

运城市人民医院脑病诊疗中心 精准诊疗 守护神经健康

运城市人民医院脑病诊疗中心，集癫痫、头痛、神经免疫、脑血管病、神经变性病五大优势专业于一体。依托国内顶尖专家团队、先进诊疗设备和全程管理模式，致力于为患者提供专业化、精准化、人性化的医疗服务。该中心下设5大特色治疗组，全方位守护神经系统健康。

癫痫治疗组

“国家二级癫痫中心”建设单位

权威认证：国家二级癫痫中心建设单位，配备64导/32导长程视频脑电监测系统及诱发电位仪，精准定位病灶。

专家领航：中国抗癫痫协会常务理事孙美珍教授（博士生导师）常年坐诊，团队两名医师获国家癫痫医师中级认证，两名获脑电图中级资质。

全程管理：首创“诊前-诊中-诊后”全周期服务，癫痫急救绿色通道+个体化治疗方案，显著提升患者生活质量。

头痛治疗组

运城首家“国家头痛门诊”

技术标杆：运城市唯一的国家级头痛门诊，团队成员相继于301医院头痛中心进修，掌握前沿治疗技术。

特色疗法：肉毒素注射、神经阻滞、CGRP靶向药物精准治疗偏头痛及顽固性头痛，疗效显著。

协作网络：与301医院头痛学组深度合作，疑难病例远程会诊，快速匹配最优方案。



◀运城市人民医院院长杨晓（右二）、神经内科主任杨洁（右三）等专家联合查房。

神经免疫治疗组

免疫疾病诊疗先锋

精准破局：专攻多发性硬化、视神经脊髓炎、MOGAD等免疫疾病，开展单克隆抗体、免疫抑制剂等靶向治疗。

学术高地：成功举办全国免疫云学院22期学术会议，推动区域诊疗标准化。

绿色通道：与301医院神免疫学组建立远程会诊及转诊机制，疑难重症患者享“零距离”名医资源。

卒中治疗组

争分夺秒守护大脑

黄金救治：卒中绿色通道保障DNT（溶栓时间）≤60分钟，抢占治疗先机。

康复一体：卒中单元整合急性期救治与早期康复，降低致残率；全程管理二级预防，减少复发风险。

神经变性病治疗组

记忆与生命的守护者

特色门诊：开设记忆门诊，通过

神经心理量表+生物标志物检测，早筛阿尔茨海默病等认知障碍。

全程照护：帕金森患者步态训练、智能康复；痴呆老人“医院-家庭-社区”延续护理，让关爱无间断。

友善环境：记忆友善病区设计，从细节呵护患者尊严、保障患者安全。

运城市人民医院脑病诊疗中心以尖端技术为盾，以人文关怀为矛，为每一位患者提供有温度、有深度的医疗服务。



3月21日世界睡眠日 健康睡眠 优先之选

专家简介

杨晓

运城市人民医院院长、主任医师，硕士，山西省医师协会神经内科分会常委，中国睡眠协会委员。

从事神经内科工作20年，曾在301医院进修。擅长头晕、头痛、神经免疫病的诊治。

杨洁

运城市人民医院神经内科主任、主任医师，硕士，中国研究型医院学会头痛及感觉障碍专委会委员，山西省抗癫痫协会理事，运城市医学会神内专委会副主委。

从事神经内科工作15年，先后在301医院、北京老年医院进修。获取中国抗癫痫协会癫痫中级医师证书及脑电图中级证书。擅长癫痫、头痛、痴呆的诊治。

刘涛

运城市人民医院神经内科副主任、副主任医师，山西省医师协会睡眠专委会委员。

从事神经内科工作15年，在西京医院进修学习。擅长睡眠障碍、脑血管病、神经变性病的诊治。

睡眠危机 被忽视的“身心修复黄金期”

在这个用咖啡因对抗疲惫，用熬夜追赶效率的时代，全球约27%的人正被睡眠障碍困扰，而焦虑或抑郁人群中，这一比例飙升至75%。深夜辗转反侧不仅透支心理健康，更触发恶性循环：失眠导致日间疲惫，疲惫加剧情绪失控，失控又进一步恶化失眠。

失眠的根源 从环境到心灵的连锁反应

失眠不是单一问题。光线刺眼的屏幕、深夜未消化的麻辣火锅、焦虑的工作待办清单，甚至一张过软的床垫都可能成为失眠的推手。医学研究揭示，长期睡眠不足会削弱前额叶皮层的情绪调节能力，而焦虑又进一步扰乱褪黑素分泌，形成“失眠-焦虑”的闭环。若持续1个月睡眠质量低下，须警惕睡眠呼吸暂停或甲状腺疾病等潜在风险。

重塑睡眠 从空间到行为的科学方案

打造理想睡眠环境：暖黄色灯光（色温低于3000K）、遮光率90%以上的窗帘、18℃~22℃的室温，构成睡眠的完美

环境。加上一张支撑力足够的床垫，能让脊柱在夜间回归自然曲线。

重建昼夜节律：固定起床时间是关键，即使周末，赖床也别超过1小时。睡前1小时尝试“478呼吸法”（吸气4秒-屏息7秒-呼气8秒，重复5次），或泡15分钟40℃的温水脚，向大脑发送“休息信号”。

饮食与运动的微妙平衡：温牛奶中的色氨酸与香蕉中的镁协同助眠，但胃肠敏感者避免睡前饮用。每天16:00~18:00进行快走或瑜伽可提升睡眠质量，但睡前3小时剧烈运动反而会推迟入睡。

当失眠成为顽疾 专业干预与认知破局

多导睡眠图：睡眠的“CT扫描”。这项检测通过脑电波、心率、呼吸等数据，客观呈现睡眠问题。若睡眠潜伏期超过30分钟、夜间觉醒超3次，或REM睡眠占比低于20%，可能提示失眠或抑郁关联。

药物与疗法的双刃剑：短效苯二氮卓类药物可快速缓解失眠，但长期使用需警惕依赖。非药物疗法中，“刺激控制法”要求卧床20分钟未入睡即起身活动；“睡眠限制法”则通过动态调整卧床时间，提升睡眠效率至85%以上。

破解认知陷阱

酒精看似助眠，实则破坏深度睡眠；数羊加重焦虑，反而延长入睡时间。正念身体扫描（从脚趾到头顶逐区放松）和“焦虑清单”（写下烦恼并约定次日处理），能有效切断焦虑与失眠的链条。

特殊人群：定制你的睡眠方案；熬夜族：补觉不超过30分钟，避免心脏负荷骤增；更年期女性：短期低剂量激素治疗可缓解潮热引发的失眠；老年人：保持6小时~7小时睡眠，白天适度晒太阳。

今夜行动 从放下手机开始

世界睡眠日不仅是一个提醒，更是一次重启契机。

从今天起，提前30分钟关闭电子设备，纸质书的柔和与翻页声比蓝光更催眠；记录一周睡眠日记，追踪入睡时间与情绪波动的关系；与家人约定“21:00后轻声模式”，让安静成为共同的习惯。

睡眠不是时间的浪费，而是对身心最长情的投资。今夜，愿你的梦境如深海般宁静，醒来时，每一寸神经都充满重启的活力。

◆运城市人民医院神经内科副主任、副主任医师 刘涛