

[美] Hrayr P. Attarian

[美] Mari Viola-Saltzman

Sleep Disorders in Women
A Guide to Practical Management
(2nd Edition)

女性睡眠障碍
管理实践指南

主审 黄绍光

主译 李庆云



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

女性睡眠障碍

——管理实践指南

Sleep Disorders in Women

A Guide to Practical Management (2nd Edition)

[美] Hrayr P. Attarian

[美] Mari Viola-Saltzman

主 审 黄绍光

主 译 李庆云

译 者 李庆云 林莹妮 孙娴雯

王 彦 许华俊 张秀娟

翻译秘书 王 琼

上海交通大学出版社

内容提要

本书阐述不同年龄、不同生命阶段女性睡眠障碍的特点，特别是提出女性内分泌变化对睡眠障碍具有影响的重要学术观点。

全书共分为五个部分。第一部分概述流行病学、临床诊疗以及生理性睡眠改变，其他部分按四个生理阶段（青春期、绝经前期、妊娠期和绝经期）分别论述，每个部分均涉及特定的睡眠疾病，如失眠、不宁腿综合征和阻塞性睡眠呼吸暂停等。

本书旨在帮助临床医生认识女性睡眠障碍的症状模式，指导及时诊治，并对睡眠医学研究和临床服务中性别偏倚进行评估。

Translation from English language edition:
Sleep Disorders in Women: From Menarche Through Pregnancy to Menopause
by Hrayr P. Attarian, Mari Viola-Saltzman
Copyright: emoji: 2006 Humana Press
Humana Press is a part of Springer Science + Business Media
All Rights Reserved
上海市著作权合同登记号 图字 09 - 2014 - 1058

图书在版编目(CIP)数据

女性睡眠障碍：管理实践指南/(美)阿特瑞恩
(Attarian,H. P.), (美)薇奥拉-萨尔兹曼
(Viola-Saltzman,M.)著; 李庆云等译. —上海: 上
海交通大学出版社,2016
ISBN 978 - 7 - 313 - 14917 - 6
I. ①女… II. ①阿… ②薇… ③李… III. ①女性-
睡眠障碍-诊疗-指南 IV. ①R749.7-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 087680 号

女性睡眠障碍——管理实践指南

著 者: [美] 阿特瑞恩 等	译 者: 李庆云 等
出版发行: 上海交通大学出版社	地 址: 上海市番禺路 951 号
邮政编码: 200030	电 话: 021 - 64071208
出 版 人: 韩建民	
印 制: 苏州市越洋印刷有限公司	经 销: 全国新华书店
开 本: 710 mm×1000 mm 1/16	印 张: 23. 25
字 数: 323 千字	
版 次: 2016 年 5 月第 1 版	印 次: 2016 年 5 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 313 - 14917 - 6/R	
定 价: 98.00 元	

版权所有 侵权必究
告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话: 0512 - 68180638

译者序

睡眠障碍对人们生活质量的关注越来越引人关注。然而,在过去的很长一段时间内,人们一直是以男性作为睡眠和睡眠障碍的研究主体,这种性别偏倚使得对女性睡眠问题的认识缺乏,造成对女性睡眠障碍的忽视或误诊、误治。事实上,女性更易罹患睡眠障碍。对于女性而言,其睡眠及睡眠障碍还受不同年龄、不同生命阶段(青春期、月经周期、妊娠/哺乳期及绝经期)的内分泌与心理变化的影响。《女性睡眠障碍——管理实践指南》一书详尽地阐释了这些问题,该书一经问世即受到学界的追捧。正如作者在序中所言,“此书为医学文献库添加了一本重要的典籍”。新版(第二版)内容更加具有实用价值,特别是提出了女性内分泌变化对睡眠障碍具有影响的重要学术观点,涵盖了女性睡眠领域最新的重大研究成果,体现了对女性睡眠医学未来发展的重要性。为此,我们对新版进行了翻译,旨在引起国内医务工作者、研究人员及广大群众对女性睡眠及睡眠障碍的关注,并通过宣传、教育和临床研究来提高女性睡眠障碍的认识和诊治水平,整体优化中国女性睡眠卫生保健的管理水平。

作为译者,获得新版的翻译授权倍感荣幸,翻译同时也是知识汲取的过程,我们将此化为动力以做到尽善尽美。我们真诚地希望国内广大关注睡眠问题的医学研究人员、临床工作者以及健康服务人员、患者通过阅读本书,能更深刻地了解女性睡眠及睡眠障碍相关问题及诊治

管理。当然,限于能力有限,对于书中存在的纰漏,恳请广大读者朋友批评指正。

衷心感谢为此书翻译工作做出巨大贡献的所有人员,同时希望我国女性睡眠医学研究与临床实践在未来不断取得更大进步。

李庆云

谨以此书纪念我的父亲 皮耶尔
愿他永远活在所有熟识的人们的记忆中

*To the memory of my father, Pierre:
May it live in the minds of all those whose
lives he touched.*

Hrayr P. Attarian, M. D.

此书献给我的女儿们,她们给我的人生带来无限乐趣。

*To my daughters, who bring the greatest
joy to my life.*

Mari Viola-Saltzman, D. O.

前言

正如 Attarian 医生在 2005 年《女性睡眠障碍——管理实践指南》(第一版)中所强调的,女性较男性更易罹患某些特有的睡眠疾病,且临床特征不同于男性。5 年后的今天,本书立意仍独树一帜,此次由 Attarian 医生及其同事 Viola-Saltzman 教授共同编辑的第二版,内容有所更新。新版从实用性出发,阐述了不同年龄、不同生命阶段女性睡眠障碍的特点,特别是提出了女性内分泌变化对睡眠障碍具有影响的重要学术观点。

新版增加了十几位作者和几个全新章节,并且对第一版中的部分章节进行了修订。正如我们所预期,修订后章节的内容和参考文献均涵盖了大量新信息,及时更好地反映了该领域发展的前沿。两个新增章节值得特别提及,一是绝经过渡期失眠受到关注,二是介绍了针对护理人员和内科助理医生的临床指南。正如作者所言,希望《女性睡眠障碍——管理实践指南》(第二版)能向初级医护人员及其他医疗服务人员介绍女性睡眠障碍相关重要临床医学知识。衷心感谢为此书做出贡献的所有作者和编辑人员,并希望提高对女性睡眠障碍的认识和诊治水平。

Daniel Tarsy M. D.

于美国波士顿

第二版序

性别偏倚已经成为医学研究的一个领域,并逐渐引申到医疗服务实践中。幸运的是,这种偏倚已不如以往普遍,但是在以“男性疾病”为主导的传统思维模式下,仍然是一个非常重要的问题。

对于睡眠医学这个相对较新的领域而言,同样不能回避性别偏倚这一问题。众所周知,阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)的症状性别差异并不明显,但是时至今日,在相同条件下,女性要明确诊断 OSA 仍需花费比男性多 1 倍的时间。女性睡眠障碍的相关症状通常会被归咎于精神疾病或与绝经相关,导致延误诊治。

感谢致力于睡眠研究的开拓者 Terry Young 医生等,他们的工作使这种现象逐渐改变。最早报道的 OSA 患者主要来自中年肥胖男性人群,因此很长一段时间内,相关研究仅关注该人群,并未涉及女性或其他人群。于是,某些与中年男性相关的 OSA 的特征被套用于其他人群。然而,过去 10~20 年积累的大量研究数据表明,女性睡眠障碍具有独特的发病机制及临床表现。而且人们对性激素的相互作用,女性在不同生命阶段所经历的内分泌变化,正常及异常睡眠等内容都有了更深刻的了解。尽管如此,我们对于女性睡眠障碍这一复杂领域的认识仍然只是冰山一角。

《女性睡眠障碍——管理实践指南》(第二版)共分为 5 个部分。第一部分概述流行病学、临床诊疗以及生理性的睡眠改变,其他部分按 4 个生理阶段(青春期、绝经前期、妊娠期和绝经期)分别论述,每个部分均涉及

特定的睡眠疾病,如失眠、不宁腿综合征及 OSA 等。

编纂一部涵盖睡眠医学方方面面的著作,需要一个多学科专家团队的参与。本书作者均为该领域拥有不同背景的受人尊敬的医学权威以及具有丰富写作经验的研究者和临床医生。《女性睡眠障碍——管理实践指南》(第二版)向初级医护人员及其他医疗服务人员介绍了女性睡眠障碍的基本知识,并以一种简明的方式,从临床实用的角度给读者提供最新、最前沿的信息。本书旨在帮助临床医生认识女性睡眠障碍的症状模式,指导及时诊治,并对睡眠医学研究和临床服务中的性别偏倚进行评估。

《女性睡眠障碍——管理实践指南》(第二版)作为首部为睡眠医学工作者撰写的多学科、综合性描述女性睡眠障碍的著作,我衷心希望她能为医学文献库添加一部重要的典籍。

Hrayr P. Attarian, M. D. 于美国芝加哥
Mari Viola-Saltzman, D. O. 于美国埃文斯顿

第一版序

性别偏倚已经成为医学研究及医疗服务中公认的现实问题。幸运的是这种偏倚逐渐变得不再普遍,但是在以“男性疾病”为主导的传统思维模式下,问题依然存在。对于睡眠医学这个相对年轻的领域来说,同样不能回避性别偏倚这一问题。众所周知,阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)的症状并没有明显的性别差异,但是时至今日,在相同条件下,女性要明确诊断OSA仍需花费比男性多1倍的时间。遗憾的是,女性睡眠相关症状通常会被归咎于精神疾病,而被延误诊治。感谢致力于睡眠研究的开拓者Terry Young 医生等,他们的研究使这种趋势逐渐改变。最早报道的OSA患者主要来自中年肥胖男性人群,因此很长一段时间内,相关研究仅关注该人群,并未涉及女性或其他人群。于是,某些与中年男性相关的OSA的特征被套用于其他人群。然而,过去10~15年积累的大量研究数据表明,女性睡眠障碍具有独特的发病机制及临床表现。人们对性激素的相互作用、女性在不同生命阶段所经历的内分泌变化、正常及异常睡眠等内容都有了更深刻的了解。尽管如此,我们对于女性睡眠障碍这一复杂领域的认识仍然只是冰山一角。

《女性睡眠障碍——管理实践指南》共分为5个部分。第一部分概述流行病学、临床诊疗以及生理性的睡眠改变,并分析青春期、绝经前期、妊娠期和绝经期的特点。其他4个部分分别介绍相关的特定疾病。

编纂一部涵盖睡眠医学方方面面的著作,需要一个多学科专家团队的参与。本书作者均为该领域拥有不同背景的受人尊敬的医学权威以及

具有丰富写作经验的研究者和临床医生,从而彰显了本书的多学科特点。

《女性睡眠障碍——管理实践指南》向初级医护人员及其他医疗服务人员介绍女性睡眠障碍的多方面学科知识,并以一种简明的方式从临床实用角度给读者提供最新、最前沿的信息。本书旨在帮助临床医生认识女性睡眠障碍的症状模式,指导及时诊治,并对睡眠医学研究和临床服务中性别偏倚进行评估。

《女性睡眠障碍——管理实践指南》作为首部为睡眠医学工作者撰写的多学科、综合性描述女性睡眠障碍的著作,我们衷心希望她能为医学文献库添加一部重要的典籍。

Hrayr P. Attarian, M. D. 于美国芝加哥

目录

第一部分 总论

第一章	概述	3
第二章	女性睡眠障碍流行病学	8
第三章	女性睡眠障碍：针对护理人员及助理医师的指南	23
第四章	女性生命周期对睡眠的影响	34
第五章	正常的生殖及内分泌阶段：对睡眠障碍的影响	57

第二部分 青春期

第六章	青少年睡眠时相延迟综合征	75
第七章	青春期失眠及相关睡眠问题的定义、评价及治疗	84

第三部分 女性绝经前期

第八章	不宁腿综合征：聚焦女性	109
第九章	失眠的药物治疗	124
第十章	绝经前期女性阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征	139
第十一章	多囊卵巢综合征与阻塞性睡眠呼吸暂停	155
第十二章	女性与日间过度嗜睡	177
第十三章	从女性的健康视角看异态睡眠	194

第四部分 妊娠期

第十四章	妊娠期不宁腿综合征	225
第十五章	妊娠期及产后失眠评估	233
第十六章	妊娠和睡眠呼吸障碍	251

第五部分 绝经期

第十七章	不宁腿综合征和绝经	269
第十八章	绝经期失眠：更年期综合征相关失眠的睡眠实验室研究 及激素替代治疗	275
第十九章	绝经过渡期失眠的实用诊治方法	305
第二十章	阻塞性睡眠呼吸暂停与绝经	338
名词缩略语		354



第一部分 总论

第一章 概述

Hrayr P. Attarian

睡眠问题在卫生保健领域中较为普遍,尤其是对女性而言,其睡眠紊乱的几率是男性的 2 倍^[1]。女性的睡眠障碍常得不到及时诊断。造成这一现象的原因主要是因为临床睡眠障碍的诊断及相关研究存在性别偏倚^[2],也与女性症状与男性不同有关^[3]。此外,尽管睡眠相关参数的正常和异常值所存在的性别差异已被广泛认知,但是绝大部分具有代表意义的正常值的确立仍以男性研究结果为基础^[4-6]。而普遍认为女性睡眠相关的生理学差异具有重要意义。

通常而言,女性并非睡眠和睡眠障碍研究的主体。直到 10 年前,睡眠研究中针对男性研究的仍占 75% 左右^[7]。幸运的是,自从 2007 年美国国家睡眠基金的主要针对女性的调查研究开始,这一现象得到逐渐改善^[8-10]。在过去的 4 年里,涌现出大量关于女性睡眠障碍及其影响的研究,但是绝大多数女性睡眠障碍仍未得到诊断^[11]。鉴于大量信息的快速更新以及对性别差异的持续关注,计划推出第二版。新版包括了对女性睡眠障碍流行病学一章的更新。针对全球最新进展的讨论和概述,主要是多个国家女性失眠患病率调查,以及多种疾病患病率的性别差异,包括异态睡眠、不宁腿综合征(RLS)、睡眠呼吸障碍(SDB),特别是阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)等。

业已明确,性激素的分泌影响睡眠质量和昼夜节律,而睡眠反过来也可对促性腺激素的分泌产生影响^[12,13]。因此,睡眠性别差异及相关调节是睡眠障碍的危险因素并参与形成机制^[14]。对于女性而言,青春期、妊

娠期、绝经期以及月经周期相关生理改变可能对其睡眠质量、日间身体功能及生活质量产生极大影响^[14]。因此,本书第一部分(总论)阐述了不同阶段的内分泌状态和其他生理改变及其对睡眠和睡眠障碍的影响,并对相关内容进行了更新和扩展。

从月经初潮开始,睡眠模式以及睡眠障碍易患性存在显著的性别差异。在青春期前,OSA 患者以男性为主^[15],青春期后女性则更易发生失眠和过度嗜睡,且青春期男孩和女孩的生物学节律存在明显的差异^[16-18]。因此,本书第二部分关注青春期的睡眠问题,针对睡眠节律异常、初潮阶段的过度嗜睡等内容进行了更新和扩写,并重新撰写了青春期女性失眠一章的内容。

女性成年后的整个生命周期中失眠、嗜睡和不宁腿综合征(RLS)患病率都比较高。尽管睡眠呼吸暂停(OSA)在绝经前期及非妊娠期女性的患病率低于同龄的男性,但是多囊卵巢综合征(PCOS)患者罹患 OSA 的危险性显著增加,两者治疗相辅相成^[19]。另外,月经相关嗜睡是一种少见却是独立的疾病,可以表现为完全丧失活动能力,但是其对激素的治疗反应尚佳^[20]。近来,部分研究关注了嗜睡的临床表现和治疗的性别差异^[21]。因此,在第三部分,我们更新和深入讨论了女性特有的 RLS,从女性角度看异态睡眠、女性失眠的非激素治疗、女性嗜睡等问题,以及关于女性 OSA 问题的两个章节(一章针对绝经前期和非妊娠女性,另一章为合并 PCOS 的患者)。

关于妊娠期女性睡眠及睡眠障碍的研究显著增多。妊娠的早期和后期睡眠质量均有下降,与早产相关^[22]。未经治疗的 OSA 也与早产相关^[23],且妊娠期女性患 OSA 的风险显著增加(患病率约 25%)^[24]。OSA 还可增加孕妇和胎儿的各种风险,如小样儿、低出生体重、出生时低 Apgar 评分、剖宫产以及孕妇先兆子痫^[23]。另一妊娠期患病率增加的睡眠障碍是不宁腿综合征(RLS)。来自全球的多个研究均报道妊娠期女性的 RLS 患病率明显增加,且在产后症状显著改善。相关的病理生理学机制尚不明确,可能是由于高雌激素水平与铁代谢变化共同作用所致^[25]。妊娠期睡眠障碍不仅仅是 OSA 和 RLS,半数妊娠女性在妊娠晚期主诉睡眠质量差^[26],与妊娠后