精准导航颈部包块门诊面世 为患者优化流程提升效率

两天的时间!"近日,从重庆医科大学附属 第一医院(以下简称"重医附一院")康复 出院的杨女士感叹道。她的体验源于重 医附一院耳鼻咽喉科开设的"精准导航" 颈部包块门诊,该门诊由胡国华、曾泉主 任医师牵头,朱江、王晓强、王志海、潘敏、 马玮等专家共同组建团队,通过"当日确 诊一手术一出院"的快速诊疗模式,并整 合多学科资源与微创美容技术,将原本需 辗转多科室、耗时5日的传统流程缩短至 最快30小时,改善患者就医体验。

微创技术助力颈部手术"无痕化"

30岁的杨女士因颈部肿物就诊,确 诊为甲舌囊肿合并地中海贫血。为避免 传统开放手术会在颈部切开4~5厘米切 口的情况,胡国华主任医师团队采用了颏



胡国华主任医师团队手术中

胡国华介绍,腔镜技术目前已广泛应用 于鳃裂囊肿、颌下腺肿瘤等颈部疾病治疗 中,必要时可借助达芬奇机器人辅助,进一 步提升手术精准度,减少血管及神经损伤。

MDT机制实现诊疗环节无缝衔接

针对病情复杂的患者,该门诊启动 "MDT快速响应机制",通过整合超声科、 病理科、外科等多学科资源,形成协同诊 疗网络。曾泉主任医师表示,MDT机制 的关键在于各环节高效协作,如同紧密配 合的团队,共同为患者制定个体化治疗方 案。数据显示,新机制运行以来,患者住 院时间与医疗费用均大幅下降,诊疗效率 得到有效提升。

据悉,该门诊于每个工作日上午开 放,并计划接入5G远程系统,形成集"基 层筛查—云端诊断—中心手术"为一体化 的流程网络,推动诊疗服务能力持续提 升,惠及更多患者。

文/霍启蒙 重庆医科大学附属第 -医院供图

缺觉不仅困 还让身体发炎 专家:早睡是最佳消炎药

长期缺觉,已被证实会引 发身体的慢性炎症。那么,偶 尔熬夜、长期晚睡晚起,会不会 同样让身体悄悄"发炎"?虽然晚睡晚起,

但保证睡够8小时,是不是就能减少对身 体的伤害?一起来听听专家的解释。

两种作息都对健康有害 只是危害机制不同

北京朝阳医院睡眠医学中心主任郭 兮恒表示,短期睡眠不佳无关紧要,但长 期睡眠失衡会让身体陷入慢性炎症风险 中。生活中,不少人会"凌晨1点睡、7点 起",睡了6个小时,还有人会"凌晨3点 睡、11点起",睡够8个小时。事实上,这 两种常见的作息都对健康有害,只是危害 机制不同,且个体敏感度会影响危害程 度。郭兮恒分别进行了介绍:

■"凌晨1点睡、7点起"

这类睡眠模式问题在于睡不够。成 年人通常需要7~8小时的生理睡眠,如果 因起床时间固定(7点起)而压缩睡眠至6 小时,且入睡时间本身已延迟,远超最佳 的晚上22~23点入睡窗口,长此以往会导 致睡眠质量和效率下降,白天易出现困倦 嗜睡、精神不振、记忆力减退等问题。

■"凌晨3点睡、11点起"

这里睡眠模式看似睡够8小时,但存 在睡眠节律紊乱问题。白天的环境会严 重干扰睡眠质量,阳光照射、社交活动、饮 食需求等因素,都会让白天的睡眠无法像 夜间那样高效、舒适。即便睡够时长,睡 眠质量也会打折扣。长期睡眠节律后移 会打乱生物钟,导致睡眠节律紊乱,进而 诱发睡眠疾病。

缺觉时身体在悄悄发炎 会诱发多种疾病

郭兮恒表示,长期存在睡眠问题会 让炎症因子的负面效果不断积累,导致 大脑等重要器官出现炎症反应,进而诱 发内分泌失调、植物神经功能紊乱,甚至 心脑血管疾病、代谢疾病等,既往一些研

下无充气腔镜技术,仅通过颏下小切口便

完成囊肿切除,手术时间约50分钟,出血

量少,在去除病灶的同时,保障了术后颈

部皮肤的平滑完整。

◆睡眠不足引发炎症,影响大脑

睡眠不足会引发炎症,增加认知障 碍风险。研究表明,睡眠不足、较高炎症 水平都与较低认知能力有关;小鼠模型 分析发现,睡眠不足会激活炎症、氧化应 激、整合应激反应,从而增加认知障碍风

◆睡眠不足引发炎症,影响血管

睡眠不足会增加炎症细胞,这是导 致动脉粥样硬化的主要原因。因为大脑 激素可控制骨髓中炎症细胞产生,从而 有助保护血管免受损伤,此抗炎机制受 睡眠调节。若常睡眠不足或质量不佳, 机制失效,会增加动脉粥样硬化风险。

◆睡眠不足加剧炎症,影响口腔

每晚睡眠少于4小时的人群,其牙 周炎加重的风险明显增加。研究发现, 睡眠不足会通过"神经-血管-免疫轴" 造成口腔牙周炎疾病加重。

◆一夜不睡加剧炎症,影响免疫

2025年《免疫学杂志》刊发的研究 显示,健康人群经历24小时睡眠剥夺 后,免疫细胞特征会改变。仅一次熬夜 不睡就会影响"单核细胞"特征,加剧身 体炎症反应。

早睡就是在给身体消炎 10个早睡的小妙招

1.醒来第一时间拉开窗帘

早上醒来后,第一时间拉开窗帘,让阳 光洒满房间。阳光能刺激大脑分泌褪黑 素,帮你调整生物钟,缩短入睡时间。

2.在有阳光的地方吃早餐

在有阳光的地方吃早餐,不仅能让你心 情愉悦,还能进一步巩固生物钟的调整。别 戴墨镜,让眼睛充分感受阳光的温暖。

3.清晨在阳光下散散步

早晨的阳光是最好的"天然闹钟"。在 阳光下散散步,不仅能让你神清气爽,还能 帮助身体更快进入"白天模式"。

4.白天多做一做运动

白天做运动会增加人体的疲劳感,这也 会促进睡眠,使夜间睡眠变得相对容易。

5.无忧才是入睡良方

重要的是要调整个人心态,凡事不要太 追求完美。此外,应把睡眠当作一天的开 始。若因休闲娱乐熬夜,不妨告诉自己,立 刻去睡觉带来的休息和疗愈效果比继续休 闲娱乐高许多倍。

6.睡前1小时泡泡脚

睡前要主动把紧张的情绪释放出去。 睡前1小时可通过热水泡脚(15~20分钟)、 冥想正念、腹式深呼吸等方式,让过度活跃 的交感神经"下班",副交感神经"上岗",引 导身体进入放松预备状态。

7.调整一个合适的温度 一般来说,卧室温度在18℃~ 22℃较舒适,利于营造良

好睡眠环境。若温度过高,人会感到燥热、 烦闷,影响入睡和睡眠深度;若温度过低, 人体会因寒冷蜷缩、肌肉紧张,不利于放松 进入深度睡眠,还可能着凉感冒。

8.睡前1小时不看手机

褪黑素的分泌和光线关系密切,建议 睡前远离电子屏幕。如电脑、手机等会发 出蓝光,影响睡眠。如果还是想看手机,不 妨试试用"听代替看",选择一些睡前可以 听的节目。

9.睡前1小时冲个热水澡

研究发现,睡前1~2个小时洗个热水 澡能够显著改善睡眠质量,而且仅需10分 钟就能够显著提高个体的整体睡眠效率, 拥有更好的睡眠。

10.从早睡15分钟开始调整

如果你正处在调整睡眠的阶段,又觉 得一下子晚上10点睡觉很难,不如试着先 从比原来早睡15~30分钟开始。临床上叫 作重置生物钟节律,是一种时间疗法。通 常需要人们调整上床和起床时间,每2~5 天做一次调整,直至获得期望的作息时间。

郭兮恒提醒,人体作息受生物钟控 制,调整能力有限。正确的调整方式是循 序渐进,普通人调整作息通常需要1~2 周,长期晚睡晚起者要想调整到规律作 息,最长可能需要2个月,核心是让行为 与生物钟逐步匹配,而非强行对抗。

据健康时报

刊登 13018333716 15023163856 023-65909440

证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/ 注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告……

遺失彭水县创源建材经营部公章 遗失巫溪县宁鑫溪水产养殖场公章枚(编号5002435020989)声明作废 - 枚 编号5002389800786作废 ◆遗失奉节县夔东造林专业合作社会 声明:重庆玖玖洪海科技有限公司巫溪分公司 务专用章一枚,编号502389810845遗失注销 遗失重庆市璧山区英博幼儿园民办非企业单位登记 章编号5002281030490遗失作废 は副太統一社会信用代码52500120M.IP6328113作

◆罗孙松遗失重庆市司法局颁发的其层法律 ▶遗失开州区海盛足浴店卫生许可证,编号 7. T公证字2023第500154000188号作房

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 重庆猴哥精锐体育文化发展有限公司;本委受理》

重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会公告

比选公告

各类

唐荣高提交的关于"渝府地(2005)1437号批文家

))。 信息公开申请征求意见确认高3的,均视为不同意公开前述涉及 附件:政府信息公开申请征求意见确认高 重庆市南岸区土地储备和征地事务中心 2025年9月29日 (联系人:王宏师,联系电话:1023~62006524

政府信息公开申请征求意见确认函 重庆市南岸区土地储备和征地事务中心: 我(我单位) 注

市南岸区土地情番和此地事务中心: 我(我单位)于 年 月 目收到你中心(政府信息公开申请征求第三方意见告知书)。 我(我单位)□同意向申请人提供该政府信息。 □同意作区分处理后向申请人提供该政府信息,相关意见材料附后(需指明不予公开部分,并

遗失声明 遗失重庆果果鲜哲锋农产品贸易有限公 年9月30日 何毅编号5002281030493 遗失作废 日期:20

重庆南岸贝爱时代幼儿园2025年9月30

定、对漆案發與进行处理。 特此公告。 重庆市北碚区舰增专卖量。2025年9月30 重庆市江津区规划和自然资源局关于江津灾 物流产业园城镇开发边界演整方案公示的公 目前,表局已组织编制污成《江海灾空物流 进行。 为了进一步增强规划方案的科学性 程序审查。为了进一步增强规划方案的科学性

重庆高速巫云开建设有限公司工会委员会 注销登报公示声明

I工会注销登记手续。特此公示 重庆高速巫云开建设有限公司工会委员会 2025年9月28日

沙尸公告

沙尸公告

沙尸公告

025年9月24日在江津区金桥码头长

「水域发现— 具男尸,约60岁,身高

万米、穿浅色短袖、蓝色午仔裤、黑色

动鞋,进到情人与长江航运公安局重

分局联系:63770249。 认尸公告

2025年9月24日在南岸区大鱼海棠公园长江水域发现一具男尸,约60岁,身高1.74米,花白短发,请知情人与长江