

医师报主办两场“世界睡眠日”主题直播,近20万在线关注 世界睡眠日：良好睡眠 健康中国

▲《医师报》融媒体记者 裘佳 贾薇薇

新冠疫情暴发以来，全国有4.2万名医务人员奔赴抗疫前线，谱写了不少可歌可泣的动人故事。而这些前线的医护人员也面临非常大的工作强度和压力。在世界睡眠日到来之际，大家的睡眠和情绪状况到底好不好？

3月20日，《中国失眠障碍综合防治指南》线上课堂暨“白衣战士关爱行动”启动会开启。北京大学第六医院陆林院士、四川大学华西医院唐向东教授、北京大学第六医院孙洪强教授、南方医科大学南方医院张斌教授、暨南大学附属第一医院潘集阳教授、河北医科大学第一医院王育梅教授等国内睡眠领域及精神心理领域权威专家共聚一堂，带您全方位认识睡眠问题，关注睡眠健康。

会议同期发起“新冠病毒疫情下医务人员睡眠及情绪状况调研”，帮助广大医务人员通过简单的问卷自测，实现失眠、抑郁、焦虑的专业评估，更好地了解自身的睡眠及情绪健康状况，呼吁大家加强对自身的关注。该调研结果将在8月份发布。同时提供免费的失眠认知行为治疗课程，帮助改善医护人员的睡眠问题。

专家介绍



陆林 院士
中国科学院 院士
北京大学第六医院 院长



唐向东 教授
四川大学华西医院 教授
中国睡眠研究会 副理事长



《中国失眠障碍综合防治指南》线上课堂
暨“金质睡眠 链接心灵关爱行动”启动会



孙洪强 教授
北京大学第六医院 副院长
北京精神卫生研究所 副所长



张斌 教授
南方医科大学南方医院 精神心理科 主任
中国睡眠研究会 常务理事



潘集阳 教授
暨南大学附属第一医院精神医学科 主任
睡眠医学中心 主任
精神医学教研室 主任



王育梅 教授
河北医科大学第一医院精神卫生科 副主任
中国医师协会精神病学组 副组长

睡眠不足影响身心健康

“睡眠是人类非常重要的生命活动，占我们生命活动的1/3，并与我们的躯体和心理健康密切相关。”陆林院士表示，然而在实际生活中，无论是儿童、青少年，还是成人、老年人都会有各种各样的睡眠问题，其中失眠是主要的睡眠

问题之一。尤其在疫情期间，良好的睡眠质量与提高自身免疫力息息相关。

唐向东教授介绍，长期睡眠时间不足和很多慢病都显著相关，如肥胖、糖尿病、高血压、心脏病、卒中，以及癌症。睡眠不足也增加很多病理性活动

因素，如炎症因子增高，体内一些激素处于过度活跃的状态，导致躯体疾病增高。此外还可以导致脑功能下降，反应变慢、注意力差、工作效率降低等，免疫系统也受影响，导致一些传染性疾病的发

认知行为治疗是治疗失眠的基础

“临床上有近100种睡眠障碍的类型，其中失眠最为常见。”孙洪强教授表示，对于失眠诊断要点的评估包括病史采集如睡眠日记、睡眠问卷等；客观的检测手段，包括多导睡眠监测、睡眠记录仪等。指南关于慢性失眠的定义强调失眠3个月以上，特别强调了日间功能受损。

王育梅教授表示，除部分有疾病因素外，很多失眠症的发生是因为不良的睡眠习惯。保证健康的睡眠卫生可以帮助减少失眠的发生。包括规律作息，舒适的睡眠环境，光线尽

量暗一些，环境尽量安静，温度比较适宜。身心放松，睡前2~3小时不要吃过饱

和剧烈运动等。

“各指南推荐，认知行为治疗是失眠的一线基础治疗。”张斌教授表示，失眠认知行为治疗包含5大模块，其中认知方面包括卫生教育、放松训练、认知治疗。行为方面的治疗是更为核心的治疗，包括刺激控制，睡不着就离床，建立起睡眠跟床和卧室的联系；睡眠限制，减少在床时间，造成轻度睡眠剥夺，增加睡眠驱动力。认知行为疗法无效的

情况下，要进行药物治疗。潘集阳教授表示，药物治疗一定要在医生指导下进行，注意按需服用，并综合考虑人群特点以及用药安全性等问题。



3月21日，在第20个世界睡眠日来临之际，由中华医学会精神医学分会、中国医师协会精神科医师分会专家作为权威指导，《医师报》主办的“良好睡眠，心理防疫”抗击新冠肺炎2020世界睡眠日网络学术直播活动举办，多个平台同步在线直播，超十万人关注，反响热烈。直播呈现了4场关于如何在疫情下保障睡眠与心理健康的科普讲座，同时，连线2位援鄂医疗队的精神医学专家，讲述他们奋战在抗疫前线

的故事。

“良好睡眠是生命健康的基础！”北京大学第六医院院长陆林院士在致辞中表示，疫情当下及结束后将带来的心理压力成为整个社会关注的焦点，而睡眠问题更是心理问题最直接的反应。因此，拥有良好睡眠，缓解疫情下全民心理焦虑带来的不良影响，迫在眉睫！



抗击新冠肺炎 2020年“世界睡眠日”网络学术直播



贾屹晓 教授
首都医科大学附属北京安定医院



王哲 教授
中国医科大学第二医院



李凌江 教授
中华医学会精神医学分会主任委员
中南大学湘雅二医院



陆林 院士
中国科学院 院士
北京大学第六医院 院长



郭蓉娟 教授
北京中医药大学东方医院 党委书记



林铮 教授
浙江大学医学院附属第二医院



肖莉 教授
中国医科大学附属盛京医院

疫情下的睡眠管理

睡眠健康八大指导原则

中华医学会精神医学分会主任委员、中南大学湘雅二医院李凌江教授介绍了应激与睡眠障碍的内在联系以及调整之道。

李教授表示，应激是人体的一种生理反应，但若过度则为病理反应。调整应激主要分为三步：自我调整—专业咨询—专业治疗。

李教授还提出了睡眠健康指导的八项原则：建立规律的起床和就寝时间；参加规律的体育锻炼；减少刺激因素，如咖啡、浓茶等；创造安适的就寝环境；避免干扰或中断睡眠的生理、心理因素；卧室仅提供睡眠功能；睡前不宜太饱或饥饿；必要时进行适当药物调节。

此外，北京中医药大学东方医院郭蓉娟教授分享了新冠疫情下心理应激与七情致病的内在关联；首都医科大学附属北京安定医院贾屹晓教授介绍了常用睡眠中成药的合理选择；中国医科大学附属盛京医院肖莉教授分享了疫情下肺炎伴失眠患者的诊治经验。

连线抗疫前线

“继续下半场战斗！”

年轻妈妈们在支援前线3~4周后，非常想念孩子，甚至想让家人把孩子的衣物玩具邮寄过来，哪怕只是闻闻孩子的味道也好。

前线有很多90后的医护人员，年龄最小的只有23岁，他们还只是一群孩子，有时会说自己就要坚持不住了。

有的医护人员情绪紧张，总是气喘，反复测量体温，进入病房就要吐。

浙江大学医学院附属第二医院林铮教授讲述了他在前线看到的钢铁战士背后的真实一面。作为浙江省第4批支援武汉医疗队中唯一的精神科医生，林教授的主要任务就是保障医护人员的身心健康，让他们保持战斗力。

林教授表示，在强烈

的压力之下，出现身心反应并不能说明医务人员不勇敢、不坚强、心理素质不够好，而应鼓励每个人合理接纳自己可能存在的身心反应，做好自我调节和专业干预。

林教授在前线通过开展心理讲座以及线上巴林特小组讨论的方式帮助医

护人员加强心理调适，保持战斗力。

目前，林教授支援的华中科技大学同济医学院附属协和医院肿瘤中心ICU病房已休舱，他又接到了新任务：继续支援武汉协和西院重症病区。

“上半场任务已圆满完成，继续下半场战斗！”

医生也会怕 但不退缩

“想起第一次穿防护服的时候，我是怎么怕的？面对新冠病毒这个看不见摸不到的对手，我是怎么怕的？”辽宁援襄医疗队队员、中国医科大学附属

第一医院王哲教授录制了一段抖音，题目就叫“怕是怎样炼成的”，作为一名精神医学科医生，他希望通过这种特殊的宣教，缓解医护人员的压力，帮

助他们调整心态。

王教授说，医护人员可能是公众眼中的战士、英雄，但他们也是普通人，面对严峻疫情，也会感到害怕、焦虑，但是他们不退缩！