



医线聚焦

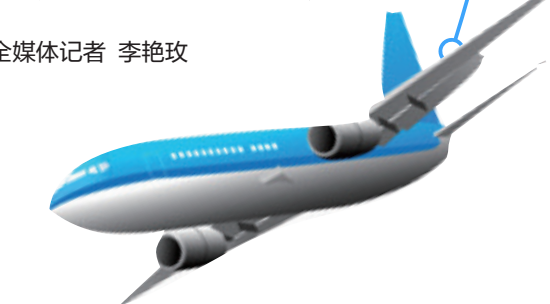
近日,一支由12人组成的疗愈团从北欧跨越近万里来到三亚,在三亚市第二人民医院开启为期一周的睡眠疗愈之旅。

北欧疗愈团奔琼,只为这神奇“睡”法 来海南做“好梦”

海南日报全媒体记者 李艳政

北欧疗愈团成员在三亚海滩边晨练。受访者供图

国际之路:「好睡眠」成海南特色品牌



特色诊疗技术的不断成熟,正推动海南睡眠疗愈产业加速走向国际,全力打造“海南好睡眠”特色品牌。

在三亚市第二人民医院,疗愈团的“睡眠日志”里,每天记录心率、呼吸、睡眠时长等数据,医生团队根据数据分析结果动态调整治疗方案。

海南的中医药服务出口优势,也为“好睡眠”品牌的树立提供了有力支撑。作为国家中医药服务出口基地,三亚市中医院已为来自40多个国家的10万余名外籍患者“量身开方”。

从北欧疗愈团的跨境而来,到中医药服务的全球覆盖,海南正以开放包容的姿态,将“气候疗愈+专业睡眠医学”的独特优势转化为国际吸引力。

《2025年中国睡眠健康调查报告》显示

我国18岁及以上人群

睡眠困扰率为48.5%

且随着年龄增长

睡眠困扰率逐渐攀升

睡眠困扰的影响因素包括

夜间如厕、夜间易醒

或早醒、入睡困难等



AI图绘/许丽

如果说海南的生态资源是“睡眠疗愈”的天然底图,那么不断升级的专业医疗技术,则为这张底图注入了科学内涵。

张先生治疗睡眠问题的转机出现在海南省人民医院麻醉治疗(睡眠)门诊。接诊的主任医师吴多志没有急于开药,而是先详细了解他的病史和生活习惯。

专业之治:从麻醉诱导到“定制化”睡眠康养

“第一次治疗后,我睡了整整6个小时,醒来时感觉像是卸下了千斤重担。”张先生回忆道。经过系统治疗,他的睡眠时长从不足4小时恢复到6小时以上,情绪也明显好转,目前已回归正常工作和生活。

吴多志解释,快速抗抑郁的诊疗机制与传统抗抑郁药治疗不同。传统药物通过调节血清素等神经递质间接改善情绪,通常需2至4周起效。而麻醉快速抗抑郁药物直接作用于谷氨酸系统——大脑主要的兴奋性信号系统,能快速调整神经可塑性,修复情绪相关的神经回路。

麻醉睡眠诱导治疗的原理,则是麻醉医生在多数监护仪及多模态脑电监测下,应用“仿生”睡眠药物,调控具有调节睡眠功能的脑区,诱导仿生睡眠,人为制造睡眠,控制失眠患者的

睡眠之困:现代人的隐痛与海南的治疗密码

青年工程师张先生(化名)至今记得那段灰暗的日子。因项目攻坚连续熬夜,他逐渐出现入睡困难、早醒、夜间频繁觉醒等症状,每日睡眠不足4小时。一个月后,长期睡眠缺乏引发情绪持续低落、兴趣丧失、自我价值感降低等抑郁表现。

睡眠,占据人生三分之一时光,却成为越来越多现代人的“奢侈品”。数据显示,我国超3亿人存在睡眠障碍,成年人失眠发生率高达38.2%。“睡个好觉”成为无数人内心深处的渴望。

在三亚中心医院睡眠医学科主任王配配的诊室里,每天都上演着不同的“睡眠故事”。有的患者连续数十年只能靠安眠药入睡,饱受身心煎熬;有的患者因打鼾、睡眠中呼吸暂停导致日间困倦、记忆力下降、血压升高;也有昼夜颠倒、学习成绩下降、厌学,被家长拽来看诊的青少年。“这些状况如不能有效改善,均会对健康造成很大危害。”王配配说。

然而,海南独有的资源禀赋,恰恰蕴含着破解这些睡眠问题的“疗愈密码”。王配配介绍,海南热带海洋季风塑造的温湿度,超过8000个/立方厘米的负氧离子、与人体自主神经节律高度契合的海浪节奏、有效放松身心的热带雨林漫步,以及富硒火山岩土壤孕育下的沉香,均具有助眠效果。这些自然禀赋为睡眠障碍的非药物干预提供了独特条件。

海南的“睡眠疗愈”潜力,不仅被国内专家所认识,也引起了国际关注。三亚市第二人民医院党委书记谢梦蛟介绍,睡眠问题在高纬度地区更为突出。“北欧地区年日照时间仅二至三个月,光照不足导致褪黑素分泌减少,抑郁、焦虑及睡眠障碍高发。北欧合作方在实地考察后,高度认可三亚的气候资源与医院的专业能力,双方迅速达成合作意向。此次疗愈团成行,正是前期合作成果的落地体现。”

用“自己的血”治自己的病 难治性膀胱炎可以这样治

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

门诊连线

用自己身上的血液,就能治疗自身的疾病,这不是民间偏方,而是再生医学领域的实用技术——PRP富血小板血浆疗法。近日,海口市人民医院泌尿外科文礼团队,就凭借这项创新技术,成功为一名饱受间质性膀胱炎折磨的患者缓解病痛,让这项小众却高效的疗法,为更多慢性泌尿系统疾病患者带来了新希望。

来自内蒙古的王阿姨(化名),近10个月里一直被尿频、尿急、尿痛缠上,生活苦不堪言。她每次排尿量只有20~40毫升,夜里要起夜10多次,根本没法定个安稳觉。为了治病,她跑了多家医院,做了抗感染治疗却没效

果。辗转多地后来到海口市人民医院泌尿外科寻求帮助。

海口市人民医院泌尿外科医生文礼详细了解王阿姨的病情,结合专业诊断,联合国内领域专家沟通,最终确定采用PRP膀胱内多点注射技术为她治疗。让人惊喜的是,仅仅一次治疗,王阿姨的症状就大幅好转:单次尿量涨到100~150毫升,夜尿次数从10多次减少到5次左右,尿痛感也明显减轻,终于能踏实睡觉,生活质量彻底改善。后续再完成两三次治疗,她的排尿情况有望恢复到接近正常人的水平。

可能很多人会好奇,间质性膀胱炎到底是什么病?其实它也叫慢性难治性膀胱炎,是泌尿外科很常见的顽固性疾病。这种病病程长、容易反复,主要症状就是长期尿频、尿急、尿痛,小肚子还会坠胀疼痛,传统吃药、膀胱灌注等方法,往往效果不好,很难根治,长期下来不仅影响生活,还会让人心情焦虑、烦躁。

而治好王阿姨的PRP疗法,原理其实很简单,通俗来说就是“用自己的血,修自己的病”。PRP全称富血小板血浆,是把患者自身的静脉血抽出来,通过专用设备离心处理,提取出高浓度的血小板浓缩物。这些血小板

里含有多种生长因子,就像身体里的“修复小能手”,能激活自身的修复机制,让膀胱里受损的黏膜组织重新生长、修复,从根源上缓解炎症,改善排尿不适,而不是只暂时压住症状。

这种疗法因使用的是患者自己的血液,不会出现排异、过敏反应,属于微创治疗。整个过程也很简单,只需要抽40毫升左右的静脉血,经过15~20分钟离心处理,再把提取好的PRP分点注射到膀胱里就行,特别适合那些传统治疗没效果、症状严重影响生活的间质性膀胱炎患者。

康养圈

记忆力下降、反应变慢?给大脑做次“体检”

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

在人口老龄化进程不断加速的当下,脑卒中、阿尔茨海默病、帕金森病等神经系统疾病,正逐渐成为影响千万家庭幸福、加重社会医疗负担的重要因素。不少人步入中年后,频频出现记忆力减退、反应迟缓、注意力不集中等情况,总将其归咎于“年纪大了”的正常现象,殊不知,这或许是大脑发出的健康预警。

海南省人民医院医疗保健中心(老年医学中心)主任医师刘涛提醒,脑功能衰退隐匿且时间漫长,主动为大脑做专业体检,是守住脑健康的关键一步。研究数据显示,约40%的阿尔茨海默病可通过早期干预实现延缓甚至预防,而我国脑血管病及认知障碍人群规模庞大,且患病人数仍呈持续上升趋势。脑健康问题从来不是老年人的“专属病”,其病变发展往往悄无声息,并非等到年老才突然出现,只是早期症状轻微,极易被忽视。刘涛指出,很多人年年做常规体检,报告显示各项指标“一切正常”,却毫无征兆地遭遇脑梗突袭,这并非常规体检无用,而是基础体检仅覆盖血压、血糖、血脂等通用健康指标,无法精准捕捉大脑缓慢、细微的结构与功能变化,难以发现早期脑病变隐患。

脑功能的衰退是一个循序渐进的隐匿过程,早期或许只是偶尔忘事、做事专注力下降,看似不影响日常生活,但此时大脑影像学检查可能已发现脑白质改变、微小梗死灶等异常;等到患者出现明显记忆缺失、生活能力下降等征状时,大脑损伤往往已较为严重,彻底错过最佳干预窗口期。因此,打破“被动治疗”的传统模式,转向“主动预防”,开展专业的脑健康体检,刻不容缓。

刘涛介绍,专业脑健康体检并非单一项目,而是围绕“结构—功能—风险因素—个体易感性”四个核心层面,搭建起全方位、系统化的大脑评估体系,借助标准化工具与前沿数字化技术,全面摸清大脑健康状况。在脑功能评估方面,通过眼动追踪技术、人工智能认知评估、专业睡眠与情绪量表,以及MoCA、MMSE认知筛查、日常生活能力评估等项目,能够早期敏锐地发现认知下降、轻度认知障碍及情绪异常问题,及时记录认知状态变化,守住大脑记忆防线。

同时,头颅MRI、磁共振血管成像、AI脑结构分析等无创检查,可清晰直视脑部血管危机,精准识别无症状脑梗死、脑萎缩、脑小血管病、血管狭窄或动脉瘤等隐匿病变;ApoE基因检测、P-tau217血液标志物检测,搭配叶酸、维生素B12检查,能有效预警神经退行性疾病风险;而血压、血糖、血脂、同型半胱氨酸检测与颈动脉超声等项目,则能把控脑血管中与认知衰退的危险因素,为大脑健康筑牢防护墙。

刘涛强调,脑衰老并非不可逆转,更不是无法干预。通过严格控制血管危险因素,养成健康生活方式,定期开展脑健康筛查与早期干预,能显著延缓脑衰老进程,降低脑卒中、阿尔茨海默病等疾病的发病风险。

医线速递

海口市人民医院智慧药房投用 患者取药“随到随取”

海南日报全媒体记者 张期望

“以前高峰期拿药,我要等十多分钟,现在已基本实现‘随到随取’。”近日,在海口市人民医院就诊的患者陈华发现,到门诊大厅取药窗口绝大部分时间不需要排队了。这一现象的转变,归功于该院智慧药房的投用,传统“人等药”模式已逐步转变为“药等人”模式,患者平均取药等候时间大幅缩短。

历经一个多月的装修改造与设备调试,该院门诊二、三楼药房完成智慧化升级并投入使用。新系统与医院信息系统深度融合。医生开具处方并完成缴费后,处方信息同步传输至智慧药房,全自动发药机随即启动,通过机械臂精准推送药品,并由智能轨道将药篮自动传输至对应窗口。系统投用后每小时最高可处理约600张处方,效率相当于人工的数倍。后台数据测算显示,目前单张处方处理时间较人工操作缩短约60%,患者到窗口后基本可实现“随到随取”。

该院药学部主任吉训杰介绍,针对机器可能出现的故障,医院制定了应急预案。工作人员表示,智慧药房配备了应急装置,即使某个环节卡住,也无需切换主系统,可通过应急窗口进行人工手动调剂补药。同时,部分针剂、玻璃瓶装口服液及需要冷藏的特殊药品无法进入自动化轨道,药房采取“自动+人工”协同模式:盒装药由机器处理,特殊药品由后台人员通过独立通道补充调配。

据了解,该院近期还推出了门诊开诊时间提前至7:45、推行“床旁结算”、上线“陪诊服务”等举措,智慧药房是其中重要一环。



海口市人民医院的智慧药房。海南日报全媒体记者 张期望 摄

本刊指导单位 海南省卫生健康委员会