

# 医心向党 让就医“烦心事”变“舒心事”

人民至上,生命至上。为患者提供更高品质、更有温度的服务是无锡市精神卫生中心党委的永恒追求。近年来,医院党委正风、固本、融合、突破,努力探索高质量党建引领高质量发展的路径,做大做强无锡市精神卫生中心(江南大学附属精神卫生中心)、无锡市市中心康复医院“一体两翼”发展格局,医院关注市民关心的热点、痛点问题,开设睡眠障碍、疼痛等专家专病门诊,打造精准就医服务模式,以疾病和症状精准对应门诊,以病种匹配理想专家,为患者提供暖心优质服务。

## 无锡市精神卫生中心

### 用心做好健康睡眠的“守护者”

睡眠是维持人体生命的极其重要的生理功能。日前,无锡市精神卫生中心在院本部门门诊二楼单独设立睡眠障碍专家门诊,院内5位资深专家每周一、三、五全天轮流坐诊,吸引了众多睡眠不好的市民,还有的患者从外地赶来,下午的门诊患者往往要

看到晚上才能看完。睡眠障碍专家门诊主任医师朱伟介绍,之所以这么火爆,是因为以前市民看睡眠障碍挂临床心理科,但是有些患者总觉得自己没有心理问题,不太接受看心理门诊,如今,摆脱顾虑的市民来看睡眠障碍的明显增多。



### 睡眠障碍专家门诊有点火爆

60多岁的周大爷睡不好觉,子女早就想带他去看睡眠障碍门诊,但是原先一听说挂临床心理科,怎么也不愿意。如今,周大爷听说医院开设了单独的睡眠障碍专家门诊,于是打消了顾虑。当天坐诊的主任医师朱伟了解周大爷的情况后,认为如果仅仅配些助眠药给患者,尚不解决根本问题。经过交流,朱伟了解到老人最近一段时间老是觉得身体这也不舒服,怀疑那也有毛病,但是到医院体检,除了之前已有的高血压,其他查不出什么病。通过心理测评和临床诊断,周大爷的睡眠障碍背后,其实还是心理问题。朱伟介绍,虽然很

多来看睡眠障碍的患者只认为自己是睡不好,其实很多人背后有心理问题,只是自己没有意识到。医生为患者对症配助眠药后,并辅以心理干预,老人终于睡得踏实了。



市精神卫生中心



### 睡眠障碍涉及多达90多种疾病

一个睡眠障碍,其实涉及很多疾病,《睡眠障碍国际分类(第3版)》统计,将其分为7大类多达90多种疾病。朱伟介绍,常见的睡眠障碍可以笼统归纳为三大类:睡不着、睡不醒、睡不好。睡不着就是失眠,失眠是最常见的睡眠障碍,人群中几乎一半的人曾被诊断患有失眠,根据持续时间是否超过3个月分为慢性失眠和短期失眠,两者表现类似,主要表现为长期的入睡困难、睡眠浅易醒或早醒,女性与老年人更为多见。睡不醒就是过度嗜睡,导致过度嗜睡的原因有大脑病变引起的内分泌紊乱、睡眠相关疾病、心理因素及物质滥用等。睡不好,包括异态睡眠、睡惊、睡行、REM睡眠行为障碍、睡眠相关的呼吸障碍等。睡觉打呼噜并不是睡得香,如果有人鼾声如雷则有可能是睡

眠呼吸暂停综合征,对健康会产生危害。所以睡觉打呼噜的人应当去医院找医生进行检查,及时进行治疗。

睡眠问题不能拖,因为能导致身体免疫力下降,对各种疾病的抵抗力减弱,引起记忆力减退、头痛,影响工作、学习和生活。睡眠问题还能导致自主神经功能紊乱,使人过早衰老,缩短寿命。儿童睡眠不足则会影响身体的生长发育。



### 治疗睡眠障碍要避免两个极端

朱伟介绍,对于失眠的治疗,患者往往存在两种相反而极端的态度,一种是千方百计寻灵丹妙药,淘各种睡眠神器,或靠饮酒助眠,有的花了不少钱却收效甚微,有的形成了酒精依赖;另一种是信奉“是药三分毒”,宁可忍受整夜煎熬也绝不服药,即便医生建议服用助眠药,但患者仍然担心药物依赖。

朱伟介绍,好睡眠首先要调心态,消除精神压力造成的病因,其次才是用药物。要以顺其自然的

心态对待睡眠,不需要过度干预或有太大的心理负担。如果病情复杂,则应到医院睡眠专科进行多导睡眠监测,以便对睡眠结构、睡眠状态及其与多种疾病的关系进行诊断分析,精准治疗。如果失眠比较顽固,可短期服用安眠药,只要在医生指导下科学用药,并不会成瘾。饮食方面选择清淡,睡觉前减少使用电子产品和刺激性活动,多用热水泡脚,喝热牛奶,都可以对睡眠有帮助。



市中心康复医院

## 无锡市中心康复医院

### 妙手仁心誓做疼痛的“终结者”

70岁的戴老师双膝退行性病变,忍受疼痛多年,直到上下楼都困难,才到无锡市中心康复医院疼痛科门诊治疗,目前这一情况已经改观。提起疼痛,许多人都觉得不算啥病,

忍忍就行,难道还需要专门的治疗?该院疼痛科副主任医师费海涛多年来誓做患者疼痛的“终结者”,他表示疼痛本身就是一种“病”,系统的疼痛治疗不仅“止痛”更“治病”。

### 疼痛是病还得接受治疗

人体因为碰撞、扭伤及其他类型的外伤而产生疼痛,也可以在不知不觉受凉、受潮湿、过度劳累和长期不适当的体位后发生疼痛,另外各系统、器官的炎症或肿瘤等病变均可以产生不同程度的疼痛。从病程上看,疼痛可分为急性痛和慢性痛,从人体部位上看又可分为头痛、颈肩部、胸腹痛、腰腿痛等,从疼痛的来源上看可分为软组织痛、关节痛、神经痛等。

没有人没经历过疼痛,但并不是人人都了解疼痛。费海涛副主任医师介绍,疼痛是机体受到损伤时发生的一种不愉快的感觉和情绪性体验,是一种复杂的病理、生理改变的临床表现。疼痛会对人体全身的器官和各个系统产生不利的影响,各种急慢性疼痛有时会使人产生心理不适,长时间的疼痛也会导致心理疾病,严重时会影响患者生理机能和生活质量,甚至危及患者的生命安全。现实中,面对疼痛选择隐忍的市民非常多,疼痛是病还得接受治疗,方能缓解疼痛、改善功能、提高生活质量,如果不及时诊治,急痛会变成慢痛,组织结构产生一系列的变化,恶性循环,导致久治不愈。上述原因所产生的疼痛绝大多数在疼痛科门诊可以得到解除或缓解。

### 多学科有机结合治疼痛

因为双膝疼痛,70岁的戴老师曾四处求医,尝试过服药、中药外敷等各种治疗手段,不仅没有多少效果,而且逐渐加重。骨科医生建议她置换双膝关节,害怕手术的她,找到了无锡市中心康复医院疼痛科门诊。费海涛通过经皮骨骼肌附着点松解术,为戴老师调整膝关节周围的肌肉筋膜恢复正常力学结构,再用三氧+富血小板血浆注射(PRP)疗法进行消炎、镇痛、修复,结合康复医学指导训练达到标本兼治。戴老师对综合性治疗效果非常满意。80岁的顾阿婆,外伤半年后发现股骨头缺血性坏死,痛不能眠,害怕股骨头置换术,坐着轮椅来到疼痛科门诊。费海涛先用小针刀为顾阿婆松解髋关节腔周围韧带,局部解压的同时尽可能地恢复股骨头血供,顾阿婆疼痛感

当即消失,能走出诊室。之后,顾阿婆再接受活血化瘀的中药加上富血小板血浆注射(PRP)治疗,修复缺血坏死的股骨头,三个疗程下来,行走自如。

费海涛副主任医师介绍,该院疼痛科门诊有别于其他医院的特点,就是举无锡市中心康复医院多学科之力,致力打造疼痛相关疾病的多学科团队(MDT)诊疗模式,将治疗和巩固训练相结合,为患者提供更多的治疗手段,尽可能地为大家解除病痛。采用现代疼痛治疗技术对出了问题的神经进行营养、解压、调理、刺激甚至毁损等治疗,从而达到消炎、镇痛,阻断痛觉传导,改善神经功能的目的,对部分疼痛疾病起到标本兼治的作用。如超声引导下可视化病灶穿刺介入微创治疗,进行药物(中药、西药)和三氧靶点注射,通过小针刀、内热针松解术治疗颈腰椎间盘突出症、股骨头缺血性坏死、肩周炎、膝关节疾病、颈椎病等软组织相关疾病。疼痛科对失眠头痛、四肢麻木发凉、耳鸣耳聋、鼻炎、植物神经功能紊乱等非疼痛类疾病,也有独特的治疗方法和治疗效果。