

北京、上海、广州、南京、成都、长沙、厦门全国地铁联动主题公益巡展活动
“健康中国 你我同行·关爱生命‘救’在身边”广州专列海报展示



张斌 科学守护国人健康睡眠

人一生中有三分之一的时间是在睡梦中度过，睡眠是生命的“必需品”，但我们对这个“必需品”了解还远远不够。现代生活中，睡眠不好的人越来越多，急需攻克这一神秘领域，还国人健康睡眠。

南方医科大学南方医院脑病研究院副院长张斌教授和睡眠医学打了 20 多年交道，他介绍，睡眠医学是一个新兴学科，也是一个重要学科。以往患者会因为呼吸、失眠等问题散落在神经科、精神科或耳鼻喉科就诊，但其实睡眠医学是一个完整体系，涵盖了失眠、嗜睡、睡眠呼吸暂停等多种睡眠障碍。

张斌认为，将睡眠医学作为独立学科单独发展，加速了学科的前进步伐。尽管我国睡眠医学起步较晚，但在基础研究和临床诊疗方面已跻身世界前列。他提出，睡眠医学的未来发展首先应紧跟国际前沿，其次要发展特色。张斌分享了团队在睡眠标准化监测和认知行为治疗方面的研究成果，并倡导公众关注睡眠健康，掌握睡眠知识，培养良好的生活

习惯，以提升生活品质。

张斌的经验表明，一旦医生对睡眠疾病有了深入的理解，治疗通常并不困难。他的患者中不乏青少年，例如一位 10 岁的女孩，因夜间频繁尖叫被多家医院误诊为焦虑抑郁。在张斌的睡眠中心经过监测，发现尖叫发生在深睡眠阶段，这在儿童和青少年中常见，通常会随年龄增长而消失。由于尖叫发作时间规律，大约在入睡后一小时，张斌指导家长实施行为疗法，如叫醒孩子去洗手间，以此打断发作。这种方法有效地减少了发作次数，孩子未用药便治愈了病症。这样的跨学科合作，使得睡眠中心与其他科室互补，有效解决患者的问题。

此外，张斌说，他所在的睡眠中心还承担着向社会普及睡眠知识的责任。随着生活变化，失眠和白天困乏的人增多，张斌也给这类人群支招：多做户外活动、减少夜间强光和睡前手机使用，以改善睡眠。他还建议利用手机小程序治疗睡眠问题，帮助建立良好生活习惯，提高生活质量。

王景峰 成功建立心脏猝死高危人群预警体系

今年 6 月，在印尼举办的一场羽毛球锦标赛中，我国一名年仅 17 岁的羽毛球小将不幸晕厥，最终抢救无效离世。在如此高规格的赛事中竟然未见适当的急救措施，此事件引发了社会各界的广泛震惊与舆论关注。这不仅是对猝死预防工作的严重警示，也暴露了专业体育赛事在应急医疗响应方面的缺陷。

借此沉痛案例，中山大学孙逸仙纪念医院心血管内科主任王景峰教授深入讲解了心脏性猝死的概念及其严重危害，并提出了预防心脏性猝死的详细措施。他指出，心脏性猝死是由各种心脏病引起的一小时内死亡，常见于心血管疾病，其中恶性室性心律失常是主要原因。王景峰强调，心脏性猝死是可以预防和治疗的，公众应保持健康生活方式、定期体检、积极治疗疾病，

并掌握心肺复苏等急救技能。

王景峰提醒：“心脏性猝死并非遥不可及，但当前对高危人群的识别仍存在不足，我们必须深刻认识到其危害。全球每年约有 300 万至 400 万人因心脏性猝死离世，我国每年约有 80 万人猝死，平均每分钟就有一人因此失去生命。”

王景峰还分享了团队在心脏性猝死防治领域的最新研究成果，包括高危人群识别、治疗策略和预警指标的研究进展。他表示：“为了在该领域取得突破，团队 2022 年 8 月，在广东省胸痛中心协会的领导下，成立了‘广东省心脏性猝死防治中心联盟’，后更名为‘广东省心脏性猝死防治专家委员会’。我们联合了 20 余家三级甲等医院，经过两年的努力，已成功纳入超过万名患者，并对心脏猝死高危人群实施了有效的预警机制。”



广州地铁 6 号线健康专列出发



广州地铁 1 号线健康专列实景图