

生活中，每个人或多或少都出现过睡眠问题，尤其是在工作压力大的今天，要想获得一个好的睡眠，可能对于部分人来说是件难事

南华附二“睡眠医学中心”帮你睡个好觉

■本报记者 贺正香

生活中，每个人或多或少都出现过睡眠问题，尤其是在工作压力大的今天，要想获得一个好的睡眠，可能对于部分人来说是件难事。“睡不着”背后究竟有哪些原因？又该怎么解决？3月21日是世界睡眠日，记者为此专访南华大学附二医院院长汤永红教授，一起聊聊睡眠那些事。

南华附二医院有个“睡眠医学中心”

汤永红告诉记者，在我国每3人中就有1人“睡不好”。有一项来自河北省的调查显示，该省有高达37%的人有睡眠问题。我省目前还没有具体的统计数据，但据他调研发现，我省大概有20%左右的人有睡眠问题。

他作为湖南省医学会神经内科专业委员会睡眠障碍研究学组组长，一直牵头在做睡眠障碍调研工作。去年12月，他牵头在南华大学附二医院成立癫痫与睡眠医学中心（简称睡眠医学中心）。

他说，该中心以国际先进的睡眠多导系统为依托，为睡眠障碍患者带来了福音。通过监测一整夜睡眠脑电、眼电、肌电，可以客观评价患者睡眠质量、进行睡眠时间、睡眠效率等，排除睡眠认知错误观念，使患者正确认识自己的睡眠问题。此外，还能通过检测找出引起失眠的病因并量身定制治疗方案。

目前，癫痫与睡眠医学中心监测治疗队伍包括多名专职医生和受过专门训练的技师。拥有3个独立单人标准睡眠监测室，环境安静、整洁，既可保证数据采集的可靠性，又可方便病人休息及洗漱。中心现有先进的多导睡眠监测仪3套、便携式睡眠监测

仪1套、睡眠治疗仪2台及无创正压通气呼吸机4台。该中心除了可以开展常规的全夜多导睡眠监测、便携式睡眠呼吸监测外，还可进行多次小睡试验、动态视频脑电监测、长程脑电图和睡眠呼吸事件时的呼吸努力评价、PTT无创血压监测等多种检测项目。配备先进的脑电分析软件，为临床医生判断各类癫痫、睡眠呼吸事件与心血管疾病的相关性提供了科学依据。建立先进的中央控制室，可同步显示病人的各种监测数据。配备红外视频监控及实时对讲设施，工作人员在控制室就可掌握每个病人睡眠中的各种变化。中心通过对癫痫与睡眠障碍患者进行监测、诊断，针对癫痫、睡眠障碍及睡眠障碍相关性疾病制定合理而全面的治疗方案。

对照指标检测是否属于失眠

汤永红向记者介绍了定义失眠的几个指标，一是睡眠潜伏期延长，入睡时间超过30分钟；二是睡眠维持障碍，夜间觉醒次数多于2次，或凌晨早醒；三是睡眠质量下降，睡眠浅、多梦；四是总睡眠时间缩短，通常少于6小时；五是第二天早晨感到头昏、精神不振、嗜睡、乏力等。

他提醒，一般人如果入睡困难超过30分钟、夜间易醒，再入睡时间超过30分钟、晨间早醒较以前超过60分钟以上，可判定为睡眠异常。

他说，其实一个人到底要睡多久没有准确的说法，睡眠时间因人而异。一般来说，成年人的睡眠时间在7—8小时；63岁以上的老年人睡眠时间在6—7小时，在成年人标准上减少1—2个小时，而青少年在成年



汤永红教授接受记者专访

人标准上可增加1—2个小时；婴幼儿的相对睡眠时间则需要更长。也有个别人群每天睡4至5小时或十来个小时，这都属于正常睡眠时间。睡眠时间多少最健康，还需要依据自身的情况来确定。

拥有高质量的睡眠需多方面注意

如何拥有一个高质量的睡眠，汤永红介绍，首先要通过CT、心电图等检查，会同呼吸、耳鼻喉、口腔医生诊断排除躯体疾病，该中心专家采用多导仪等设备监测睡眠质量，对睡眠障碍做出一个明确的诊断。

他说，失眠的治疗是一个综合的治疗，包括睡眠的健康教育、心理行为的认知。如果一些人只是偶然失眠一两

次，或者是因为太高兴、太紧张引发失眠，就无需太过在意。如果出现了一定的损伤和影响，就需要治疗。首先是健康教育，要注意一些影响睡眠的因素，如不能喝咖啡，不能剧烈运动，不能过急、过饱；第二个是认知行为的一个治疗，主要心理的一个调节；第三个是药物治疗；第四个是生物技术治疗。

据介绍，南华附二医院“睡眠医学中心”隶属神经内科，从筹建之初即确立了建设以癫痫、睡眠——觉醒障碍（尤其是失眠）为诊疗优势，涵盖呼吸相关睡眠障碍、睡眠性高血压、各种癫痫、睡眠行为障碍等其它睡眠障碍疾病的综合诊疗中心。该中心的发展目标是打造具有国际先进水平的睡眠医学中心。

手机上就可挂号看病

南华大学附二医院“掌上医院”APP正式开通运行

本报讯（记者 贺正香）3月22日，南华大学附二医院“掌上医院”APP正式开通运行，患者注册开通南华大学附二医院“掌上医院”，即可完成预约挂号缴费、查看排队情况、手机支付药费、查询检验报告、手机缴纳住院费等功能。

南华大学校长助理、南华大学附二医院（集团）院长罗志刚教授称此举具有里程碑意义，标志着医院在探索“互联网+医疗”新模式、加速医疗信息化建设迈出了重要一步。不仅简化了患者的就医流程，而且缓解了看病“三长一短”的难题，将更好地整合医院内

部资源，把医生的价值体现到最大化，让患者真正感受到移动信息化带来的快速与便捷。

“掌上医院”是指医生、患者等人员通过手机客户端的载体与医院实现信息互动，将手机的移动便携性充分应用到医疗流程中。作为“互联网+医院”的倡导者和推动者，南华大学附二医院“掌上医院”的开通运行，为衡阳乃至周边地区的群众提供了“简单、方便、快捷”的就医方式，让患者感受到“掌上医院，智慧医疗”带来的便捷服务，让看病变得更简单、更省力、更省时。同时，对于医院来说，可以简化流程、实现医疗服务模式的多元化。

我市已构建新型结核病防治服务体系

本报讯（通讯员 刘丹）3月24日是“世界防治结核病日”，据市疾控中心透露，我市是湖南省结核病疫情高发地区，每年发病人数在6000例以上，居全省前三位。目前我市已构建新型结核病防治服务体系，将更加有效地遏制结核病传播流行，维护市民的身体健康。

构建结核病防治服务体系，即疾控机构负责规划管理、医疗机构负责初筛转诊、定点医院负责确诊治疗、基层医疗机构负责全程管理的模式。

从2011年开始，我市逐步推行将结核病诊疗转向定点医院工作。在新型服务体系里，卫生计生部门负责本地区新型结核病防治服务体系的组织领导和机构间的协调工作；为结核病防治提供必要的政策和经费等的支持；负责本地区新型结核病防治服务体系质量监控。疾控机构协助卫

生行政部门开展规划管理及评估工作；监测肺结核疫情，开展流行病学调查、疫情处置等工作；开展转诊追踪和患者治疗期间的规范化管理；结核病实验室质量控制、技术指导；组织开展结核病防治培训和健康促进工作。定点医院负责肺结核患者诊断治疗，落实治疗期间的随访检查；负责肺结核患者报告、登记和相关信息的录入工作；对传染性肺结核患者的密切接触者进行检查；对患者及其家属进行健康教育。乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服务中心负责病人在家治疗期间的督导随访管理。

新型结核病防治服务体系系统筹、合理配置了全市结核病防治管理和临床诊疗资源，让结核病患者享受到定点医院高质量的诊疗服务。通过基层医疗卫生机构对患者的规范化管理，提高了患者的依从性和治愈率。

接种疫苗是预防麻疹有效措施

■通讯员 刘丹

近来，我市麻疹发病率呈上升趋势，麻疹是由麻疹病毒传播引起的一种呼吸道传染病，以春季发病最高，多见于儿童。市疾病预防控制中心专家提醒，科学预防麻疹要注意以下几点。

麻疹传染性很强，儿童是主要易感人群

麻疹是由麻疹病毒引起的急性、全身性、出疹性呼吸道传染病，是儿童最常见的急性呼吸道传染病之一，其传染性很强，儿童是主要易感人群。主要通过喷嚏、咳嗽和说话等途径，由飞沫传播。麻疹的潜伏期一般为10—14天，亦有短至1周左右的情况。通常病人在出疹前4天至出疹后4天均有传染性。

麻疹的发病症状及危害

麻疹发病早期症状有发热、结膜炎、流涕、咳嗽等，红色斑丘状皮疹首先见于面部，而后遍及全身，大约持续4—7天，皮疹消退后有时会伴有脱屑现象。麻疹危害严重，常见并发症包括中耳炎、喉气管支气管炎、肺炎，罕见并发症有腹泻和脑炎等，特别当儿童营养不良时，常常引起并发症死亡，病死率可高达10%。

接种疫苗是预防麻疹最有效的措施

不少孩子患麻疹系未及时接种麻疹类疫苗，因此孩子一旦满8月龄或18月龄就应及时接种麻疹类疫苗。由于麻疹类疫苗免疫成功率并不是100%，如果当地开展麻疹类疫苗强化免疫，即使孩子已经接种过麻疹类疫苗，家长也应积极配合按统一要求接受接种。

避免接触麻疹病人

麻疹病毒主要通过空气飞沫经呼吸道传播。因此，麻疹流行期间，易感者应避免去人多拥挤的公共场所，患小病就诊不要到大医院扎堆，以防感染麻疹；家庭、公共场所应多开门窗通风；到公共场所接触可疑污染物后应洗手；怀疑患麻疹应就近就医，同时病人或其监护人应配合医院采集咽拭子、血标本进行实验室确诊，麻疹病人应隔离治疗，减少外出，避免传播。

打喷嚏或咳嗽时应掩着口鼻，并妥善清理口鼻排出的分泌物；双手被呼吸系分泌物弄污后（如打喷嚏后）应立即洗手；如果出现发热、红色皮疹、咳嗽等症状时，要尽快到医院诊治；去医院就诊时应戴上口罩。

有健康问题请拨12320

南华大学附属南华医院为你提供包括寻医问药、就医前和诊疗后等健康咨询



南华医院12320客服热情为患者服务

本报讯（通讯员 陈莉）3月20日是全国第5个“12320”主题宣传日，南华大学附属南华医院（原四一五）于去年3月20日加入湖南省12320健康咨询公共平台，为我市唯一一家。今年，该院医疗服务部与急诊科携手，共同打造全新的12320客服中心，市内群众与基层医生可通过免费拨打12320或通过12320转接南华医院相关医疗专家咨询疑难健康问题。

据介绍，12320是患者与医生交流的免费公益平台。南华医院拥有学科门类齐全的专家团队，可为市民提供包括寻医问药、就医前和诊疗后的健康咨询，以及公共卫生咨询等多种服务，具体涵盖毒蛇咬伤咨询、肝胆疾病咨询、胃肠疾病咨询、神经系统疾病咨询、心血管病咨询、骨科疾病咨询、妇科疾病咨询、儿科疾病咨询、内分泌疾病咨询、眼科疾病咨询、肿瘤疾病咨询等。

这4碗汤可止咳养肺

春季昼夜温差较大，加上春暖湿度增高，病原微生物容易滋生，各种过敏原如花草比冬季明显增多，这些因素刺激人体的呼吸道就会产生咳嗽、咯痰等症状，所以咳嗽的人也多了。

怎么调理才能止咳养肺呢？给你推荐4碗厨房里的汤！

1、紫苏粥

紫苏叶15克、粳米100克、红糖25克。紫苏叶与粳米放入锅内武火烧沸后文火煮3分钟，加入红糖即成。有疏风散寒之功效，适用于春季风寒感冒食用。

2、白果炖银耳

白果20克、银耳30克、冰糖15克。将白果银耳放入炖锅内加水适量，中火烧沸，再用文火炖煮1小时，加入冰糖即可。有滋阴润肺定喘止咳之效。适用于阴虚咳嗽、遗精、小便频数等

3、核桃粥

核桃50克、粳米100克、冰糖100克。先将核桃仁用沸水浸过、去皮，切成米粒大小，待米煮开花时加入，同时加入冰糖，熬煮成粥食用。具有补肾壮阳、健脾益气之功效。

4、山楂核桃茶饮

山楂50克、核桃仁150克、白糖100克。先将核桃仁浸泡30分钟，洗净，加少量温开水磨成茸浆后稀释待用；山楂洗净加适量水在中火上煎煮三次，过滤去渣取浓汁；把锅洗净置于火上，倒入山楂汁和白糖搅拌，待溶化后倒入核桃仁浆，边倒边搅匀，烧至微沸即成。具有补肺肾，生津液之功效。适于肺虚咳嗽、气喘、腰痛、津亏口渴、便干、食滞纳差等症。（据《健康时报》）



衡阳市“十佳护士”、市党代表、祁东县人民医院ICU重症监护室护士长周蓉芳（右一）一直致力创新工作理念，推行全科交接班情况通气会制度，与同事相互沟通护理情况、操作技能和理论知识。图为她与科室姐妹们一道上“交接班课”。

■何晓晓 摄

衡东博爱医院

“结亲”衡阳市第一人民医院

本报讯（通讯员 管华林 彭骏驰）3月21日，“衡阳市第一人民医院衡东分院”挂牌仪式在衡东博爱医院举行，标志着两家医院正式“结亲”，这是衡东县引进外资办医并与三级医院联盟医疗的一项创举。

为落实国家医改政策，提高基层医院的诊疗水平，让群众在家门口能享受更好医疗服务，经市第一人民医院与衡东博爱医院协商，报请上级卫

计部门批准，衡东博爱医院增加“衡阳市第一人民医院衡东分院”第二名称。这两家医院“结亲”后，衡东博爱医院将依托市第一人民医院的管理经验、技术力量、诊疗水平等优势，更好地做好医疗服务工作，实现医院良性发展。

当天，市第一人民医院16名医疗专家在衡东博爱医院开展义诊、查房、会诊等惠民活动，为200余名群众和患者提供诊断。

祁东 90 余万居民有了健康档案

本报讯（通讯员 何晓晓 尹小荣）3月22日，笔者从祁东县卫生计生工作暨健康祁东建设大会上了解到，该县公共卫生服务工作排名全市第二，全县累计为90余万居民建立健康档案，建档率超88%，儿童预防接种建档率99%以上。

祁东县人民医院、县中医医院、22所乡镇卫生院取消药品加成，实施药品零差率销售，医院大型设备检查费平均降幅为10%；县计生协会获评全省模范计生协会，7838名奖扶对象获扶金752.45万元、250名特扶对象获扶金137.76万元、1611名独

生子女保健费38.66万元、6304名城镇独生子女父母奖励金均打卡发放，落实率100%等。

祁东县县委书记杜登峰表示，要奋力开创卫计工作暨“健康祁东”建设新局面，以更新的理念推进“健康祁东”建设工作，以更大的力度深化医药卫生体制改革，以更好的措施强化健康扶贫工作实效。

祁东县县长胡果雄表示，要主动服务“健康祁东”建设，一切为了人民群众的身体健康，全面提高公共卫生服务水平，共同推动卫生计生改革发展和“健康祁东”任务落实。