

# 县人民医院开创“无药”睡眠诊疗新路径

通讯员 李文明

**本报讯** 近期,新昌县人民医院麻醉睡眠治疗门诊正式获颁“华东六省一市失眠麻醉治疗专科联盟理事单位”牌匾,标志着医院在顽固性失眠及复杂睡眠障碍诊疗领域正式融入长三角专科协同发展网络。作为绍兴区域内率先开展麻醉技术与睡眠医学深度融合的特色门诊,该门诊以“精准干预、无药或少药”为核心理念,针对传统药物依赖难题推出创新

诊疗方案,为失眠患者提供跨区域优质医疗服务。

根据世界卫生组织数据显示,我国超3亿人存在睡眠障碍,其中约15%为顽固性失眠患者。加入华东六省一市失眠麻醉治疗专科联盟后,县人民医院将共享区域内顶尖睡眠医学专家资源,定期开展远程会诊、多学科病例讨论及技术培训。此次加入区域专科联盟,既是响应“健康中国2030”睡眠健康促进行动的重要举措,也为县域及周边地区失眠患者提供了“家门口

的省级专科诊疗服务”。

“很多患者长期依赖安眠药,不仅效果递减,还可能引发认知功能下降、药物依赖等问题。我们的特色在于将麻醉学的精准神经调控技术与睡眠医学深度融合,通过‘无药或少药’方案帮助患者重建自然睡眠节律。”县人民医院相关医生表示,麻醉睡眠门诊自开诊以来,已成功帮助百余名患者戒断安眠药,恢复自主睡眠,尤其在药物依赖患者的戒断治疗中展现出显著优势。

县人民医院睡眠医学中心麻醉睡眠治疗门诊将继续针对顽固性失眠患者、药物依赖/失效患者、拒绝药物治疗患者、失眠伴严重焦虑抑郁患者、安眠药戒断需求者这五类临床常见的失眠疑难群体打造个性化方案,开创“非药物+微介入”诊疗模式。未来,门诊将持续优化“麻醉技术赋能睡眠医学”创新模式,推动睡眠障碍从“对症治疗”向“病因干预”转型,助力更多患者摆脱失眠困扰,重获高质量睡眠。

# 暑期实践解锁生命急救技能

通讯员 梁迎迎

**本报讯** 近日,七星街道社区卫生服务中心开展暑期学生社会实践培训,一群充满朝气与爱心的高中生,来到该中心开启了一场意义非凡的心肺复苏培训暑期社会实践之旅。

“我一直希望能在暑假做一些有意义的事情,学习心肺复苏既能提升自己的技能,说不定以后还能救人。”参与实践的高中生们纷纷表示,他们之中,有的是被医学的魅力所吸引,渴望提前感受医疗氛围;有的则是出于一颗想要帮助他人的热心,希望掌握一门实用的急救技能。

培训现场,医生化身“急救导师”,为同学们进行详细讲解,从心肺复苏的基本原理、适用情况,到每一个操作步骤的要点和注意事项,都讲得细致入微。同学们全神贯注,像海绵一样汲取着知识。

“纸上得来终觉浅,须知此

事要躬行。”理论学习之后,便是紧张刺激的实操环节。医生为同学们完整的演示了心肺复苏全流程后,同学们两人一组,在模拟人上进行心肺复苏操作练习。一开始,大家的动作还有些生疏,但在医生的耐心指导下,逐渐掌握了正确的方法。“按压的位置一定要准确,频率要保持在每分钟100-120次,按压深度5-6cm。”医生一边纠正同学们的动作,一边强调要点。同学们反复练习,一丝不苟。

经过半天的培训,同学们收获满满。“以前觉得心肺复苏离我们很遥远,现在才知道它就在我们身边,可能随时都会用到。”学生们感慨地说。这次重要的心肺复苏培训暑期社会实践活动,不仅让同学们学到了实用的急救技能,更培养了他们的社会责任感和奉献精神。相信在未来的日子里,他们会带着这份爱心与担当,继续前行,用所学的知识和技能为社会贡献自己的力量。

# 中医药适宜技术基层推广培训顺利举行

通讯员 胡航

**本报讯** 近日,新昌县2025年第三期中医药适宜技术基层推广培训在县中医院医共体南明分院举行。

此次培训由县中医药适宜技术推广中心主办,县中医院医共体协办,由全国基层名老中医药工作室指导老师岳艳主任带队,梁君妃主任护师、何芳芳副主任

中医师、裘利英副主任中医师、陈昆主治医师等5位总院专家分别进行了专题授课和操作演示,全县中医爱好者、县内中医骨干、辖区内卫生服务站和村卫生室医生等参加活动。

本次培训聚焦妇科(原发性痛经)、儿科(小儿非感染性腹泻)、消化科(习惯性便秘)三个基层常见病种,精选四项操作性强、安全性高、疗效确切的中医药适宜技术进

行系统讲解与实操演练。专家分别对“督脉灸治原发性痛经技术”“温针灸治原发性痛经技术”“脐敷联合红外治小儿非感染性腹泻技术”“针刺天枢穴加耳穴贴压治习惯性便秘技术”等内容进行讲授。理论课程后安排了充足的实操练习时间,学员们主动参与交流,踊跃投入各项实操练习。在专家手把手指导下,学员们练习了耳穴贴压、针刺等,强化了穴位定位、手法

力度及风险控制能力,进一步巩固了理论知识与实操技巧。

此次培训有效提升了基层医务人员的中医药服务能力,特别是针对妇科、儿科、消化科常见病的特色诊疗水平。参训学员收获丰富,为下一步在基层广泛、规范地应用这些技术,充分发挥中医药在防治常见病、多发病中的特色优势,更好地满足人民群众的中医药健康服务需求奠定重要基础。



## 童心识中医国粹

近日,县中医院党委联合县心理卫生协会、各中小学等合作开展“阳光追梦”关爱青少年行动中医药文化研学之旅。该活动以关爱为“壤”,以体验为“露”,在童心中深植文化自信的种子。(通讯员 董露佳 吕英 摄)

## 健康在线

# 眩晕亚专科患教活动为患者点亮“平衡灯塔”

通讯员 贾梦莹

近日,县人民医院眩晕亚专科活动室内其乐融融。曾经备受眩晕困扰的李阿姨如今眼神明亮、笑容舒展,“以前一晕起来天旋地转,感觉自己像断了线的风筝。直到参加了这里的活动,才知道耳朵里的小石头也会‘迷路’!医生教的方法简单管用,我现在能自己买菜做饭了。”

面对我国高达5-10%的眩晕高发率与普遍存在的诊疗认知不足,眩晕亚专科正以专业与温情,为患者拨开迷雾。

一、精准解惑:内容直击痛点,赋能患者

针对眩晕患者常有的“病急乱投医”与“恐晕”心理,眩晕亚专科精心设计患教体系,内容覆盖全周期需求:

1. 明辨“晕”因,科学认知

眩晕亚专科负责人赵灵主任与贾梦莹主治医师以通俗语言解读常见眩晕相关疾病,如耳石症(BPPV)“小石头搬家”、梅尼埃病“内耳水患”、前庭神经炎“平衡神经感冒”等常见病因,破除“眩晕=脑梗”等认知误区,让患者理解自身状况。

2. 生活管理宝典,防患于未然

详解低盐饮食对梅尼埃病的重要性,提供个性化活动建议清单(如避免突然抬头、黑暗环境行走),将专业指导融入日常细节。

3. 心理疏导与预防锦囊

专家引导患者正视焦虑情绪,发放家庭训练指南,帮助大脑重拾平衡信心。

“医生不仅告诉我病根在哪,更教会我怎么‘与晕共处’,这份安心千金难换!”首次参加活动的张先生感慨。

二、专业护航:多学科融合的

眩晕诊疗中心

新昌县人民医院眩晕亚专科凭借专业的实力成为患者信赖的“平衡守护者”:

1. 精锐团队,精准制导

医院汇聚神经内科、耳鼻喉科、康复科、精神心理科等多领域专家,可以实现联合诊疗模式(MDT)。从精准病因筛查到个体化治疗方案制定,确保患者得到更精准的诊疗。

2. 新添设备,“洞见”眩晕

新配备高清视频眼震电图仪(高清眼动追踪仪)等先进设备,可客观捕捉细微眼震信号,精确定位前庭功能障碍部位,为诊断提供坚实科技支撑。

3. 全流程关怀体系

建立“筛查-诊断-治疗-康复-随访”闭环路径,设立眩晕亚专科门诊,并让关怀延伸至诊室之外。

眩晕亚专科负责人赵灵主任强调:“眩晕病因复杂,精准诊断是第一步。我们坚持‘教育先行’,让患者理解疾病本质,才能主动参与治疗决策,提升康复信心与依从性。每一次患教,都是医患携手对抗眩晕的重要一步。”

新昌县人民医院眩晕亚专科的患教活动,已从单纯的疾病讲解,发展为融合知识科普、技能传授、心理支持与社群互助的温暖平台。它如一座灯塔,用科学之光驱散未知的恐惧,用专业与关怀铺就一条从“天旋地转”回归“脚踏实地”的希望之路。

未来,该亚专科将持续优化患教内容,探索线上+线下融合模式,让更多眩晕患者在家门口就能获取权威指导与温暖支持。当每一位患者都能明明白白面对眩晕,稳稳当当行走人生,便是医者仁心最有力的回响。

# 免费养生茶饮受热捧



通讯员 陈晓喻

**本报讯** 近日,回山镇卫生院中医科推出“免费夏日特供——生津止渴茶”品尝活动,将传统节气养生智慧融入茶汤,免费供群众享用,开启夏日健康养生新方式。

活动现场,一杯杯清爽宜人的养生茶饮,为炎炎夏日带来清凉。许多品尝者纷纷点赞:“入口有淡香,回味甘甜,非常好喝,特别解渴!”连经验丰富的老茶农也给予专业肯定。同时,群众也提出了宝贵的建议和咨询,如

“村里能否推广”“糖尿病患者可否饮用”“肝脏问题者是否适宜”“口感微麻如何改善”“家庭能否自制”等,现场工作人员均一一解答并详细记录。

本次提供的“生津止渴茶”秉承中医“天人相应,顺势养生”理念,选用应季原料。作为中医“药食同源”的体现,此类中药茶饮天然、无糖、无添加,更贴近现代人追求健康的饮品需求,有助于温和调理体质平衡。回山镇卫生院中医科推出的系列“中药茶方”,因其“物美价廉”和“养生调理”效果,一直深受群众喜爱。

建设健康新昌 共享品质生活