四川大学学报（医学版） 2023，54（2）：223－225
J Sichuan Univ（Med Sci） doi: 10.12182/20230260303

• 睡眠障碍与精神疾病 •

‖ 指南解读 ‖

# 《中国睡眠医学中心标准化建设指南》：肩负医学时代使命，心系人民睡眠健康

郑永博[1,2]，师 乐[1]，朱 婕[3]，唐向东[3]，陆 林[1,2,4△]

1. 北京大学第六医院，北京大学精神卫生研究所，国家卫生健康委员会精神卫生学重点实验室（北京大学），国家精神心理疾病临床医学研究中心（北京 100191）；2. 北京大学前沿交叉学科研究院，北大-清华生命科学联合中心（北京 100191）；3. 四川大学华西医院（成都 610041）；4. 北京大学中国药物依赖性研究所（北京 100191）

【摘要】 人的一生中有三分之一的时间在睡眠中度过，睡眠作为生命所必需的过程，是健康不可缺少的部分。为满足人民睡眠健康需求，睡眠医学应运而生且日益发展壮大，国内外也随之兴起了睡眠医学中心建设的热潮。遗憾的是，目前国内尚无睡眠医学中心的建设标准，睡眠医学中心建设的质量参差不齐。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林教授针对这一学界难题组织国内在睡眠医学领域成绩卓著的专家编写了《中国睡眠医学中心标准化建设指南》。该指南主要介绍了中国睡眠医学中心标准化建设总体及专科建设情况，旨在指导国内睡眠医学中心进行高质量、高标准建设，助力我国睡眠医学发展，以更好守护人民睡眠健康。

【关键词】 睡眠医学 睡眠医学中心 标准化建设 中国

**Guideline for the Standardized Construction of Sleep Medicine Centers in China: Undertaking the Mission of Medicine of the Era and Caring for People's Sleep Health**

*ZHENG Yong-bo*[1,2], *SHI Le*[1], *ZHU Jie*[3], *TANG Xiang-dong*[3], *LU Lin*[1,2,4△]. 1. *Peking University Sixth Hospital, Peking University Institute of Mental Health, Key Laboratory of Mental Health of the National Health Commission (Peking University), and National Clinical Research Center for Mental Disorders*, Beijing 100191, China; 2. *Peking-Tsinghua Center for Life Sciences, Academy for Advanced Interdisciplinary Studies, Peking University*, Beijing 100191, China; 3. *West China Hospital, Sichuan University*, Chengdu 610041, China; 4. *National Institute on Drug Dependence, Peking University*, Beijing 100191, China

△ Corresponding author, E-mail: linlu@bjmu.edu.cn

【Abstract】 Humans spend one third of their life sleeping. Sleep, a vital life process, is an essential part of human health. In response to people's growing needs concerning sleep health, sleep medicine was born and is growing rapidly, and there is also an upsurge in the construction of sleep medicine centers in China and other countries. Unfortunately, there are no Chinese standards available for the construction of sleep medicine centers and the sleep medicine centers already constructed are of varied quality. In view of this academic problem, Professor Lu Lin, an academician of Chinese Academy of Sciences and the president of Peking University Sixth Hospital, organized Chinese experts with outstanding achievements in the field of sleep medicine to draft “Guideline for the Standardized Construction of Sleep Medicine Centers in China”. This guideline mainly introduces the overall status of standardized construction of sleep medicine centers and the status of the construction of specialized sleep medicine centers in China, aiming to guide the construction of high-quality and high-standard sleep medicine centers in China, to promote the development of sleep medicine, and to safeguard people's sleep health.

【Key words】 Sleep medicine Sleep medicine center Standardized construction China

睡眠是一种自然的、可逆的生理状态。睡眠以规律的间隔发生，并受到机体内部的稳态调节，占据了每天三分之一或更多的时间。在睡眠中，大脑活动性降低、对外界刺激的反应性降低，并伴有一定程度的意识丧失。长期持续的睡眠障碍给个体的身心健康及社会活动会带来巨大影响，除了在躯体上增加心血管、内分泌等疾病的易感性，还会引发一系列的精神心理问题。据统计，在全球范围内超过十分之一的人患有睡眠障碍[1]，一项针对中国人群的流行病学调查数据显示，中国成年人慢性失眠率略高于全球水平，为15%～20%[2]。在2022年发布的《中国睡眠研究报告2022》中，我国居民平均睡眠时长约为7.06 h，近十年来人均睡眠减少了近1.5 h，睡眠环境和睡眠质量较之前均显著下降[3]。为了降低睡眠障碍对国民的影响，

△ 通信作者，E-mail：linlu@bjmu.edu.cn

重视并发展睡眠医学迫在眉睫。睡眠医学是一门涉及各类睡眠-觉醒障碍疾病的临床专科,是一门合并了多学科的相关知识,致力于研究其病理生理机制、评估、诊断和治疗的交叉学科。我国的睡眠研究开始于20世纪50年代,经过近些年的发展,我国的睡眠医学建设已初见成效。

随着睡眠医学的发展和学界对于睡眠认识的深入,国内外兴起了睡眠医学中心建设的热潮,睡眠医学中心作为为睡眠障碍患者提供专业诊断和治疗的平台,兼具临床诊治、科学研究和教育培训等功能。睡眠医学中心的标准化建设和睡眠专业人才的培养是规范睡眠诊疗、加强睡眠医学学科建设的重要措施。美国、欧洲等国家分别于20世纪90年代和21世纪初开启了睡眠医学中心的标准化建设,并制定相应的认证标准及执业规范。刘协和教授于1981年在四川医学院精神病学研究室创建了我国第一个精神科多导睡眠图实验室,率先在国内开展了一系列关于睡眠障碍和精神心理疾病患者的睡眠研究[4]。近年来,国内近2 000家医院建立了睡眠监测室,各地纷纷成立睡眠医学中心,遗憾的是目前国内尚无睡眠医学中心的建设标准,睡眠医学中心建设的质量参差不齐。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林教授针对这一学界难题组织国内在睡眠医学领域成绩卓著的专家编写了《中国睡眠医学中心标准化建设指南》[5](以下简称"指南")一书,旨在指导国内睡眠医学中心进行高质量、高标准建设,推动我国睡眠医学蓬勃发展。

该指南分为上下两篇,共十九章,其中上篇主要介绍了中国睡眠医学中心标准化建设总体概况部分,详细介绍了睡眠医学中心场地建设、人员配备与工作制度、睡眠监测设备及操作规范、患者收治及其病程管理要求、睡眠障碍的药物治疗和心理治疗与行为干预原则、常用治疗设备及操作规范、多学科联合会诊制度与流程、分级与双向转诊制度、紧急事件应急预案及处理流程、睡眠医学专业知识与技能培训等。下篇主要介绍了专科睡眠医学中心建设方面,涵盖了呼吸、耳鼻咽喉、口腔、精神、神经、心血管等疾病睡眠医学中心的发展与建设,并纳入了儿童睡眠医学中心和中医睡眠医学中心发展与建设的相关内容。

具体而言,指南第一章详细介绍了睡眠医学中心场地建设,并指出睡眠医学中心的建设不应只是提供"医疗救治"的场所,而应当"以患者为中心",满足患者对于就医、康乐体验、学习睡眠医学常识、进行社会交流、获得信息并兼顾正常学习工作等多方面的需求,进而使他们在舒适的环境中达到治疗疾病的目的。规范的睡眠医学中心的建设对提高患者治愈率、提升患者就医体验、拉近患者与医院的距离发挥重要作用。在承担科研、教学任务的医院中,应当建设适合科研、教学的睡眠医学中心,因此环境设施与布局设计时,应当充分考虑其功能。为规范睡眠医学中心环境设施与布局的设计,睡眠医学中心要在符合安全、卫生、经济、适用、节能、环保等方面要求的基础上满足医疗服务、科研、教学等功能需要。第二章介绍了人员配备与工作制度,标准的睡眠中心人员配备一般由管理人员、医务人员、技术人员、行政人员、后勤人员等组成,睡眠医学中心的人员配备对提供高质量的睡眠诊疗服务至关重要。第三章重点介绍了睡眠监测设备及操作规范,包括睡眠监测设备的种类、操作规范及设备维护、睡眠监测数据的判读。第四章则介绍了患者收治及其病程管理要求,重点关注了失眠、睡眠呼吸障碍、中枢型嗜睡、异态睡眠、睡眠相关运动障碍、睡眠时相障碍等患者的收治原则与流程。第五、六章则详细介绍了睡眠障碍的药物治疗和心理治疗与行为干预原则。药物是治疗睡眠障碍的常用方法之一,不同药物可通过不同作用机制达到改善不同类别睡眠障碍的目的,而心理治疗与行为干预也在睡眠障碍的治疗中占据重要地位。第五章围绕多种睡眠障碍治疗药物,从药理学特点、作用机制、临床应用等方面介绍不同药物的使用原则和注意事项,帮助临床更好应用,而第六章则介绍了心理治疗与行为干预的原理,后讲述了其在失眠障碍和昼夜节律障碍等睡眠-觉醒障碍的治疗中的原则与方法。随后,第七章介绍了常用治疗设备及操作规范,包括无创正压通气、重复经颅磁刺激、经颅电刺激疗法、生物反馈治疗、光照疗法等治疗的设备及其原理和操作程序。第八章则是介绍了多学科联合会诊制度与流程,分为其他专科邀请睡眠专科发出会诊邀请,及睡眠专科向其他专科发出会诊邀请这两大方面,对会诊指征、会诊流程、会诊时间、会诊医师资质、会诊申请单格式、会诊意见单格式等方面提出初步要求,以更好地指导临床实践工作。第九章详细讲解了睡眠医学中心分级与双向转诊制度及信息化建设与管理,从医疗行政管理和专业的临床视角对我国睡眠医学中心分级标准、医联体内部资源配置和睡眠及其相关疾病的双向转诊提出具体可操作的标准和细则。第十章介绍了紧急事件的应急预案及处理流程,提出了在睡眠监测中不仅要制定意外事件的应急预案,还应提高工作人员应急意识和独立处理突发意外事件能力,以确保意外事件发生时工作人员能熟练操作急救设备,同时确保睡眠监测设备功能完好,从而尽量避免和减少突发意外事件造成人身和财产损失。第十一章则是对睡眠医学专业知识与技能培训进行了讲解,分别为医师

和技师两类人员建立培训体系,体系内容分为基础临床培训和深化继续教育两大部分,分别适用于睡眠医学基础相对薄弱的医疗人员和具有一定背景知识的睡眠专科工作者。

下篇详尽地介绍了专科睡眠医学中心建设,其中第十二章至第十七章分别介绍了呼吸、耳鼻咽喉、口腔、精神、神经、心血管等疾病睡眠医学中心的发展与建设,并依据各个科室的特点重点介绍了睡眠监测中心的场地设置需求、人员设置及要求、诊断、评估与治疗等方面。第十八和十九章纳入了儿童睡眠医学中心和中医睡眠医学中心发展与建设的相关内容,从建设目标、人员配置、诊疗思路和流程、人才培养与科学研究等多方面进行了论述。最后,我们在附录部分添置了睡眠研究室的标准化建设的条件和睡眠医学相关的量表(如匹兹堡睡眠质量指数、失眠严重程度指数量表等)。

近年来,我国睡眠医学事业正蓬勃发展,在科学研究和临床实践方面都得到了取得了不错的成果。在发展过程中,我们更应该把握未来方向,查漏补缺,突破现有瓶颈,为我国睡眠医学达到世界先进水平而努力。鉴于当前睡眠医学中心建设的质量参差不齐,我们编写指南能在很大程度上帮助各个医院建立标准化睡眠医学中心,旨在建设更加专业的、智能化的、高效的、充满人文关怀的全新睡眠医学中心,促进我国睡眠医学发展,以更好守护人民睡眠健康。

*　　*　　*

**利益冲突**　所有作者均声明不存在利益冲突

## 参 考 文 献

[1] MOORE M. Looking for a good night's sleep. Lancet, 2012, 380(9839): 322–323. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61220-3.

[2] 中国睡眠研究会. 慢性失眠的危害与治疗.(2023-02-18)[2023-02-20]. https://mp.weixin.qq.com/s/SXmjhn6m7KirZI6hcWKSlg/.

[3] 王俊秀, 张衍, 刘洋洋, 等. 中国睡眠研究报告(2022). 北京: 社会科学文献出版社, 2022.

[4] 师乐, 陆林. 我国睡眠医学的现状与展望. 中华精神科杂志, 2017, 50(1): 3. doi: 10.3760/cma.j.issn.1006-7884.2017.01.003.

[5] 陆林. 中国睡眠医学中心标准化建设指南. 北京: 人民卫生出版社. 2021.

（2023－02－23收稿, 2023－03－03修回）

编辑　姜　恬