门诊服务。该睡眠门诊的设立是协和医院积极响应国家卫健委号召，构筑以患者

和疾病为中心的多学科联合诊疗模式的一次重要实践。

睡眠门诊负责人、协和医院神经内科主任医师熊念介绍，该门诊集结了神经内科、耳鼻咽喉头颈外科、呼吸与危重症医学科、麻醉科、康复医学科、中西医结合科、胃肠外科、内分泌科、泌尿外科、心血管内科、消化内科、口腔科、综合医疗科、针灸科等学科的近 40 名专家。通过多学科联合诊疗的模式，针对失眠、睡眠呼吸暂停综合征、发作性睡眠病、不宁腿综合征等各类睡眠疾病及共病进行全面评估，为患者制定系统性、个体化、精准化的治疗方案。门诊常规开展多导睡眠图、体动记录仪等多种睡眠监测检查，睡眠认知行为治疗、物理治疗、麻醉睡眠疗法、睡眠相关呼吸疾病手术（扁桃体腺样体切除术、鼻腔手术、颌面部手术等），正压通气治疗、口腔矫治器、中医针灸等多种治疗。

多学科专家会诊 量身定制高效诊疗方案

“以往看病都是一对一，几个科室跑来跑去。哪会有几个专家围坐，一起给我‘量身定制’治疗方案？真是第一次这样高效看病！”

近日，26 岁的晓帆（化名）来到睡眠门诊问诊。晓帆说，一年多来，他的睡眠状况很糟糕，晚上睡觉打鼾憋气，经常半夜惊醒，早上醒来昏昏沉沉，觉得一

晚上像睡了个假觉，整个人提不起精神，白天工作也跟着受影响，有时人太困竟坐在工位上就睡着了。“长期‘睡不好’，我感觉记忆也越来越差，还经常丢三落四，情绪不好，对周围的人和事情没有了兴趣。”晓帆说。

以为打鼾憋气是鼻子的问题，首诊晓帆找到了协和医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师朱云博士。一系列检查后，朱云教授发现了多个影响睡眠的健康问题：患者体重 192 斤，BMI 为 30，属“肥胖”；另外，他的咽喉被堵塞，气道受压迫，阻塞了上呼吸道，影响呼吸，引起打鼾和憋气。

晓帆的睡眠问题病因复杂，为了高效诊疗，前不久协和医院的耳鼻咽喉头颈外科副主任医师朱云、麻醉科主任医师伍静、神经内科主任医师熊念、康复医学科主任吴永超、口腔科副主任医师胡丽等多学科专家一起为晓帆会诊，并制定了个性化的治疗建议——先手术“开通”堵塞的呼吸道，这样“通气口”大了，夜间睡眠时的呼吸也就畅通了；另外，手术后 15 天的半流质饮食，也能帮助他减轻体重，提高基础代谢率，随着后期康复医学科专家的介入，体重还将继续下降；随着治疗的进行，晚上睡好了，白天精神振作，活动量增大，热量消耗也随之增大，整个人进入良性循环，肥胖、高血压、高血

脂等健康问题的风险都会降低。

晓帆听了专家团队治疗建议后，马上预约了住院，并计划开启“拯救睡眠”的一系列治疗。

一经推出就爆满 后续会投入更多力量

“神经内科、耳鼻喉、呼吸科是睡眠问题主要涉及的三大科室，而康复科能为患者提供物理治疗的手段，针灸等科室能中西医结合开展治疗……”采访时，聊起睡眠门诊的 14 个科室在诊疗过程中发挥的作用，熊念教授如数家珍，自信亮出医院应对失眠的各项法宝，以在会诊后对患者对症下药。

那么如何挂号呢？记者在武汉协和医院微信小程序发现，患者可通过官方挂号平台“按科室挂号”下的“专病专区”——“睡眠障碍疾病”——“睡眠门诊”，或“按疾病挂号”下的“睡眠障碍疾病”——“睡眠门诊”进行挂号问诊。

“春节期间，我们除了初一到初三休息，其他时间都正常开诊。”熊念教授告诉记者，该门诊运行一个多星期以来，几乎每天都满号，不仅说明睡眠健康越来越被重视，也说明睡眠障碍是困扰大家很久的问题，亟待专业的团队去解决。未来，医院将有更多科室加入睡眠门诊的团队中，不断优化医疗服务流程，提升医疗服务质量，为广大患者提供更优质全面的服务。

记者 郑莉莉 张宇驰

偏信鱼胆能治病 实则毒性胜砒霜

本报讯(记者 肖凯 通讯员 宁亚飞 何兴澄) 春节期间，武汉大学人民医院(湖北省人民医院)急诊科抢救了两例生吞鱼胆中毒患者的生命。两位患者都是因轻信民间“偏方”、生吞鱼胆中毒导致器官衰竭，危及生命。专家提醒市民，鱼胆毒性胜砒霜，市民切勿以身试“胆”。

俗话说“无鱼不成席”，春节更讲究年年有余(鱼)。民间流传，鱼胆有清热解毒、清肝明目、止痛的功效，很多市民用鱼胆泡酒，更有人直接生吞鱼胆。

家住湖北咸宁的吴女士在用草鱼制作腊鱼期间，就着白酒生吞了一颗鱼胆，不久便出现呕吐、腹泻，伴胃部烧灼感，以及头痛、头晕等症状。紧急送往当地医院治疗期间，她的病情直转急下，被连夜转诊到武汉大学人民医院紧急救治。

除夕当天，急诊科又收治一例来自武汉新洲的鱼胆中毒患者。年近 7 旬的谢某听信鱼胆治病的偏方，饮水生吞了鱼胆。随后呕吐腹泻 1 天，在当地医院予以多次洗胃等治疗后，症状仍无

明显改善，于是紧急转诊到武汉大学人民医院。该院急诊科李涛、王蕊医师精准判断，谢某属于典型的鱼胆中毒、急性肝衰竭，高效施救后，谢某成功脱险于 2 月 4 日康复出院。

李文副主任医师介绍，鱼胆即鱼的胆囊，主要用于容纳鱼类肝脏分泌的胆汁，起消化作用。鱼胆汁的主要成分包括胆盐、组胺、胆酸、鹅牛磺胆酸和鹅牛磺去氧胆酸等多种毒素，成分非常复杂。此外，鱼胆中还含有水溶性鲤醇硫酸钠、氢氰酸和组

织胺等毒性成分。氢氰酸和组织胺等氰化物可抑制细胞色素氧化酶，影响细胞呼吸链，导致细胞呼吸停止。鱼胆中还含有一种具有极强毒性的蛋白质分解产物——胆汁毒素，这种毒素不易被乙醇和热破坏，进入胃肠道后会引起多器官功能损害。因此，专家提醒，很多民间“偏方”并没有科学依据。市民在日常生活中应理性对待民间的偏方和习俗。如不慎误服导致中毒症状后，应立即到正规医疗机构就诊，以免延误病情。

健康新知

持续痛经腰痛 警惕盆腔炎



不少女性认为痛经算不上什么病，常常抱着“挺一挺就好了”的心态，而对于腰痛，很多女性也仅局限于“腰痛治腰”的思维，事实上，这些想法都是不对的。女性出现持续痛经、腰痛等现象，一定要及时到正规医院妇产科进行详细检查，因为痛经、腰痛往往是盆腔炎等妇科疾病的报警信号。

盆腔炎是妇科临床常见的疾病，而夏季又是盆腔炎的高发季节。每当例假期来临，备受痛经困扰，心情非常烦躁，睡眠也不好，伴下腹隐痛、下坠，腰部酸痛；如果稍微累一点儿，或者站时间长一点，这些症状就进一步加重，严重时甚至不能站立，这些可能都是盆腔炎在作怪。

由于炎症的存在导致盆腔充血，引起月经量过多或月经过频，盆腔炎的临床表现轻重不一，轻者一般无症状，重者多有白带增多、痛经、月经淋漓、下腹隐痛、尿频尿热、腰酸酸痛等。女性如果出现这些症状，可以通过彩色 B 超来确诊。(本报综合)

为何双上肢血压差异大？一探究竟

近日，市民张先生在体检时发现，自己左、右胳膊测量出的血压数值存在明显差异，这一发现让他十分担忧，这是什么原因引起的呢？

血压的测量与多种因素有关，如测量时间、测量姿势、测量前的准备、血压计的选择、血压计的使用方法等。

就是在同一时间段，用同一台血压计，在同一侧肢体测量，也可能出现不同的结果，与血压计袖带的松紧和位置有关。

正常人的四肢血压也是不一样的，一般认为，双上肢血压

的正常误差在 20 毫米汞柱以内。如果超过了 20 毫米汞柱，就要考虑为异常了。

首先，要排除测量的误差：是否有测量方法不正确、血压计不准确等情况，应确保正确的测量姿势、合适的血压计以及规范的测量操作，袖带位置是否正确，松紧是否合适？可以多次测量以获取准确结果。

如果排除了测量上的问题，就应考虑为疾病原因：

1. 动脉疾病：先天性畸形、动脉炎导致管腔狭窄或者经桡动脉心脏介入手术损伤血管，血

管管腔狭窄、血管壁狭窄、血流量降低甚至闭塞等，都有可能导致患侧血压的降低，而出现两侧肢体的血压差增大。

2. 心血管疾病：心力衰竭、心肌梗死等心血管疾病可能影响血压分布，导致双上肢血压不同。

3. 上肢血管病变：上肢动脉粥样硬化、糖尿病病变等可能造成血管的顺应性下降，会影响血液流动，而引起血压相差较大。

因此，出现双上肢血压相差大需要综合考虑多种因素，通过彩超或者血管造影可以明确诊

断，明确原因后，应按照医嘱采取药物治疗、介入治疗或者手术治疗，同时，定期监测血压变化，以便及时调整治疗方案。

对于检查没有发现明显病变，应考虑为生理或先天因素引起的，可暂时不做特殊处理，定期进行血压监测即可，如果明确诊断，就需要治疗了。(纪光伟)



纪教授说医