

# 天天失眠? 鬼声震天? 不用慌! 南安市医院睡眠门诊开诊了

本报讯 (记者 黄伟励) “我每晚入睡都很困难,睡不安稳,还经常做噩梦怎么办?”“为什么有时越想尽快入睡越睡不着?”“为什么我睡了很久还感到困?”18日下午,南安市医院睡眠门诊正式开诊,不少市民前来就诊,向医生诉说自己的睡眠问题。

随着现代社会生活方式的改变和社会节奏的加快,睡眠障碍的发生率逐渐增高,在中国有3亿人有睡眠问题,作为多种疾病的诱发、加重因素,睡眠障碍也是其常见的症状和后果。

“睡眠与人的健康息息相关,从前面对睡眠问题,患者往往前往神经内科、内科,甚至精神病医院就诊。”南安市医院睡眠门诊医生江涛源告诉记者,为了更规范地治疗失眠、睡眠呼吸暂停综合征等问题,进一步满足睡眠障碍患者治疗和改善睡眠的需求,提高市民的睡眠质量和睡眠健康指数,经过一个月的筹备,南安市医院睡眠门诊正式开诊。

记者了解到,睡眠障碍的表现主要有睡眠量的不正常,如整夜睡眠时间少于5小时,入睡困难、浅睡、易醒或早醒等导致的失眠。

闽南科技学院  
举办2022年世界精神卫生日专题讲座

本报讯 (记者 黄伟励) 为进一步推动大学生心理健康教育工作,近日,南安市卫健委、疾控中心、康复院联合康美卫生院、闽南科技学院心理协会在闽南科技学院举办了以“营造良好环境,共助心理健康”为主题的世界精神卫生日专题讲座,90多位学生代表参加。

此次讲座由南安市康复院心理咨询师陈宛莹主讲。她以“心理健康与调适”作为此次讲座内容,与同学们一起探讨刚入学可能出现的焦虑等问题。活动一开始,她借助“雨点变奏曲”拓展小游戏,吸引大家的注意力,进一步提高讲座效果,增强学生的学习积极性,为接下来的心理知识普及做好准备。

随后,陈宛莹通过分享简单易懂的理论和多个临床经典案例,与同学们互动交流,引导同学们用正确的方法处理在大学生活中遇到的心理问题,帮助同学们树立积极的成长目标,鼓励大家热爱大学生活。整场讲座同学们听得津津有味,气氛活跃。

最后,同学们参与了有奖答题小游戏,并进行症状自评量表(SCL-90)心理测评。根据检测出来的参考结果,同学们对自身的心理健康状况有了更进一步的了解,增强心理健康意识,关注心理精神需求。当天,主办方还在校园内对学生开展世界精神卫生日活动宣传,积极引导学生参与答题活动及心理健康测评。

据了解,世界精神卫生日是由世界精神病学协会在1992年发起的,时间是每年的10月10日。2022年全国世界精神卫生日宣传主题为“营造良好环境,共助心理健康”,旨在提高公众对精神卫生问题的认识及重视,分享科学有效的疾病知识,促进广大群众养成积极向上的心理。



睡眠中的呼吸异常也需要注意,睡眠中的呼吸异常主要包括睡眠呼吸暂停综合征,“打呼噜”是最常见症状之一,表现为夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停和白天嗜睡。由于呼吸暂停会引起反复发作的夜间低氧和高碳酸血症,可能会导致患者高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症,引发工伤及交通事故,甚至出现夜间猝死,因此睡眠呼吸暂停综合征是

一种有潜在致死性的睡眠呼吸疾病。

此外,睡眠中出现一些异常行为,如睡行症、梦呓、夜惊、梦魇、磨牙、不自主笑、肌肉或肢体不自主跳动等急慢性失眠障碍,及不宁腿综合征、周期性肢体运动障碍、发作性睡病等都需要警惕。

江涛源表示,睡眠是维持人体生命的极其重要的生理功能,对人体必不可少。良好的睡眠具有保存能量、增加代

谢产物排出、增强免疫、促进发育和促进记忆巩固等功能。睡眠障碍则可能引发健忘、痴呆,引起衰老、肥胖、体重下降,还有可能引发心脑血管疾病、情绪问题和免疫力下降等。因此,对于有睡眠障碍的人群,应及时就医,避免睡眠质量较差影响白天的工作生活。

“为了更好地治疗患者,我前往四川大学华西医院进修,未来将使用CBTI也就是失眠的认知行为治疗,采用非药物的方法,为患者建立正确的认知模式,纠正不良睡眠习惯,将正确的睡眠节律培养起来。”江涛源说,70%的患者可以使用该方法解决失眠问题。

值得一提的是,在治疗睡眠呼吸暂停综合征方面,南安市医院已开展睡眠呼吸监测治疗多年,还曾邀请福建医科大学附属第二医院樊冀闻教授开展学术讲座,从睡眠呼吸暂停监测发展历史、报告内容、项目应用指征、诊断标准、治疗选择、人才培养等方面,系统性指导睡眠呼吸暂停监测的各项事宜。今后,睡眠门诊将与医院呼吸内科紧密开展睡眠呼吸监测合作,促进学科相关亚专科发展,更好服务当地市民。

## 男子患慢性心功能不全 医护人员精心治疗终康复 出院后送锦旗表感谢

本报讯 (记者 黄伟励 文/图) 近日,泉州市光前医院十一病区(心血管内科)的医护人员收到一面锦旗。锦旗上写着“笃行美德,医术精湛”,简单的8个字,表达了患者黄先生对十一病区全体医护人员热情服务、精心诊治的高度肯定和赞扬。

原来,黄先生日前因身体不适被送往泉州市光前医院。值班医生柯晓生接到急诊科的会诊请求后,火速赶往,经详细询问病史、完成相关检查后,黄先生被诊断为慢性心功能不全,随即被收治到十一病区。

在了解到黄先生家庭条件困难,因新旧医保卡更替导致入院时无医保相关资料后,柯晓生认真指导家属与当地村委会沟通,快速办好新医保卡,并带领家属到医院医保服务中心办理相关手续,为黄先生在出院进行医保结算时减少了麻烦。

此外,柯晓生时刻关注黄先生的病情变化,坚持每天2次查房,适时调整治疗方案。在医护人员的精心照顾下,经过10天住院治疗,黄先生各项症状改善,顺利出院。

出院后7天的第一次复诊,柯晓生又主动带领黄先生奔走于门诊、服务中心、医保结算等处,为黄先生办理“慢性心功能不全”特殊病种门诊,并详细告知患者相关慢性心衰的注意事项,引导健康生活方式。

黄先生对治疗效果非常满意,锦旗送达医院时,他握着柯晓生的手激动地说:“我现在情况好了不少,可以做一些轻体力的劳动,真的太感谢您和科室的医护人员了!”。

“锦旗不仅仅是患者对全体医护人员工作的认可,更是对我们的鼓励与信任。”收到锦旗时,柯晓生表示。



黄先生送上锦旗。

用心守护病患健康的一颗初心,闪耀着医护工作者关爱病人、服务病人、维护病人权益的崇高精神和道德情操。医院全体医护人员将坚守岗位职责,践行初心使命,以过硬的专业技术、暖心的服务守护一方百姓健康。

## 秋季小儿腹泻 家长要警惕轮状病毒

南安市妇幼保健院新生儿科医生黄慧萱告诉记者,轮状病毒在四季均可能发病,以秋冬季节为主,故又被称为“秋季腹泻”。

每年的10月到次年2月是轮状病毒感染的高发时节,轮状病毒是引起婴幼儿腹泻的主要病原体之一,其主要感染小肠上皮细胞,从而造成细胞损伤,引起腹泻,感染途径为粪一口,症状包括发烧、呕吐、腹痛以及无血色水样腹泻,症状持续3—9天。

“轮状病毒感染的宝宝拉的大便也有特点的,一般带有大量的水分,没有黏液和腥臭味,呈现出‘蛋花汤’一样的形态,如果宝宝出现了蛋花样便,建议家长立马将粪便送到医院检验,看是否是感染了轮状病毒。”黄慧萱说,轮状病毒性肠炎重症可能会并发脱水、电解质失衡和酸中毒,因此家长要重视。

孩子“中招”如何治疗?据介绍,

目前秋季腹泻尚无特效的抗病毒治疗措施,但家长们不要担心,大部分秋季腹泻都可自愈,秋季腹泻对孩子的最大危害是脱水,严重脱水可造成大脑等器官损伤,甚至危及生命,腹泻后,家长们要注意让孩子防脱水。

一旦孩子开始腹泻就要及时补水,不要等到出现缺水症状(如排尿减少、哭闹时没有眼泪、眼眶凹陷等)。孩子出现腹泻情况后,可少量多次补水,直到腹泻停止;若孩子出现呕吐,呕吐后暂停10分钟再继续补水,且要喂得慢些。如果孩子出现剧烈呕吐或无法正常饮水,需立即去医院,在医生指导下进行静脉补液。

此外,家长还可以通过益生菌、蒙脱石散和锌进行辅助治疗。轮状病毒腹泻时,孩子肠道的菌群失调,口服益生菌有助于恢复正常菌群的生态平衡。蒙脱石散则可以吸附病原体和毒

素,增强肠道屏障功能。锌在细胞生长和免疫功能方面起着核心作用,WHO建议所有急性腹泻患儿能进食后给予补锌治疗。

预防轮状病毒感染方面,可以通过接种轮状病毒减毒活疫苗的方法。黄慧萱介绍,及时接种轮状病毒疫苗对于预防秋季腹泻是很有效的。国内外的研究发现,疫苗有较好的长期保护效果。虽然接种轮状病毒疫苗不能保证孩子不得病,但接种疫苗很大程度能帮助孩子远离疾病,即使被感染发生重症的风险也会小很多。

家长还要切断孩子被轮状病毒传播的途径,注意预防病从口入,儿童玩具勤消毒。平时少带孩子到公共场所,避免与腹泻患者接触。多吃蔬果,平时应加强户外活动,提高对自然环境的适应能力,注意小儿体质锻炼,增强体质,提高机体抵抗力,避免感染各种疾病。



南安市总医院

### 举办DRG支付方式改革管理培训会

本报讯 (记者 黄伟励) 为进一步深化南安市医疗卫生体制改革,加快DRG支付方式改革进程,推进二级以上医疗机构支付方式改革试点工作,14日下午,南安市总医院举办DRG支付方式改革管理培训会,并用钉钉线上同步直播,特邀三明市第二医院副院长林松进行现场授课。

林松以《DRG/DIP/CHS-DRG 支付方式对医疗、医保及医药管理的挑战》为主题,围绕三明医保支付方式改革、如何应对改革与挑战、DGR 和 DIP 支付方式下的病例分析、医院如何进行管理等方面进行讲解,内容丰富翔实,实例讲解通俗易懂,具有很强的针对性和可操作性,为医院开展和推进DRG 支付方式改革工作夯实了基础。

现场学习氛围浓厚,授课结束后林松副院长与参会人员进行了互动交流,解答疑难问题,切实提高了大家对DRG 支付方式改革的理解和认识。

什么是DRG收付费?记者了解到,按疾病诊断相关分组收付费是住院患者按疾病严重程度相似、临床治疗方法相似、资源消耗相似的原则,将类似住院病例组合成一个组,按相应DRG组收费标准进行收费和报销,即按DRG收付费。DRG实质上是一种病例组合分类方案,即根据年龄、疾病诊断、并发症、治疗方式、病症严重程度及转归和资源消耗等因素,将患者分入若干诊断组进行管理的体系。

### 南安开展居民健康素养调查

本报讯 (记者 黄伟励 通讯员 黄秋玲) 近日,南安市开展2022年居民健康素养调查,南安市卫健局组织成立健康素养调查小组,全力开展进村入户调查工作。

此次调查采用多阶段、PPS、整群和随机相结合的抽样方法,在全市抽取溪美、美林、仑苍、金淘、洪濑、乐峰、水头等7个乡镇(街道)的14个村(居)委会,至少588名非集体居住的15—69岁常住居民作为样本。

此次调查,目的是了解全市居民健康素养水平,通过建立居民健康素养监测系统,持续性开展全市居民健康素养监测,分析我市居民健康素养影响因素,确定优先工作领域,为创建省级慢性病综合防控示范区,实施“健康南安2030”行动规划提供科学健康素养监测数据。

据悉,健康素养是指个人通过各种渠道获取的健康信息,以及对这些信息的正确理解,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力与基本素质。为了确保调查结果的准确性,考虑到各个家庭的实际情况不同,调查人员前期开展了细致的摸底排查工作,联系村委约好时间入户进行调查,努力确保调查圆满完成。

调查小组工作人员提醒,居住在这些地区的市民,当遇到调查人员在村委的带领下拿着平板电脑上门入户时,请积极支持和配合他们的调查,认真完成问卷。

### 南安东田卫生院 成功开展首例内镜下直肠早癌切除术

■本报记者 黄伟励

日前,家住东田的刘女士被查出患有直肠早癌,南安市东田镇卫生院邀请了南安市医院帮扶专家庄宇亮进行指导,为患者进行了内镜下直肠早癌切除术,术后刘女士身体恢复良好。

刘女士今年55岁,半年前就出现了大便形状变细、表面带有血液的情况。近日,她前往东田卫生院就诊,胃肠镜室主治医师为刘女士进行了无痛肠镜检查,通过肠镜医生看到刘女士身体内有腺瘤样息肉隆起,考虑为早期癌变,建议在内镜下切除。

最终,在南安市总医院帮扶专家庄宇亮的技术支持下,在东田卫生院外科及手术室医护人员全力配合下,为刘女士进行了直肠早癌内镜下电凝切除术。术后,刘女士精神状态良好,目前已出院,可正常进食,身体也恢复得不错。

据了解,以往消化道早癌多采取开腹手术或腹腔镜手术,手术费用昂贵,患者创伤大,恢复时间长。而内镜黏膜下剥除术是近年来出现的一项新的治疗手段,也是临床应用前景广阔的技术,让更多的早期消化道癌能够在内镜下一次性完全切除,免除了开腹手术的痛苦和器官的切除。

南安市东田镇卫生院自加入医联体以来,依托医联体模式优势,不断“精技术、强能力、高水平”,着力提升综合医疗服务能力水平,满足周边群众就医需求。