

2022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

2022年3月21日是第22个“世界睡眠日”，今年中国主题为“良好睡眠，健康同行”。睡眠是生命健康之本，唤醒全民对健康睡眠的认知和重视，刻不容缓。为了进一步呼吁大众重视科学睡眠，重视睡眠健康，湖北省医师协会睡眠医学专业委员会发起并开展了一系列健康睡眠的活动。

各单位积极组织，在做好疫情防控的基础上展开了多渠道、多形式的睡眠卫生科普宣传、健康教育活动。3月19日上午，湖北省医师协会睡眠医学专业委员会正副主任委员陈雄教授、贺红教授、王涛教授等参加了中国医师协会睡眠医学专业委员会主办的新闻发布会。3月21日，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。义诊现场，医生对观众生动地讲解了健康睡眠的概念、怎样获得良好睡眠以及不良睡眠的危害，并详细解答了睡不好的判断以及治疗。专委会成员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共同参与了科普讲座、义诊。



在疫情防控的关键阶段，本次睡眠日武汉大学中南医院、武汉大学口腔医院、华中科技大学同济医学院附属协和医院、武汉市第一医院、十堰市人民医院、十堰市太和医院、国药东风总医院等多家单位利用抖音、电视台、报社一起进行了线上直播、授课，科普宣传睡眠健康知识。宜昌市优抚医院、仙桃市第一医院还深入下到县级医院、社区医院，为基层居民传播睡眠相关知识，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协和医院、湖北省第三人民医院、武汉市第五医院等多家医院都举办了科普讲座为患者讲授睡眠知识、无创呼吸机的使用、活泼有趣的睡眠小知识微信公众号推广等多种形式的活动。





关注睡眠就是关注生活质量，拥有好睡眠是健康生活的重要基石。通过世界睡眠日这些多形式的宣教活动将睡眠知识有效地渗透到湖北省的各个地区，提高了广大大众对睡眠卫生的关注，发挥了湖北省医师协会睡眠医学专业委员会对湖北省睡眠医学的引领、协调、服务作用。

(湖北省医师协会睡眠医学专业委员会供稿)