

麻醉医学为患者打开“睡眠之门”

北京大学人民医院青岛医院麻醉睡眠治疗门诊融合疗法破解顽固性失眠

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞

63岁的赵女士近半年来深受失眠困扰。“意识清醒，身体却沉重如石。”她尝试了各种办法，安眠药越吃越多，却仍然彻夜难眠。近日，她走进北京大学人民医院青岛医院麻醉睡眠治疗门诊。经过十天系统治疗，她终于能连续安稳睡上6个小时。复诊时，她心慌烦躁基本消失，精神面貌焕然一新。

在北京大学人民医院青岛医院，麻醉医生的诊疗范围正从手术室延伸到麻醉睡眠门诊，为顽固性失眠患者打开一扇希望之门。

睡眠门诊，麻醉医生的新战场

“打一针，让患者睡着”是大多数人对麻醉医生的印象。但北京大学人民医院青岛医院集团院长助理、麻醉手术中心主任梁永新给出了自己的理解：“麻醉医生正在越来越多的领域发挥作用。”

麻醉手术中心团队原本的“主战场”在手术室。无影灯下，他们盯着患者的血压、呼吸、电解质、酸碱平衡，为每一台手术保驾护航。麻醉手术中心年手术麻醉量近3万例/次，是集医疗、教学、科研于一体的现代化科室，也是提供手术麻醉和舒适化诊疗服务的高效、集约式管理平台。近年来，科室将高质量服务从手术室向外延伸：无痛胃肠镜、无痛人流、无痛支气管镜、分娩镇痛、儿童镇静……精准镇痛让更多患者受益。

而在手术室外的众多发展方向中，睡眠治疗成为麻醉手术中心最看重的突破点。“青岛约有20万顽固性失眠患者，他们往往要吃两种及以上安眠药，睡眠仍得不到有效改善，病程超过3个月。”梁永新介绍，顽固性失眠不仅影响个人健康，也让整个家庭背负沉重压力。于是，麻醉睡眠治疗门诊应运而生。

与神经内科、耳鼻喉科、心理科的路径不同，麻醉睡眠治疗门诊对失眠的治疗有着鲜明的学科特色。梁永新分析，耳鼻喉科擅长治疗呼吸睡眠暂停综合征，神经内科偏重药物调整和睡眠健康指导，心理科则聚焦认知行为疗法和情绪疏导。这些传统路径面对顽固性失眠，往往陷入“换药—加量—再换药”的循环，安眠药从一片加到四五片，从一种加到几种，仍有部分患者连续多日无法入睡。“一些严重失眠的患者前来就诊时，眼神空洞涣散，看不到一点光。”梁永新说。

麻醉睡眠治疗基于麻醉医生在自主神经



■梁永新（右）带领团队为患者治疗。 黄飞 摄

调控和睡眠深度监测领域的优势。“麻醉医生天天和血压、呼吸、电解质打交道，最擅长在超声引导下精准干预神经功能，也最懂得如何通过精准脑电监测开展个体化药物滴定。”梁永新强调，治疗失眠不是用麻醉药物强行让人失去意识，而是通过星状神经节阻滞，调节平复亢奋的交感神经；通过仿生睡眠诱导自然睡眠状态。其核心目标是最终少用乃至停用安眠药，让患者恢复自主的睡眠能力，真正让睡眠“回家”。

三把“钥匙”打开睡眠之门

梁永新把自己对麻醉睡眠治疗的理解总结为九个字：爬雪山、过草地、去阴霾。

“爬雪山，指的是星状神经节阻滞。”梁永新解释，失眠患者往往跟登山一样，处于高度紧张、劳累的应激状态，交感神经异常兴奋。治疗时，医生用一根极细的穿刺针，精准抵达患者颈部深处形似星星的神经节，局部推注少量麻醉药，整个过程大约10分钟，痛感比普通打针还要轻微。几分钟后，患者通常会感觉同侧眼皮下垂，面部有些发红发热。这种感觉通常一两个小时就会消失，但治疗效果却在一点点累积，帮助患者的身体慢慢找回放松和“刹车”的感觉。

“过草地，指的是仿生睡眠滴定治疗。”梁永新说，患者一旦进入重度失眠的恶性循环，就像陷入沼泽，越想睡就越是睡不着。此时需要医生“拉一把”。梁永新很早就对目前临

床应用的仿生睡眠治疗药物展开研究。他介绍，该药物原本用于手术麻醉，临床研究发现，其可以作用于患者大脑蓝斑核，诱导自然睡眠状态。

21岁的男青年小张就是被医生拉出“沼泽”的患者之一。父母离异后，刚大学毕业的小张开始独自在青岛生活，出现严重失眠，最多一天要吃14片安眠药才能勉强入睡两个小时。他来到北京大学人民医院青岛医院寻求治疗。首次用药时，小张躺进独立的睡眠监测室，梁永新带领团队同步监测其脑电波、眼动、肌电、心电、呼吸气流、血氧饱和度等数十项生理信号，根据睡眠结构、呼吸事件、心率变异，动态调整用药剂量。第一次仿生睡眠治疗后，小张当晚就睡了近5个小时，前所未有的治疗体验坚定了他的信心。一个疗程10天，配合10次星状神经节阻滞，他停掉了所有安眠药，仅靠成本几元钱的鼻喷剂居家治疗，每晚就能睡六七个小时，混乱的睡眠被一步步修正为正常状态。

“去阴霾，可以理解为中心疏导。”梁永新说，所有失眠患者都同时患有焦虑和抑郁，他们越睡不着越焦虑，逐渐形成慢性抑郁。对此，公认的治疗方案是认知行为疗法，即开展心理疏导，最终帮助患者养成良好的睡眠习惯。

目前，梁永新带领团队融合开展星状神经节阻滞、仿生睡眠精准滴定和认知行为干预等，治疗有效率从单一方法的50%提升到80%—85%。麻醉睡眠治疗门诊从今年3月下旬开诊至今，已治疗近200例患者，其中20%以上的患者治疗后完全停掉了安眠药。

“失眠，其实是睡眠找不到回家的路。”梁永新说，麻醉睡眠治疗的最终目标，是让患者不再依赖药物，躺在枕头上就能自然入睡，“让睡眠回家，让失眠患者走出阴霾，活得阳光一些、快乐一些。”这是麻醉睡眠治疗的初心，也是未来睡眠医学中心的方向。

三场高水平医学学术会议在青举办

青岛市公共卫生临床中心组织肝病与感染病防治研讨

本报讯 今年是青岛市公共卫生临床中心建院120周年。9月19日至20日，该中心主办、协办三场高水平学术会议——青岛市攀峰学科（肝病）学术委员会年会、冀青肝病学术研讨会暨青岛市医学会感染病学专科分会2026年学术年会、第三届世界华人医师协会肝病病学专业委员会年会。来自国内外的肝病与感染病领域顶尖专家学者齐聚青岛，共话学科前沿，共谋创新发展。

120年来，青岛市公共卫生临床中心从一个传染病隔离所起步，以感染性疾病和肝胆疾病诊疗为特色，努力拓展综合支撑学科，发展成为山东省规划布局的三大公共卫生临床救治中心之一、区域“专综结合”的专科特色医院。

2024年，青岛市公共卫生临床中心肝病科成功获评青岛市“攀峰学科”。依托“攀峰学科”项目建设，2025年，该中心启动“中国居民肝脏健康促进项目（市北区）”，在六大片区医社共同体开展重大慢性肝病早筛早诊行动，累计完成2300余例社区居民肝脏健康筛查。基于这一扎实的社区人群数据，由东南大学附属中大医院祁小龙教授领衔、青岛市公共卫生临床中心积极参与的研究成果近日在国际顶级期刊发表，实现从“项目落地”到“国际顶级期刊成果产出”的跨越。（黄飞）

智慧化三级防治网络 守护全民口腔健康

本报讯 9月20日是第38个“全国爱牙日”，青岛市卫生健康委在青岛市口腔医院举行“鲁医健康说·时令与健康”系列健康知识发布会。记者在会上获悉，青岛已建成市、区、街道（社区）智慧化三级口腔疾病防治网络，依托这套网络，青岛落地儿童口腔疾病基本预防惠民项目，提供免费筛查、窝沟封闭、涂氟防龋等服务。目前已注册60余万人，完成51万余名儿童分级干预，涂氟49万余人，窝沟封闭126万余颗，有效降低了儿童龋齿患病率。

据青岛市口腔疾病防治工作专班介绍，我市高标准建成智慧化口腔健康教育基地，运用AI、VR交互等技术打造沉浸式科普平台，已建立口腔健康档案40万份。同时，全市112家定点医院积极推动服务从“被动治病”向“主动防病”转变。

围绕群众自查难、就医繁、问诊难的现实问题，青岛建成居民智慧诊断体系，市民通过手机拍摄5张标准化口腔照片，3秒内即可完成龋齿、牙周病等8类常见问题筛查，识别率达90%以上，形成“居家自检—智能诊断—精准就医”完整闭环，数据同步对接居民电子健康档案，实现全程追溯。

青岛还在全省率先建设智慧化口腔健康校园，打造医校联动、家校协同的校园口腔守护模式。（黄飞）

关注食品安全 共创美好生活

文明青岛共创

美好生活共享

讲文明树新风 公益广告



中共青岛市委宣传部

文明旅游 从我做起

文明青岛共创

美好生活共享

讲文明树新风 公益广告



中共青岛市委宣传部