

天祥东方医院开设睡眠中心

致力于打造心理、睡眠“双中心”特色

12月1日,天祥东方医院睡眠中心经过一段时间试运营后正式启用接诊,为睡眠障碍患者提供集“测试—初筛—监测—诊断—多学科诊疗—随访”为一体的一站式诊疗服务。这是继今年6月11日与上海市精神卫生中心合作挂牌“上海市精神卫生中心义乌协作医院”,成立心理康复中心后,该院在精神卫生领域的又一大动作。

据悉,为了满足广大市民心理及睡眠方面的诊疗诉求,天祥东方医院通过对外引智、对内培育“双管齐下”,致力于将心理康复中心、睡眠中心打造为该院特色“双中心”,为患者提供专业诊疗服务。

天祥东方医院睡眠中心整合心理康复中心(上海专家心理门诊)、神经内科、耳鼻喉科、呼

吸内科等多学科专家力量,设立睡眠门诊、睡眠监测病房和睡眠治疗病房。诊疗范围涉及各类睡眠障碍,如睡眠呼吸暂停、睡眠低通气、失眠、多梦、快动眼睡眠行为障碍(梦动症)、睡眠相关磨牙、睡行症等,可开展包括睡眠评估量表,睡眠监测,睡眠呼吸暂停物理治疗、无创呼吸机通气治疗,呼吸机使用随访,失眠认知行为治疗,药物疗效评估等技术。

天祥东方医院心理康复中心设立心理卫生门诊和上海专家心理门诊,由上海市精神卫生中心提供技术支持。诊疗范围涉及儿童青少年及更年期心理咨询、孕期及产后心理咨询、心理康复与心理干预等,开展包括精神分析治疗、认知疗法、行为治疗、家庭治疗、森田治疗等技术。



天祥东方医院与上海市精神卫生中心建立合作关系,为该院精神卫生专科建设提供技术协作。

睡眠专家告诉你:

为什么你睡不好? 如何才能睡好觉?

天祥东方医院睡眠中心、神经内科医生吴晓岚说,现在因为睡眠问题来就诊的市民越来越多,主要表现为睡不着、睡不好、睡不饱、打呼噜等,“成立睡眠中心,就是希望通过采取各种健康干预手段,开展健康教育,使睡眠知识得到普及,让更多百姓关注睡眠,意识到睡好觉到底有多重要”。

压力是高频词 睡不好“生不如死”

“最近两年明显感觉电商群体就诊人数增加。”吴晓岚医生表示,义乌电商从业者因为大多睡得晚、起得晚,工作压力也大,长此以往就产生睡眠焦虑。“有一位40多岁的男士说因为疫情生意已经很久没开张了,财务压力很大,直接表现为晚上睡不着。”她说。

义乌40多岁的吴女士失眠5年,目前情绪濒临崩溃,已经无法正常生活。医生为吴女士进行睡眠指数量表评估和睡眠监测,确诊吴女士为严重慢性失眠。“失眠症状持续3个月以上的,临床上称为慢性失眠,这部分患者在临床比例很大。”医生表示,“生不如死”成为大多失眠患者反复提及的关键词。

认知行为疗法是较好的选择

“一说要治疗失眠,患者就会

想到吃安眠药,实际上现在更倾向于用认知行为疗法作为主要手段,用药只是辅助。出现失眠症状后,越早治疗,改善就越容易。临床上有不少患者不服药,通过认知行为疗法就达到睡眠改善。”吴晓岚医生说。

“但严重失眠更需要治疗,什么时候来就诊,医生都能够给予医疗支持。”吴晓岚医生为上文的吴女士制订了认知行为疗法联合药物治疗方案,3个月后,吴女士可以持续睡眠6小时以上,整体状态焕然一新。

“贴士:天祥东方医院睡眠中心会为前来就诊的睡眠障碍患者,进行焦虑抑郁量表、嗜睡量表、柏林量表、疲惫量表等多个量表评估,并进行睡眠监测,为诊断及病因分析提供多维度支持。

如果是纯粹的失眠问题,睡眠认知行为治疗是较好的选择,包括睡眠卫生教育、刺激控制、放松、睡眠限制治疗、认知治疗等,通常需要持续6到8周及以上;如需药物联合治疗,那在认知行为治疗过程中,会逐渐减少药物剂量直至停药或过渡到按需用药。如果病因涉及呼吸、耳鼻喉、神经内科、内分泌等多学科,则会由多学科专家进行个性化诊疗。

打呼噜是一种睡眠病 严重甚至导致猝死

“睡觉打呼噜的人很多,不是说打呼噜就一定有问题,但如果睡觉时打呼噜声音如雷贯耳、持续不断、起伏不定,还张嘴呼吸,早上起来后感觉很累,就可能存在睡眠呼吸暂停的问题。”医院睡眠中心医生、耳鼻喉科主任金卫斌表示。

今年71岁的老杨,因为打呼噜“震天响”而被爱人拉来医院就诊。“天天打鼾像打雷似的,有时候看他睡着了一两分钟不呼吸,整个脸都憋紫了,真的吓死人。”老杨爱人说。

金卫斌主任为老杨做了睡眠监测,发现老杨在10个小时的睡眠时间里,发生呼吸暂停的频率高达427次,其中392次是阻塞型呼吸暂停;血氧最低至53%(正常人的血氧在95%左右,老杨指标已经属于中重度缺氧)。“最终我们确诊老杨是重度阻塞型睡眠呼吸暂停综合征患者,原因是他鼻甲肥大导致鼻腔通道狭窄。为他行手术后,目前情况得到较大改善。”金卫斌说。



呼吸暂停综合征手术。

睡不好会导致很多慢性病

天祥东方医院睡眠中心负责人、呼吸内科主任陈卫强表示,根据流行病学调查统计,12岁之前的孩子每天需保证至少9个小时的睡眠时间,普通成年人每天要睡7到7.5小时。

睡的时间越少,睡眠质量越差,睡不好的人患心理疾病,有抑郁、焦虑等情绪障碍的几率也比较大。同

时是睡眠呼吸暂停综合征,表现都是打呼噜、张嘴睡觉,成人的原因比较复杂,治疗科室、治疗方法各有不同,而孩子打呼噜则一般为腺样体肥大导致。金卫斌说,腺样体肥大的患儿一般听力不好,睡觉打呼噜、张口呼吸、龅牙等症状,对症进行外科手术治疗或无创呼吸机治疗后可以逐步得到改善。

“贴士:睡眠暂停呼吸综合征患者在睡眠门诊确定病因,再由多学科团队进行针对性诊疗。口鼻咽的原因(口鼻腔部位的形态异常)由耳鼻喉科团队介入治疗,肺部原因(如慢性支气管炎)由呼吸内科团队介入,中枢神经系统病变原因由神经内科进行后续治疗。

在治疗方法上,有些人用侧卧位睡觉就可以缓解症状;体重超重的,医生会建议减肥,控制体重,少喝酒;重度打呼噜患者可能需要呼吸机治疗,或像老杨这样接受外科手术。

天祥东方医院心理康复中心设立的上海专家心理门诊由上海精卫范青博士、陈剑华博士坐诊,两位专家在上海都是一号难求的。为此,慕名而来的市民很多,有些甚至特意从邻省赶来。

心理指导有必要 亲友支持最关键

面容姣好的黄女士在2003年被诊断为抑郁症,自行停药后数年内反复发作。2019年经历离婚,因坚持在医生指导下服药,情绪没有失控。她前来医院上海专家心理门诊就诊,主要想知道自己什么时候能停药。上海市精神卫生中心陈剑华博士建议患者继续巩固/维持治疗2到3年,方可在医生指导下逐步减药。

25岁的小朱疫情期间在国外独居8个月,还在国外经历地震,回义乌后频繁梦到地震场景;每天快要入睡时,听到有人在耳边说话唱歌;不小心打碎一块玻璃,会瞬间无法呼吸……范青表示,创伤再体验、警觉性升高是创伤后应激障碍(PTSD)的主要症状,但要做出明确的诊断,仅靠一次就诊是不够的。她建议小朱先接受认知行为治疗,在医生帮助下重新整理自己的思维方式,用更加积极的心态去看待创伤性事件,直至逐渐脱敏。

“包括抑郁症、PTSD在内的很多心理病患者,精神常处在高度紧绷状态,一点点琐事都会引起他们反应过度,更不用说离婚这类重大事件,打击是毁灭性的。”范青说,虽然心理病患者能在专业心理医生这里得到病理层面的、专业有效的心理指导,但对这一人群来说,能从社会上尤其是亲友中汲取到正向的力量,才是最重要和关键的。

八成心理疾病患者有睡眠障碍

“八成左右的心理疾病患者有睡眠障碍。”心理卫生门诊医生张巧巧说,心理因素如焦虑、烦躁不安或情绪低落、心情不愉快等,都是引起失眠的重要原因。反过来说,很多人抑郁、焦虑与其睡眠长期被剥夺有关。

义乌35岁的产妇林女士二胎后到心理卫生门诊就诊,自述有了孩子10年没有好好睡觉,每天带娃很累,老公也不帮忙,为此她觉得自己情绪天天濒临崩溃。张巧巧说:“林女士的丈夫知道妻子这么痛苦后,很意外但更自责。后来夫妻共同接受了治疗,关系得到很大改善,林女士也睡得香了。”

吴晓岚在睡眠门诊接诊过一位17岁的外籍高中女生,其父母说自己孩子失眠半年多。“是不是学习压力太大了?”吴晓岚问这个女生,没想到女孩立刻红了眼眶,还不停地看她父母。经过量表评估,医生发现这位女生有轻度抑郁症,与父母对她期望过高有直接关系。后来,女生和其父母共同接受了长达数月的认知行为治疗。得到了父母的理解后,她的失眠情况很快好转。



心理卫生门诊医生张巧巧坐诊。



睡眠门诊医生吴晓岚指导患者填写量表。

全媒体记者 柳青/文 通讯员 张永欣/摄



徐冬娟主任医师坐诊心理卫生门诊。