

2021 年“世界睡眠日”湖北省医师协会睡眠医学专业委员会活动纪实

2021 年 3 月 21 日是第 21 个“世界睡眠日”，为提醒人们健康睡眠的重要性以及提高广大群众对睡眠疾病的认识，湖北省医师协会睡眠医学专业委员会发起并开展了健康睡眠的宣传。

省睡眠医学专业委员会委员各单位积极组织，多渠道、多形式地开展睡眠卫生的科普宣传、健康教育活动。3 月 21 日 8 点 30 分，武汉大学中南医院科普讲座、义诊活动在湖北省医师协会睡眠医学专业委员会主任委员陈雄教授的致辞中展开。陈教授对现场观众细心讲授儿童、青少年睡眠质量对生长发育的非凡意义，并详细解答了儿童鼾症的判断以及治疗。武汉大学中南医院口腔科程波教授、神经内科么冬爱教授、肥胖与代谢病中心潘定宇教授、耳鼻咽喉头颈外科李俊教授等常委、委员共同参与了科普讲座、义诊。



电子信息的发展促进了线上讲座的普及，本次睡眠日武汉大学中南医院、武汉大学口腔医院、武汉市第一医院、武汉市中心医院、武汉市精神卫生中心、十堰市人民医院睡眠医学科、荆州市中心医院等多家单位进行了线上授课。

与此同时，武汉市第一医院、十堰市太和医院心理卫生中心、国药东风总医院、襄阳市第一人民医院、襄阳市中心医院还分别在各级电视台进行了科普宣传。

武汉市中心医院、十堰市人民医院睡眠医学科、仙桃市第一医院还深入下级县级医院、社区医院，为基层医院传播睡眠相关知识，带动了湖北省整体睡眠事业的发展。

此外，武汉大学人民医院、华中科技大学同济医学院附属同济医院、湖北省第三人民医院、武汉市第五医院、黄冈市中心医院、宜昌市精神卫生中心、孝感市中心医院、咸宁市中心医院、仙桃市第一医院等多家医院都举办了义诊、内容丰富的睡眠知识展示、活泼有趣的睡眠小知识微信公众号推广、免费做睡眠监测、睡眠呼吸障碍危险因素评估、发放失眠/OSA教育手册和纪念品等多种形式的活动。



多种形式的宣教活动有效提高了大众对睡眠卫生的关注,提升了全社会共同重视睡眠相关疾病的防治意识。



（湖北省医师协会睡眠医学专业委员会）