

北京清华长庚医院专科部部长、耳鼻咽喉头颈外科主任叶京英教授  
醉心睡眠医学的“珠峰”

## 理论创新 睡眠与饮食二便一样重要

医学是关爱生命的事业，“一切以患者为中心”。叶京英始终以行动诠释这一理念。

一位大货车司机，晚上正常睡觉，可白天就是犯困，却不知道什么原因，还因此出了三次事故，不得不卖掉车子来找叶京英看病；科普活动上，一位患者家属反映老伴晚上总是打呼噜，白天犯困，每次老伴开车出门，她都拿着小棍，看老伴要打盹了就赶紧敲一下，有一次她没和老伴一块出门，老伴就把车开到沟里去了！

毕业后一直从事耳鼻咽喉科工作的叶京英，从1997年工作中不断遇到百姓睡眠问题开始，关注到睡眠呼吸障碍对许多患者的困扰：患病率高，睡眠呼吸障碍与年龄和肥胖有关，45岁以上人群患病较多，此外，如今胖子越来越多，脂肪堆积也会挤压气道，因肥胖患病的人也在增多。疾病危害大，患者睡眠中由于憋气，就会挣扎，睡眠过程特别痛苦，甚至还会破坏心血管健康，增加高血压、糖尿病、心脑血管病的发生风险，甚至导致睡眠中猝死，此外还可能导致记忆

力的下降。疾病不被重视，大家认为犯困肯定是没有休息好，很少有人认识到睡眠呼吸障碍的危害。

其实，这个疾病在全世界的认识都比较晚，20世纪50年代，研究睡眠疾病的人还被认为是“疯子”，国际上也是20世纪六七十年代才关注睡眠疾病，我国睡眠疾病的治疗始于20世纪80年代，当时从事此病治疗的医疗人员少，受制于医疗设备和规范治疗，治疗效果并不好。

睡眠呼吸障碍存在这么多的问题，叶京英一直在思索，我们不能过度医疗，但也不能置之不理，或者放在那里漏诊，一定要推动全社会对睡眠疾病的重视，守护百姓健康。当她与原卫生部副部长、时任中国医师协会会长的殷大奎交流时，没想到殷大奎对此非常重视，提出将对睡眠的重视提升到与饮食二便一样的程度，“这无疑是找到了知音啊！”叶京英喜出望外。



扫一扫  
关联阅读全文

## 实践创新 织就守护公众睡眠健康防治网络

从关注到睡眠疾病给百姓健康所带来的危害那一刻起，叶京英就有了一个站位高、立志远大的构想：多面发力推动睡眠医学的发展，造福睡眠呼吸障碍患者。有了中国医师协会的支持，叶京英说干就干：一方面在医院、科室打造睡眠医学样板工程，一方面筹建全国大平台，向医生、患者科普睡眠疾病知识，将睡眠医学规范化技术推向全国，织就守护公众睡眠健康防治网络。

那时叶京英在北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科工作，听说协和和技术过硬就去协和学习，听说国外有创新技术就申请出国交流，听说国外有专门的技术培训班，就请老师来进行培训。

“拥有了最好的设备、更多的经验，做到了充分的准备”。叶京英通过努力，用自信、经验、认真，让同仁医院睡眠监测给了患者底气，并将其打造为培训基地，正式开始将睡眠医学规范化技术推向全国。

如何打造出理想的、引领全国、赶超世界的睡眠医学中心？带着更高的追求，2014年，叶京英受聘于北京清华长庚医院，决意着手建设她心中的睡眠“伊甸园”：从零开始建设北京清华长庚医院睡眠中心。当时同行都为她捏了一把汗，可她通过自己的学术影响力、在北京同仁医院积累的经验、患者对她的认可，以及始终将质量放在第一位的理念，该2人复核就必须2人复

核，同时强调针对同一个体采取不同的治疗方法，而不是将所有患者千篇一律都戴呼吸机或者手术治疗，终于将北京清华长庚医院睡眠中心打造成为了睡眠医学样板工程。

“全国同行都给予肯定：‘长庚医院的每一份睡眠监测报告都是最好的水平’。”叶京英坦言：“在业内，同行都是我们的宣传员。”

目标是行动的先导，她的目标得到了北京清华长庚医院院长董家鸿院士

2023 推动行业前行的力量  
十大医学影响力专家



叶京英 教授

首创经咽手术疗效预测系统，在国际上首次明确区分适宜和非适宜手术人群；研发无创口内表面电极，能够连续整夜测量上气道扩张肌肌肉功能；创建软腭前移外科治疗新术式，克服传统手术创伤大、术后面型改变等缺点……

日前，在北京清华长庚医院睡眠医学中心，叶京英教授与《医师报》记者观看浓缩在6分35秒的短视频“睡眠呼吸暂停诊治关键技术的创立与临床应用”时感慨万千：“这是我和团队经过多年研究及临床实践，开创的多项睡眠呼吸暂停诊治关键技术，已推广至全国31个省（区、市），培训医师1.2万余名，协助建立百余家睡眠医学中心，惠及患者超1500万。2023年，系列成果获得教育部2022年度科技进步奖一等奖。”

这是叶京英醉心睡眠医学“珠峰”、打造睡眠医学样板工程、带头在全国织就守护公众睡眠健康防治网络近30年的缩影与结晶。多年来，她扎根睡眠医学领域，出台诊疗指南，创新诊疗技术，不断提高医生诊治水平。通过科普唤醒公众关注重视睡眠健康，做自己健康的第一责任人，对未来充满期待，通过不断探索新的治疗方法，希望将来老百姓吃片药睡眠呼吸障碍的问题就好了。

如今，叶京英仍然坚守在临床一线，保留普通门诊，坚持做复杂疑难手术。她表示，几十年的努力，就是致力于让每一个人睡好觉，助力健康中国梦的实现。



的支持，系列行动陆续推出：“睡眠专病门诊”实现了技师团队、耳鼻咽喉头颈外科、呼吸科、心内科、内分泌科、口腔科等多学科联合诊治；复杂病例请国内及国外顶尖专家会诊，提高临床医师技能。多学科团队的持续提升，使团队精准判断病因、选择负荷最小的治疗手段成为常态。随着睡眠呼吸障碍整体治疗水平的提升，进而让“医生围着患者转”成为一道独特的风景。

“我们一定要给患者最好的治疗。”这也是叶京英一直秉承的理念，目前，北京清华长庚医院“睡眠专病门诊”模式已开始向全国推广。此外，叶京英团队的睡眠呼吸暂停诊治关键技术的创立与临床应用系列创新成果也在不断造福全国睡眠患者。

与此同时，叶京英还在推动全国平台的建设：2008

年，中国医师协会睡眠医学专业委员会成立；2010年，中国医师协会睡眠医学专业委员会成立。16年来，专委会牵头制定我国首部《成人阻塞性睡眠呼吸暂停多学科诊疗指南》，并在全中国巡讲，让规范治疗深入普及到全国的医生。同时通过年会、继续教育，不断提高医生临床诊治水平。

更让叶京英感动的是，每年的3·21世界睡眠日，院士、各大医院院长、医护人员一起加入科普宣传，推进全民睡眠健康，引导公众重视睡眠健康，改变生活方式，从预防做起，“做好自身健康的第一责任人”理念深入人心。

如同生命孕育到呱呱坠地，从蹒跚学步再到长大成人，叶京英在睡眠事业中倾注的心血终于结出硕果：通过不断实践创新，守护公众睡眠健康防治网络在全国已然形成。

## 展望未来 用一片药解决“打呼噜”难题

梦想，一个简单又深奥的词语，是我们心灵深处的灯塔和航标，也象征着我们的渴望和追求。叶京英深耕睡眠医学的梦想，经历近30年的砥砺前行，治疗理念等不断在全国推行，在中国医师协会睡眠医学专业委员会的大力推动下，数据显示，从全国来看，睡眠医学的重视已深入到乡镇一级医院，二级医院几乎均已建立起睡眠中心，三级医院的睡眠疾病治疗实现了规范化。

叶京英深耕睡眠医学的梦想还在继续。阻塞性睡眠呼吸暂停在我国的患者人数约1.76亿，睡眠呼吸暂停的发病机制和诊疗技术的创新还需要不断探索。

随着睡眠疾病诊疗规范化进程的推进，更大的需求也摆在眼前。叶京英表示，在睡眠呼吸暂停的诊断上，多导睡眠监测的应用已越来越规范，但开发成本更低、使用更便捷、应用更规范的初筛手段也迫在眉睫。当前很多手环具有睡眠监测功能，但科学性有待商榷，“告诉患者哪些是健康问题，哪些

是疾病问题是医生的责任，不科学的筛查手段可能会加速疾病的发展进程。”因此，要确定睡眠疾病初筛功能的科学定义。

此外，叶京英强调，对因治疗是最精准和低成本的治疗方式，以当前应用越来越多的呼吸机为例，其实只是一种对症治疗手段。因此，未来的科研方向应聚焦于引发睡眠疾病的内在病因，并进一步探索对因治疗手段，从根本上解决问题。“最好有一天能像老百姓期待的那样，吃片药就好了。”叶京英对探索新的治疗方法充满期待。

当前，叶京英正在探索的睡眠疾病多学科联合诊治新模式——睡眠专病门诊，帮助患者得到更精准、更规范、更优质的治疗。她将把这一模式打造成典范，希望能够在全国范围内得以推广。

珠峰是登山者心中的向往，叶京英心中的“珠峰”就是致力于让每一个人睡好觉，开心愉快地过好每一天。她缓缓望向窗外，向着心中那座永无止境的睡眠“珠峰”继续攀登。