

叶京英：多学科联合是睡眠医学的灵魂

对话嘉宾：中国医师协会睡眠医学专业委员会主任委员 叶京英

采 访 者：医师报记者 熊文爽

这天下午3点，当医师报记者来到清华大学附属北京清华长庚医院时，耳鼻咽喉头颈外科主任叶京英教授正在为患者实施手术。半小时后，叶京英教授匆匆赶来办公室，她一边打电话指导工作，一边快速操作着电脑调阅患者资料。刚挂电话，护士开始汇报病房工作，叶京英教授有条不紊地一一安排妥当，神情专注认真。据秘书介绍，若没有特殊情况，叶京英教授一整天都会穿梭在门诊、病房和手术台之间，经常忙碌到忘记吃午饭。

作为中国医师协会睡眠医学专业委员会的主任委员，叶京英教授对我国睡眠医学的发展充满期待。她表示，随着我国老龄化的加剧和肥胖人口的增多，睡眠医学的前景在我国非常乐观，但同时，也面临着众多挑战，“目前，我们亟需建立我国睡眠医生的准入标准，培养专科医师，促进行业规范化发展。”

叶教授多次强调，多学科联合是引领睡眠医学事业发展的灵魂。未来几年，中国医师协会睡眠医学专业委员会将以多学科交叉融合为重点，更加全面、蓬勃地发展。而叶京英教授正以她的身体力行，引领和推动着我国睡眠医学的快速发展。



睡眠呼吸障碍和失眠 健康的两大隐形杀手



医师报：睡眠疾病主要表现在哪些方面？

叶京英教授：充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。充足而高质量的睡眠是精力恢复、免疫调节、记忆整合、内分泌调控、儿童生长发育等重要生理过程所必需的。睡眠质量直接影响生存质量，睡眠障碍疾病则可以直接损害健康，诱发多种严重疾病，甚至危及生命。近年来，随着大家对睡眠健康的重视，睡眠医学得到了长足的发展。危害性大且影响广泛的睡眠疾病主要包括两大类：睡眠呼吸障碍和失眠。

睡眠呼吸障碍是一种睡眠过程中发生的呼吸障碍性疾病，以睡眠过程中呼吸暂时性停止或通

气量减少为主要表现形式，其最常见的原因是上呼吸道狭窄阻塞引起睡眠中常伴有短促不规律的鼾声以及身体异常活动等情况。由于睡眠过程中频繁憋气缺氧，患者可能出现白天疲乏、嗜睡、血压高、情绪不稳定等症状，但很多患者却并不了解其根本的原因在哪里，通过睡眠呼吸监测，可以很清楚地发现睡眠过程中的这些异常现象。

对这类疾病，受危害更大更直接的就是特殊高危职业人群，如飞行员、驾驶员、高空作业人员等。今年世界睡眠日期间，我们曾对北京地区某出租车公司115名出租车司机进行了系统的睡眠调查。数

据显示：近75%的人超重，45%的人睡眠质量处于较差的水平，10%人出现明显的嗜睡症状。由此可见，健康的睡眠，不仅关系自身的健康，更关乎社会公众的安全。

长期失眠会导致植物神经功能紊乱，人体免疫力下降，加快衰老，缩短寿命，还会影响患者的情绪，出现紧张易怒、焦虑烦躁、抑郁等症状。

目前，最新的观念认为从生物钟角度去调节白天的行为，即通过生物钟规律性地调整睡眠的发生和维持。影响生物钟的主要因素是光，而且是自然光。此外，还可以通过饮食、运动等来调节生物节律。

儿童睡眠呼吸障碍不容忽视



医师报：您曾多次提到儿童睡眠呼吸障碍，请问儿童睡眠呼吸障碍与成人相比是否有其特殊性？

叶京英教授：儿童睡眠呼吸障碍确实具有一定的特殊性，因其不仅具有成人睡眠疾病的危害，还会直接影响到儿童的生长发育，包括脸型发育、胸廓发育、神经系统发育、身高体重的发育等，因此儿童睡眠呼吸疾病必须得到重视。

因儿童年龄小，不会表达，所以睡眠呼吸障碍症状更难察觉。这类患儿最明显的症状便是打呼噜。如果孩子一周有5天睡觉都在打呼噜，那么家长就要重视起来。孩子睡觉时打呼噜可能会影响深睡眠，对于正处于生长发育期的

孩子来说，睡眠质量下降，其生长激素就会减少，影响发育，出现个子矮小等症状。睡眠呼吸障碍会使大脑经常出现一种缺氧状态，影响儿童智力发育。儿童的胸廓、肺脏处于生长发育过程中，如果发生睡眠呼吸障碍，胸腔内的负压会增加，可能会造成患儿胸廓轻微的畸形，成为一些其他疾病隐患。

另外，睡觉打呼噜的孩子经常张口呼吸，气流就不会经过鼻腔，从而无法刺激鼻腔发育，造成鼻腔发育不良，引起鼻塞等症状。此外，长期张口呼

吸还会影响颌面的变化，影响孩子的面容。

值得注意的是，打呼噜、张口呼吸等问题，最容易发生在3~5岁孩子身上，而这个时期也是孩子面型发育的重要时期。睡眠呼吸障碍除了可能造成孩子面部发育改变（如上门牙突出、塌鼻梁等），严重的还可能致心脏病、肺动脉高压等疾病。因此，发现孩子有睡眠呼吸障碍时，应及时来医院进行检查治疗，若成年后再治疗，许多结构的纠正往往需要做创伤较大的手术才能完成，相应的风险也会较高。

多学科联合促进睡眠医学发展



医师报：睡眠医学主要与哪些专科医师有关？在多学科协作方面是如何做的？

叶京英教授：睡眠医学涉及到多个学科，精神心理科、神经科、口腔科、呼吸科、耳鼻咽喉科、儿科等学科都有一部分医生从事睡眠医学的相关工作。睡眠医学是一门系统性学科，从事睡眠医学的医生，除了所在学科的知识背景外，掌握睡眠医学的基本知识，了解各类睡眠疾病的病理生理机制等都非常

重要。以呼吸科医生为例，当遇到睡眠呼吸障碍疾病的患者时，要清楚在什么情况下呼吸道会引起这个疾病，必要时要请耳鼻咽喉科医生会诊，一起探讨。耳鼻咽喉科医生也要知道这个疾病会在什么样的状况下出现一些特殊的综合征。

近年来，睡眠医学专委会一直致力于多学科融合发展，今年在武汉召

开的年会上就这方面进行了很好的实践：我们分别邀请了精神科、口腔科、神经科、儿科、呼吸科、耳鼻咽喉科等不同学科的专家、学者们，开展了广泛的跨学科学术交流研讨，交流睡眠医学的最新进展，从多层面、多角度呈现了多学科交叉融合的立体睡眠医学体系。

睡眠医学是当代快速发展的交叉学科，而中国医师协会睡眠医学专业委员会是一个多学科整合的学术组织，多学科联合是引领睡眠医学事业发展的灵魂，睡眠医学专委会一定会充分发挥多学科、多专业的优势，共同推进我国睡眠事业的发展。

建立我国睡眠医生的准入制度



医师报：作为中国医师协会睡眠医学专业委员会的主任委员，请问您对睡眠医学专委会未来的发展有什么规划？

叶京英教授：睡眠医学的规范化发展需要具备医生的准入制度和专科医师的培养体系，这两者缺一不可。当然，专科医生的培养和专科医生的准入是分不开的，只有建立了准入标准，培养体系才有价值，才有依据。在发达国家，如美国，睡眠医学体系已经比较成熟，已形成了完善的专科医师准入制度，并为睡眠疾病准确诊疗、医疗保险准确合理投入提供了相应的保障。

因此，建立我国睡眠医生的准入制度，是行业协会的责任，也是我们这

个阶段要做的重点工作。

建立规范化的行业标准不是一朝一夕的事情，需要逐渐完善，夯实基础方能建立高楼大厦。目前，我国已经将住院医师规范化培训纳入到行业要求中，在法律层面上，专科医师的培养也在开展试点工作，我们争取把睡眠医师的专科培训纳入到下一批的试点工作中。因此，在中国医师协会的领导下，睡眠医学专委会正在积极开展培训教师、培训课程和培训基地的建设，为培养专科医师、促进学科发展奠定基础。

睡眠医学专委会已经连续多年在全国开展睡眠医学专家巡讲活动，主要以睡眠医学相关的临床技能培训为主，希望通过巡讲的方式，进一步提升中国睡眠疾病的诊疗水平。

此外，我们也希望所有的医生都关注睡眠问题，就像关注饮食和排便情况一样，就像关注所有的生命指标一样。睡眠障碍是很多疾病的早期表现，这不仅关系到健康长寿，还关系到社会发展和安全。



开幕式现场

对话 高端