



# 医院里的春暖花开

那日，晨光微照，清风徐来，我与同学们一起走在去河北省第六人民医院参观学习路上。

之前，我从未去过这家医院，也没有主动了解过，自然无从知晓医院的专业领域。当听说要参观的是一家精神疾病专科医院时，既新奇，又神秘，根据以前获取的信息，那里一定是房门紧锁，似静非静，患者在自己或明或暗的空间里徘徊，无助且迷茫。

然而，我错了，我看到了医院里的春暖花开，而且是精神疾病专科医院里的。

那日，进入到院区后，不得不说不，里面的风光就令我眼前一亮。不是说多么巧夺天工，也不是说有多精妙绝伦，但给人一种恰到好处的美感，并不大的喷泉，并不多的绿植，以及并不多的花儿，仿佛一切都刚刚好，刚刚好地拂去行程的劳顿，送来心灵的愉悦，这就是省六院的特点吗？

礼仪人员带我们进入大楼，签到完毕，开始参观睡眠医学科和普通精神科，每个科室都有两道门，我感觉有点不方便，有点不理解，陪同的一位科室主任介绍，这主要是为了保证患者的安全，习惯就好了。

病房有多人间和单人，每一间都很整洁，可以看出医院工作人员无一不在精心地料理患者的生活，不让生活的细枝末节再影响到患者原本就阴雨不断的心情。

在睡眠医学科，我看到一名女护士和一位患者叔叔聊天，护士长说，那位朋友是抑郁症，护士正在进行心理护理。经过他们身边时，叔叔看了我一眼，就那一眼，我就看到了他心中的愁绪，虽然不知道他经历了什么，但我看到了他对世界的逃避。还有更多的患者，他们有的是空洞或迷茫或静默的眼神，唯独没有开心。我陪同参观的主任，主任说，这个时间段，康复期患者都去做各种康复活动了，等会儿去会去参观的，留在病房里的患者多数是心经住院的，正在治疗初期，病情还没有完全缓解。对此，我想说，生活不止眼前的苟且，还有诗和远方，希望患者们早点好起来。

令我惊喜与倍感温暖的是，医生和护士们都在尽力尽责地为这些心灵蒙尘的人呈上独一份的温暖，精心的治疗，细心的呵护，还带着他们积极地锻炼身体，坐在一起细致地向他们传递生活的美好。我突然莫名有了一种想哭的感觉，觉得这一份美好很独特、很用心、很感人、很温暖。

我看到，省六院不仅为患者提供了良好舒适的治疗环境，还有许许多多专业康复设备和活动场所，像沙盘治疗室、音乐治疗室、压力宣泄系统、

认知治疗系统，还有文艺表演舞台等。可以看出，也许，在这儿生活的人，并不乏味。

让我记忆犹新的，是康复科手工坊里陈列的患者康复作品，有书法、绘画、手工作品等，有的气势磅礴，有的温润人心，有的则是描绘人生百态和内心波澜。在那些作品中，我看到了患者在另一种心境中体验生活的美好，好像在尝试着去冲破自己给自己的囚笼，悄悄地开了一道心门的缝，向外面的世界探望。那一刻，我顿悟了，所有这些，何尝不是省六院全体成员尽心竭力为患者半路折返的人生洒下的光辉？

参观结束乘电梯时，我与一位护士和患者擦肩而过，护士姐姐搀扶着患者。患者说，我头好疼。护士说，咱回去歇一会儿，可能就好了啊。那神态、那语气，就像是在和自己的孩子说话，给我的感觉，超过了和谐，是温情。

我眼中的省六院，是会为人撑起一片光明的。我相信，会有很多人因此得到治愈，再次好好面对生活，笑对人生，因为，我看到了省六院的春暖花开，那里的医务人员，总想把最美最好的献给那些依靠着他们的生命。  
(于超杰 李子卡号 001812)

# 向雷锋同志学习，做新时代好人



# 冀六醫院報

第4期

(总第156期)

2019年4月1日

星期一

己亥年二月廿六

全国优秀院报

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com 投稿邮箱: jlyybb@126.com

# 河北省睡眠障碍流行病学调查结果出炉



【本报讯】3月21日，世界睡眠日。当天，我院牵头组织开展的河北省睡眠障碍流行病学调查结果出炉，向社会进行了通报，同时，专家结合发现问题给出了建议。院长栗克清介绍，为深入贯彻落实《中华人民共和国精神卫生法》、《中共中央国务院关于深化医药卫生体制改革的意见》以及《国务院办公厅关于转发卫生计生委等部门全国精神卫生工作规划（2015-2020年）的通知》，2018年6月-9月，我院组织40余名工作人员开展了全省睡眠障碍流行病学抽样调查，得到了目前河北省睡眠障碍的患病率等数据，发现了其特点和规律。

结果显示，睡眠障碍的总体患病率为34.5%；单患一种睡眠障碍的比率为31.0%；共患两种睡眠障碍的比率为3.3%；共患三种睡眠障碍的比率为0.2%。其中，存在失眠者共计3919人，占18.3%。本次调查显示女性失眠患病率显著高于男性，少数民族显著高于汉族，农村高于城市，随着年龄的增加，存在失眠者也随年龄增加，学历越低，收入越低，存在失眠者越多，不同职业、婚姻状况间存在着明显的差异。

栗克清说，通过此次调查发现如下问题值得重视，河北省睡眠障碍的总体患病率为34.5%，失眠的患病率为18.3%，在各类睡眠障碍当中的患病率是最高的，其他睡眠障碍的患病率或可疑阳性率在0.2%-11.4%，均存在一定的发病率；河北省睡眠障碍的就诊率偏低，仅为6.18%，大部分睡眠障碍患者未得到系统有效的治疗；无论哪种睡眠障碍，女性的患病率均高于男性，同时文化水平低、输入地、居住地区为农村均会使睡眠障碍相关疾病的患病风险升高。

针对问题，栗克清给出了如下建议，开展社区及农村地区睡眠健康知识和睡眠卫生方面的知识培训，注重在普通民众中普及睡眠健康知识，转变大众对睡眠健康方面的看法和观念；利用新媒体、互联网加大对睡眠健康知识方面的普及与宣传，让更多的人认识到良好睡眠对身体健康及心理健康的重要性，同时认识到睡眠问题不止睡不着觉这一种情况，加强民众对打鼾、睡眠中异常行为、白天嗜睡等异常现象的认识，提高就诊率；要加大对基层卫生工作人员睡眠相关知识的培训，提高他们对睡眠疾病的认识，使他们参与睡眠相关知识的普及工作，提高对睡眠疾病患者的治疗率和转诊率；加大对睡眠障碍疾病监测及治疗研究的投入力度，加快相关诊疗新技术的研发，促进大众的睡眠健康。

对不宁腿综合征(RLS)的评估显示，阳性率为1.53%，女性显著高于男性，农村高于城市，随着年龄的升高，患病风险升高，学历越低、收入越低，患病风险越高，另外，不同婚姻状况、职业的人群患病情况也存在显著差异。

睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)高风险人群的患病情况，被调查人群的高分险比率为11.7%，除了性别没有显著差异外，年龄、城乡、受教育程度等均具有统计学意义。其中农村的患病情况高于城市，且年龄越高、收入水平越低，患病风险越高。

快速眼动睡眠行为障碍(RBD)的评估显示，患病

结果显示，睡眠障碍的总体患病率为34.5%；单患一种睡眠障碍的比率为31.0%；共患两种睡眠障碍的比率为3.3%；共患三种睡眠障碍的比率为0.2%。其中，存在失眠者共计3919人，占18.3%。本次调查显示女性失眠患病率显著高于男性，少数民族显著高于汉族，农村高于城市，随着年龄的增加，存在失眠者也随年龄增加，学历越低，收入越低，存在失眠者越多，不同职业、婚姻状况间存在着明显的差异。



睡眠态度和信念方面，被调查人群的总体得分为55.6±11.4，且不同年龄段对睡眠态度和信念的认知存在显著差异，年龄越大，对失眠不合理信念认同度较高，另外农村地区对失眠不合理信念认同度高于城市，不同文化程度、民族、职业、收入水平对失眠不合理信念的认同度也存在明显差异。

对不宁腿综合征(RLS)的评估显示，阳性率为1.53%，女性显著高于男性，农村高于城市，随着年龄的升高，患病风险升高，学历越低、收入越低，患病风险越高，另外，不同婚姻状况、职业的人群患病情况也存在显著差异。

睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)高风险人群的患病情况，被调查人群的高分险比率为11.7%，除了性别没有显著差异外，年龄、城乡、受教育程度等均具有统计学意义。其中农村的患病情况高于城市，且年龄越高、收入水平越低，患病风险越高。

快速眼动睡眠行为障碍(RBD)的评估显示，患病

# 苔花如米

白日不到处，青春恰自来，苔花如米小，也学牡丹开。这是清代诗人袁枚创作的诗歌《苔》。

我土生土长在河北白洋淀，现在是雄安新区。记忆中，姥姥家后墙根长满青苔，但从来没有留意过有没有开花，满眼看到的，则是成片的芦苇和秋日里纷飞的芦花。一年一年的纷纷扬扬中，我也长大了。

多年后，偶然间翻一本书，这首诗跃然而出了，瞬间打动了。援疆工作中，我愿做一朵小小的苔花，偏僻处默默盛开，不引人注意，却用全部的力量，用全部的爱，默默奉献，绽放出自己应有的风采。

又到了芦花飞舞的季节，我在遥远的南疆，奔波在义诊的路上。暮的，我看到了与胡杨、红柳并称“三剑客”的芦苇，枝头已满是芦花。我砰然心动了，恍然又回到了几时的白洋淀，回到了那长满青苔的墙边，于是，那片片牡丹般绽放的苔花，开始萦绕在我心头，久久不散。

清晨，露珠洒满大地的时候，焉耆医院的小路旁，苔花也在静静地开放。巴音郭楞，蒙古语巴音是富饶，郭楞是河流或流域，这个和白洋淀一样让我灵魂绽放的地方，已然和我的生命交融。

苔花如米小，也学牡丹开。淳朴善良的焉耆父老乡亲们，作为一名医生，我要用全部的知识智慧来爱你们，爱脚下的这片土地。  
(孙东)

“我有花一朵，种在我心中，含苞待放幽幽……”每个女人心中都孕育着一朵尚未绽放的花苞，每朵花都蕴藏着一个斑斓的梦想，每个梦想都映照着一段灿烂的人生，而这一段人生也塑造了一个美丽的女人。

世人常说，女人如花，人们流连花儿的绚丽，赞叹花儿的香甜，欣赏花儿的姿

态，咏颂花儿的蓬勃。女人如花，她们倾诉着自己的故事，填充着沿途的风景，每朵都舞出了独一无二的曼妙，每朵都展现与众不同的风采。

女人如花，如夏莲，清丽而高雅。夏莲一般的女人在人生的征途上，总是保持着自己的步伐和姿态，不被市俗所沾染，不为世俗而折腰。她们端庄秀丽，落落大方，像夏日莲花池里那一抹淡淡的幽香，在闷热的午后飘过一阵清爽的气息。女人如莲，不仅仅是像它娇艳的花瓣，那硕大的莲叶，象征着女人踏实的品质，而结出的莲子，证明了女人不只是令人赏心悦目的花瓶，即使秋来花尽，深埋于泥的莲藕，也为人们奉献出了自己最后一分价值。

女人如花，如红梅，坚韧而执着。我们叹惋孟姜女哭倒长城的泪水，我们品评黛玉摇曳的身姿，好像柔弱、感性成为了女性的代名词。然而，人们常说“以柔克刚”，一份水滴石穿的坚持，一股深信不疑的意念，终究使梅花一般的女人，在寒冬之中依然绽放出火红的希望。像海伦·凯勒一样，一个同时失去的光明和声音的女人，凭借对生活的热爱和对未来的信仰，一步一步在黑暗和寂静的困顿中升华了自己，也为所有困境中的人点亮了前进的明灯。

女人如花，如牵牛花，朴素而温馨。人们常说，男人是一个家庭的顶梁柱，而在在我看来，女人则是一个家庭的主心骨。男人为家支撑起整体的构架，而女人则凝聚了一个家所有的力量。牵牛花一般的女人，



或许没有令人惊艳的美貌，或许缺少令人赞叹的才情，可她们默默无闻地为家人奉献着自己的青春，用坚持勾勒出一家人的希望，用努力延续着一家人的幸福。也许你会忽视她，但当她站在成功的光鲜亮丽面前时，会突然发现身后站着你的母亲、你的妻子，她们微笑着注视着你，这一刻你一定会想起，多少个奋斗的日子中，静静陪伴在你身边的那个朴实而温暖的女人。

女人如花，如玫瑰，温婉而柔情。爱情不是女人的全部，而一段美好的爱情却能够使女人更加美丽。沐浴在爱河的女人是柔美的，也是善感的。每个女人心中都有属于自己的向往，那是一种憧憬，也是一份笃定。女人期许自己的幸福，好似置身于一玫瑰花园田，眼前是多彩的美景，身边有迷人的芬芳。也许在摘取玫瑰的途中，不小心伤了手指，然而心中仍然有那样一份希望。正是这样一份希望，让玫瑰般的女人即使独步前行，依然相信爱情，经营爱情，用自己的热情与坚韧去温暖一段美丽人生。

女人如花，花瓣是她们姣好的容颜，花蕊是她们玲珑的心房，花茎是她们坚强的姿态，花根是她们踏实的步伐。女人如花，不单单盼望着惜花人的欣赏和爱护，更是用力汲取着所有的养分，维持着自己的美丽，升华着自己的人生。

女人如花，愿如花一样的女人，在岁月的流淌中，实现自己花一般的梦想。  
(唐博娜)

主编：栗克清

副主编：王淑玲

编辑部主任：赵向辉

美术编辑：马克谨

电话：0312-5976210（编辑部） 5976212（服务监督） 5079259（精神科门诊） 5079253（心理门诊） 96312（心理援助热线） 地址：保定市东风东路572号 邮政编码：071000

# 我院开展党员志愿服务活动 第八党支部行动迅速

【本报讯】3月29日，第八党支部召开支委会，集体学习院党委在3月28日发出的《关于动员组织全院共产党员广泛参与志愿服务活动的通知》文件精神，经过讨论，决定安排专人根据支部党员自身特长，拟定服务计划，并且择日传达到支部每一名党员。

党委书记王淑玲介绍，为充分发挥共产党员的示范带动作用，促进广大党员在全院各项工作中走在前、做表率，推动学雷锋活动常态化、志愿服务制度化，经研究决定，院党委动员和组织全院党员广泛参与志愿服务活动。

她说，全院共产党员是志愿服务的重要力量，在医院志愿服务活动中具有重要的示范引领作用。

每名共产党员不仅是当然的志愿者，而且要当好排头兵和领头雁。在志愿服务活动中，要牢记党的宗旨和使命，更好地服务患者、服务社会，推动形成我为人人、人人为我的社会风尚；要用自己的模范行为和高尚人格感召群众、带动群众，推进社会主义核心价值观落地生根、开花结果，充分展示共产党员的良好形象，努力在全院各项工作中走在前、做表率。

通知要求，各党支部要召开党员大会深入进行动员，切实激发党员的参与热情，迅速掀起参与志愿服务活动的热潮，用扎扎实实的志愿服务行动，把共产党员的身份亮出来，让共产党员的称号响起来，使共产党员的良好形象树起来，为党旗增光添彩。护士长

以上党员干部要身体力行、率先垂范，坚持走在志愿服务活动的前列。

各党支部要按照自愿、利他、无偿的原则，紧密结合自身实际，积极组建共产党员志愿服务队，实现人人参与的目标，制定完成2019年共产党员志愿服务活动计划。

各党支部要教育共产党员志愿者自觉服从党组织统筹安排和合理调配。建立实施志愿服务活动记录制度，对党员参与志愿服务的情况，由党支部书记予以认定，并记录在党支部书记工作手册，并利用院报、微信群等媒介，对党员志愿服务的活动情况进行公示，作为优秀共产党员表彰的主要依据。

(赵向辉 赵蔚)

## 我院开展系列活动 为女职工过节

【本报讯】三月八日是国际劳动妇女节，为展现全院女职工创新进取的精神风貌和激情飞扬的时代风采，进一步增强了她们爱岗敬业、逐梦奋进的信心和决心，院工会组织开展了以“逐梦新时代 巾帼绽芳华”为主题的系列活动。

3月6日和7日，分两批组织女职工赴正定县塔元庄村参观，沿着习近平总书记的足迹，见证了“蝶变塔元庄”的创业历程和华丽转身，真切感受到了新时代改革开放给新农村带来的喜人变化。

3月11日，300余名女职工在六楼多功能厅参加了权益保障知识问答活动。答题内容涉及党的十九大知识、女职工权益保护法律法规以及综合法律知识等。

同日，还组织女职工开展了读书征文诵读比赛，17名各分会的选手参加，通过诵读的形式分享内容。比赛评出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，优秀奖11名，党委副书记南凤池及评委为获奖选手发了奖。南凤池在讲话中说，选手们分享的文章，视角多元、感悟深刻，相信，广大女职工一定能在阅读中滋养心灵，获取力量。他还肯定了女职工在医院发展建设中作出的突出贡献，勉励女职工继续立足岗位，再接再厉，逐梦建功。(毛喙)

## 我院对贫困精神残疾人托养救治有了新政策

【本报讯】3月28日，精神分裂症患者赵某红出院了，住院费用结算报销后，需要自付2000余元，获得保定市残疾人联合会提供的1500元住院治疗补贴后说：“医生给我看好了病，还不用我负担几个钱，这个政策真好！”

日前，保定市残疾人联合会与我院签署协议，联合出台新政策，继续开展贫困精神残疾人托养、救治工作。

院长栗克清介绍，为贯彻落实国家和我省有关文件精神，全力做好贫困精神残疾人托养、救治有关工

作，医院和市残联将紧密携手，优化服务流程，克服工作困难，集中优质医疗护理资源，保障该项工作顺利开展。

为保证治疗效果，受助人员住院时间须在6周以上，住院费用优先由医疗保险报销，其余部分，每例受助人员享受不超过1500元补贴，仍然不足的受助人员自行承担。

据悉，雄县、安新县、莲池区、安国市、博野县、定兴县也与我院签订了类似的托养、救助协议，总的救助例数在300例以上。(赵向辉 王海龙)



## 省睡眠医学学会第一届第三次学术会议在我院召开

【本报讯】3月20-22日，省睡眠医学学会（以下简称学会）第一届第三次学术会议在我院召开，全省各地精神疾病专科医院、综合医院精神科、老年科、呼吸科等200余人参加。

学术会期1天半，中南大学湘雅二院郝伟教授、四川大学华西医院唐向东教授、北京大学第六医院石川教授等10余位专家围绕河北省目前睡眠障碍的患病情况、发病特点，精神障碍及其他慢性疾病与睡眠障碍的关系，睡眠障碍的药物及心理学治疗进行了探讨和讲解。

期间，学会召开了一届三次常务委员会会议，会长栗克清对学会工作进行了总结。

目前，学会共有会员100余人，涉及30余家精神疾病专科及综合医院。

2018年，学会在省内推广多项先进技术及设备，包括睡眠多导图、重复经颅磁刺激、计算机认知矫正治疗技术，认知成套测验，已取得良好的临床效果，并据此开展了多项科研项目。在管理方面，学会首次引进并推广了品管圈管理模式。同时，学会积极加强与国内外同行的联系，开展继续医学教育，举办多种形式的学术活动，及时为各成员单位搭建学术平台、提供学术信息，组织专业技术人员参加国内外学术交流与合作，分享睡眠医学、精神卫生领域最新进展和成果。

世界睡眠日、世界精神卫生日期间，学会各成员单位积极为当地居民提供义诊服务，并利用报纸、电台、电视、光盘、宣传画、网络等媒体和工具，宣传睡眠卫生、心理健康和相关法律知识。有些单位还举

办了家属健康教育活动，有针对、有计划地将各类精神疾病的识别、诊疗、康复等科普常识，让更多患者和家属知晓，以尽早识别精神障碍、了解临床表现、寻找合适的康复途径。有些单位通过开展讲座等形式让公众了解精神卫生工作，提高公众对睡眠障碍、精神健康问题的认识水平和处理能力，以达到逐步消除对精神疾病患者的偏见和歧视的目的。

2018年6月，学会组织开展了全省睡眠障碍流行病学调查，历时3个月，得出了翔实的数据。调查涉及全省五个地级市，共调查21376人，为城市及农村地区18岁以上人群，所调查疾病涉及失眠、睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征、快眼动时期睡眠行为障碍、发作性嗜睡等，同时进行了睡眠健康知识宣传。(石贺敏)



预约诊疗 业务咨询 友情联络 信息交流

请扫描二维码 关注医院微信公众号账号：河北省精神卫生中心

开心工程免费 心理咨询站点

- 第一站： 保钞职工医院一楼“开心工程”进社区示范点 时间：每周四下午。
- 第二站： 秀兰尚城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范点 时间：每周三下午。
- 第三站： 暂停。
- 第四站： 兴华苑社区三楼会议室“开心工程”进社区示范点 时间：每月的5日、15日、25日，如遇节假日，则顺延至下一个工作日。
- 第五站： 博鑫社区二楼心语室“开心工程”进社区示范点 时间：每周五下午。
- 第六站： 康泽园社区居委会活动室“开心工程”进社区示范点 时间：每周二下午。
- 第七站： 阳光佳苑B区院内江东社区居委会二楼“开心工程”进社区示范点 时间：每周二下午。
- 第八站： 长城家园社区卫生服务中心二楼“开心工程”进社区示范点 时间：每周五下午。
- 第九站： 城市美地社区服务中心二楼心理辅导站进社区示范点 时间：每周四下午工作时间。

- 一版责任编辑： 崔彦龙
- 二版责任编辑： 王宝军
- 三版责任编辑： 赵向辉 宋和平
- 四版责任编辑： 马克谨

## 医生手记



# 抑郁症 有个亲兄弟

时下，大家对“抑郁症”这个名词都比较了解，门诊很多患者也都自称为“抑郁症”，但是，很多人不知道，抑郁症其实还有一个亲兄弟叫双相情感障碍。其实，很多自认为患有“抑郁症”的人，是患上了双相情感障碍。那么，什么是双相情感障碍呢？

一天，24岁女士小杨，闷闷不乐地走进诊室，称自己抑郁了。她说，近1个月来，自己睡不着觉，吃不下饭，心情不好，高兴不起来，对什么事情都提不起兴趣，整日没劲、没精神，什么都不愿干，什么也干不好。一边说，她还一边擦拭眼角的泪水。

没错，小杨果然是抑郁了。经过一段时间的抗抑郁药治疗，小杨再次来到门诊时，远远见到医生便打招呼，变得特别健谈，夸医生技术好，夸医院环境好，说自己的病彻底好了。还说，以前看东西都是灰蒙蒙的，没有颜色，现在天也蓝了，花也红了，阳光也灿烂了，自己好像从地狱到了天堂。交谈过程中，她还不时地发出爽朗的笑声。

小杨母亲反映，小杨确实好了，就是好得有点过头了，像变了个人一样。以前是一个内向、腼腆的人，现在特别爱说，见到邻居主动上前打招呼，热心肠，好管事，好助人，整日闲不住，精力特别旺盛；以前从不发脾气，现在为一点小事就大发脾气，有次一气之下还摔了手机。

通过小杨的表现和母亲的描述，她目前的状态可不是病好了，而是“躁狂”了。就是说，小杨已经由一名抑郁症患者演变成为一名双相情感障碍患者。

为什么疾病会发生演变呢？其实，抑郁症和双相情感障碍是同一类精神障碍中的两种疾病，就好比一个家庭中的两个亲兄弟。如果患者一生中只出现抑郁症状，没有出现躁狂症状，那么他就是一名抑郁症患者；如果患者既出现过抑郁症状，又出现过躁狂症状，那么该患者就是一名双相情感障碍患者。

统计发现，首次发病的抑郁症患者中，60%的人之

后会出现躁狂症状，也就是说，一半以上的抑郁症患者在将来的某一天会成为双相情感障碍患者。

大家可能会问，什么样的抑郁症患者更可能演变为双相情感障碍呢？研究表明，女性、首次发病年龄在25岁以前、平素精力旺盛、睡眠需要少、家族中曾有人患有双相情感障碍、家族中曾有人发生自杀、症状发作频繁、症状具有早晨重傍晚轻的特点、焦虑症状明显的抑郁症患者，患双相情感障碍的风险更高。

要知道，双相情感障碍和抑郁症的治疗是截然不同的。抑郁症主要以抗抑郁药治疗为主，而双相情感障碍则是以心境稳定剂治疗为主，如果单纯使用抗抑郁药治疗，可能导致转为躁狂，就像案例中提到的小杨一样，“好”过了头。小杨，因为没有按照医生的要求定期复诊，出现了躁狂症状还在继续服用抗抑郁药，使躁狂症状进一步加重了，所以，一定要听医生的，按照医嘱定期复诊。

经过停用了抗抑郁药，给予心境稳定剂治疗，小杨的躁狂症状很快得到了治愈，又恢复到了病前那个内向、腼腆的小杨。

朋友，如果你或者你的家人恰巧患上了抑郁症或双相情感障碍，请不要害怕，它们都只不过是心灵的“小感冒”，是可以治疗的，但一定要到专业机构，找专业医生求助。(副主任医师 崔伟)



## 多导睡眠监测

### ——诊断睡眠障碍的金标准

多导睡眠监测是一种无创检查方法，可以在整夜睡眠过程中，根据需要连续并同步监测与记录多项生理指标。它由仪器进行自动分析，再由人工逐项核实，以便对睡眠的结构与进程、监测睡眠期的脑电、呼吸功能和心血管功能作出分析，结合临床对于检查结果进行综合分析，可以为睡眠障碍的诊断、分类和鉴别诊断提供客观依据，也可以为选择治疗方法及评价治疗效果提供重要参考信息。

多导睡眠监测主要针对以下几种适应证：  
睡眠呼吸障碍疾病  
睡眠呼吸障碍患者的诊断，明确睡眠呼吸暂停和低通气事件的类型及睡眠呼吸障碍疾病的分类；评价各种治疗手段对睡眠呼吸障碍的治疗效果；无创正压通气前进行人工压力滴定；接受无创正压通气治疗的

患者出现体质量变化，临床治疗效果不佳或症状重新出现；临床上其他症状体征提示可能患有睡眠呼吸障碍疾病。

日间过度嗜睡疾病  
发作性嗜睡的鉴别诊断及治疗效果评估；特发性睡眠增多症的诊断及鉴别诊断；在进行多次睡眠潜伏期测试的前一夜应进行多导睡眠监测。

异态睡眠  
明确夜间发作性事件的疾病类型，如异态睡眠、睡眠期癫痫及肌张力障碍等。特别适用于临床症状不典型、常规治疗效果不明确或对自身及他人造成伤害的患者。

睡眠相关运动障碍  
周期性肢体运动障碍患者的诊断评估，以及与不

有人说，一个没文化的民族是一个落后的民族，一个没有文化的团队是一个落后的团队。我说，科室文化是科室的灵魂，科室文化建设做得好，能凝聚人心，能促进发展，能打造有战斗力的团队。

物质依赖科的科室文化是“包容”。包容，《辞海》中解释为宽容、容纳。语出《汉书·五行志下》，上不宽包容臣下，则不能居圣位。草木有情皆长养，乾坤无地不包容，说的是大自然的包容。可见，包容无处不在，包容必不可少。对于人而言，我想应该理解为，包容就是“仁”，就是“爱”，就是要用心去爱每一个人。这是大爱，也是孔子的主导思想。

护士长说过，包容别人的过错，不是欣赏别人的过错，也不是纵容别人去犯错，而是在接纳的同时，鼓励、帮助他们改过。是啊，包容不是放任自流，一味地迁就、包容，就是溺爱，是害人之举。

读过一则小故事。公元279年，赵国的蔺相如完璧归赵，立了大功，拜为上卿，位在大将军廉颇之上。廉颇自恃功高，很不服气，扬言要羞辱他。蔺相如听到廉颇的话，常常称病不上朝，不与廉颇争位。有时蔺相如坐车外出，碰见廉颇就赶紧避开。门客以为他胆小怕事，蔺相如说，秦王那么厉害，我都不怕，难道还怕廉颇？我考虑，强大的秦国之所以不入侵赵国，只是因为我们有两人在。如今二虎相斗，必有一伤，势必削弱抵御外敌的力量。我之所以躲避廉将军，是先国家之急而后私仇啊！这话传到廉颇耳中，廉颇很觉惭愧，便袒衣露体，负荆登门请罪说，我粗野低贱，志量浅狭，开罪于相国，相国能如此宽容，我死不足以赎罪。于是将相重归于好，成了生死之交。从此故事可以看出包容的重要性，工作中，我也学会了包容，感觉自己变了好多，和病人的关系更融洽了，能听到他们的真心话。

主打“包容”的科室文化，营造了一种有利于个人发展、内部和谐的人文环境，增强了科室的凝聚力和归属感，让每个人内在的潜能都发挥出来，成为推动科室前进的动力。(范世博)

安腿综合征、快速眼球运动睡眠期行为紊乱等疾病的鉴别。

失眠  
评估临床症状不典型或治疗效果欠佳的失眠患者，以明确是否存在主观性失眠，鉴别是否合并睡眠呼吸障碍、周期性肢体运动障碍、异态睡眠等其他睡眠疾病。

昼夜节律失调性睡眠觉醒障碍  
明确患者的睡眠结构情况及排除其他睡眠障碍。观察患者昼夜节律变化推荐采用体动记录仪等便携式睡眠监测技术。

精神疾病相关睡眠障碍  
精神疾病相关睡眠障碍治疗效果评估；排除睡眠呼吸障碍、不安腿综合征等其他睡眠障碍，以及药物因素导致的睡眠障碍。