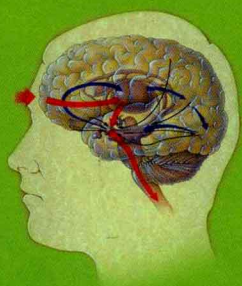


主 编 于逢春

睡眠障碍

200 问



SHUIMIAN ZHANG' AI 200 WEN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

上海·南京·广州·北京

睡眠障碍

200问



THE 200 MOST COMMON QUESTIONS



人民卫生出版社

睡眠障碍 200问

SHUIMIAN ZHANG'AI 200 WEN

主 编 于逢春
副主编 王 旭 刘永珍 陈新平 唐晓梅
编 者 (以姓氏笔画为序)
于逢春 王 旭 王小飞 尹铁伦
史冬梅 冯 研 冯 浩 朱 健
朱惠萍 刘 伟 刘 磊 刘永珍
孙奉辉 杜志华 李常红 杨兴东
张 唐 原相丽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠障碍 200 问/ 于逢春主编. —北京: 人民军医出版社,
2012.3
ISBN 978-7-5091-5510-3

I. ①睡… II. ①于… III. ①睡眠障碍—防治—问题解答
IV. ①R749.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 005300 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 黄维佳 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 石 虹
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927300—8052
网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂
开本: 850mm×1168mm 1/32
印张: 8.375 字数: 191 千字
版、印次: 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001—4500
定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

编者从与睡眠有关的种种现象谈起，讲解了失眠的原因及各种治疗方法，疾病与睡眠障碍的关系，睡眠障碍疾病的护理，睡眠呼吸暂停综合征、夜游症、打鼾、梦魇、睡惊症等异常睡眠现象的防治，以及睡眠质量、焦虑、抑郁状态、嗜睡的自我评估方法。本书语言通俗、深入浅出、条理清晰、可读性强，尤其适合睡眠障碍研究人员、临床工作者和广大睡眠障碍患者阅读参考。



随着世界睡眠医学的蓬勃发展，近年来我国睡眠医学学术交流也非常活跃。继 20 世纪我国成立“中国睡眠研究会”之后，中华医学会呼吸学会、耳鼻喉科分会都相继成立了睡眠呼吸学组；2010 年中国医师协会成立了睡眠医学专家委员会；2011 年 5 月 6 日，世界中医药学会联合会睡眠医学专业委员会宣告成立，并举行了第三届国际睡眠医学学术大会。从此，我国既有了以面向国内交流为主体的学术组织，又有了以面对国际交流为主体的学术组织。这在一定程度上反映了我国专家和学者越来越重视睡眠医学发展问题。另外，临床睡眠医学的发展促进了人们对睡眠障碍的认知，很多三级综合医院已经建立睡眠医学中心，目前我国已有 500 多家医院建立了睡眠监测室。但总体而言，由于各种因素的制约，我国睡眠医学的发展还存在许多问题，除个别领域外，整体学科建设与发展，特别是临床睡眠医学还相当落后。

睡眠学术组织与医院中的睡眠医学临床机构建设固然重要，但睡眠知识的教育与科普宣传更是必不可少。近年来，由于专家的努力，有关睡眠医学的专著日益增多。但相对于我国

这样一个人口大国，相对于我国睡眠医学还比较落后的状况而言，有关睡眠医学学术专著和科普书籍仍显不足。北京市海淀区医院神经内科于逢春主任急我国睡眠医学发展之所急，务睡眠医学与科普教育之实，积多年从事睡眠医学的临床工作经验，不辞辛劳，将睡眠医学知识从睡眠生理、失眠、昼夜节律失调的睡眠障碍、躯体疾病与睡眠障碍、睡眠中异常现象、睡眠障碍疾病的日常护理、睡眠障碍检查手段及评价量表等 7 个方面，以 201 个问答的形式，深入浅出、通俗易懂地介绍了睡眠医学的相关理论、知识和防治方法。期望本书能够成为我国睡眠医学发展百花园中的一朵，与众花争妍，与诸蕾共春。故欣然为之序！

汪卫东



前言

人生的三大基本需求是“吃、住、行”，其中睡眠占去了人生 1/3 的时间，可见睡眠的重要性。

在社会进步、物质丰富、生活富足的今天却有许多人“一个好觉难求”，甚至备受睡眠障碍疾病的煎熬与折磨。

据 2003 年的一项调查显示，有 45% 的成年人有失眠的经历，由于不正确的诊断、不规范的治疗使许多人成为慢性失眠者，许多人对催眠药产生过分依赖，严重影响生活质量。而对于其他的睡眠障碍疾病，如睡眠呼吸暂停综合征也是近几年才引起人们重视的疾病。由于人们对睡眠呼吸暂停综合征了解不深入，经常会忽视本病或听信广告而误诊、误治。另外，还有些少见的睡眠障碍疾病，如睡行症、睡瘫症、睡眠磨牙、梦魇、说梦话也是在睡眠门诊中经常遇到的，常引起患者的恐慌，甚至到处寻医问药。

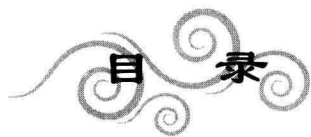
早在 20 世纪 50 年代，国外学者就着手开展睡眠障碍疾病的研究，而国内则从 20 世纪 80 年代才开始进行此类研究。因此，有关资料少之又少。而面对日常所见的各种各样的睡眠障碍疾病或现象，无论是公众、患者，还是家属都会有很多困惑。

作为长期从事睡眠障碍疾病诊治的临床一线医生，有责任和义务把临床中经常遇到的、令大家困惑的一些问题总结出来，并依据现有的研究结果，结合医生的切身体会和临床经验，尽量使用通俗易懂的语言予以说明和解释，以期达到对广大公众健康教育的目的，使每一位饱受睡眠障碍疾病折磨的患者和家属尽快摆脱痛苦，睡上一个好觉。

本书不是圣经，更不是药物，但它却是一把钥匙，可以帮助您开启睡眠之门。

衷心祝愿大家每天都能睡一个好觉，精力充沛地迎接美好的明天！

北京市海淀区医院神经内科 于逢春



一、睡眠生理.....	1
1. 睡眠是怎么回事?	1
2. 哺乳动物的睡眠与其他生物一样吗?	2
3. 人不睡觉行吗?	3
4. 正常睡眠周期是怎样的?	4
5. 睡眠中脑电图是怎么变化的?	5
6. 睡眠与季节有关吗?	7
7. 睡眠受生物钟影响吗?	7
8. 白天与夜间睡眠质量一样吗?	9
9. 应该睡多长时间?	10
10. 婴幼儿的睡眠特点是什么?	11
11. 少年期的睡眠特点是什么?	11
12. 老年人的睡眠特点是什么?	12
13. 老年人晚上睡足了, 白天为什么还容易疲劳?	14
14. 睡眠可以储存和透支吗?	15
15. 睡眠与生长发育有关系吗?	16
16. 体温、温度调节与睡眠有关吗?	17

| 睡眠障碍 200 问 |

17. 睡眠中血压是如何变化的?	18
18. 睡眠过程中心血管系统是如何变化的?	19
19. 睡眠中内分泌变化如何?	19
20. 睡眠中呼吸变化如何?	24
21. 睡眠中消化系统变化如何?	26
22. 睡眠中泌尿系统变化如何?	27
23. 记忆与睡眠有关系吗?	27
24. 人为什么会做梦?	29
25. “日有所思,夜有所梦”对吗?	30
26. 梦能预示未来吗?	31
27. 为什么会做噩梦?	32
28. 做梦意味着睡眠质量不好吗?	33
29. 梦与疾病有关吗?	34
30. 白天打盹是正常现象吗?	35
31. 成年人应该午睡吗?	36
32. 睡眠障碍疾病遗传吗?	38
33. 连续熬夜有害吗?	39
34. 性格与睡眠障碍疾病有关吗?	40

二、失眠..... 42

35. 什么是失眠?	42
36. 失眠和失眠症一样吗?	43
37. 失眠的分类标准是什么?	44
38. 用什么方法诊断失眠?	45

39. 失眠的常见原因是什么?	45
40. 常常“早醒”正常吗?	48
41. 哪些药物易引起失眠?	49
42. 不安腿与失眠有关吗?	51
43. 睡眠中出现周期性肢体活动正常吗?	52
44. 心情不好为什么会引起失眠?	53
45. 高原会引起失眠吗?	55
46. 环境会引起失眠吗?	56
47. 饮食与睡眠有关吗?	58
48. 饮料会引起失眠吗?	61
49. 吸烟会引起失眠吗?	61
50. 吸毒会引起失眠吗?	63
51. 饮酒能助眠吗?	66
52. 停用催眠药会导致失眠吗?	67
53. 催眠药怎么会上瘾?	68
54. 失眠者能午睡吗?	69
55. 失眠后就该晚起床吗?	70
56. 失眠后就该早上床睡觉吗?	71
57. 失眠者睡前如何调整情绪?	71
58. 催眠药能随便服用吗?	73
59. 夜间醒来还能再服催眠药吗?	74
60. 白天能服用催眠药吗?	75
61. 如何为失眠者选择催眠药?	76
62. 治疗睡眠障碍的常用药物有哪些?	76

| 睡眠障碍 200 问 |

- 63. 非药物能治疗失眠吗? 81
- 64. 褪黑素能治疗所有失眠吗? 83
- 65. 催眠药能彻底治愈失眠吗? 85
- 66. 心理咨询治疗对失眠症有效吗? 86
- 67. 认知行为治疗法怎样治疗失眠? 86
- 68. 生物反馈疗法是如何治疗失眠的? 89
- 69. 音乐能治疗失眠吗? 91
- 70. 瑜伽是怎样治疗失眠的? 93
- 71. 太极拳怎样治疗失眠? 95
- 72. 按摩对失眠有效吗? 97
- 73. 针灸对失眠有效吗? 98
- 74. 催眠术对失眠有效吗? 99
- 75. 放松训练如何治疗失眠? 100
- 76. 哪些食物有助于睡眠? 100
- 77. 睡前运动有助于睡眠吗? 104
- 78. 喝茶、喝咖啡影响睡眠吗? 104
- 79. 看电视可以助眠吗? 睡前看电视有害吗? 105
- 80. 长期服用催眠药者该停药吗? 107
- 81. 焦虑抑郁与失眠有什么关系? 108
- 82. 失眠与认知功能有关吗? 108
- 83. 治疗慢性失眠为什么要加用抗焦虑、
抗抑郁药物? 109
- 84. 中药能治疗失眠吗? 110
- 85. 睡眠床、卧具对失眠者有效吗? 111

86. 儿童失眠如何治疗?	112
87. 青少年失眠如何治疗?	113
88. 月经相关的睡眠障碍如何治疗?	113
89. 老年人失眠如何治疗?	114
90. 更年期妇女会出现哪些睡眠障碍?	116
91. 更年期妇女失眠如何治疗?	117
92. 妊娠期睡眠障碍如何治疗?	118
93. 哺乳期女性睡眠障碍如何治疗?	119
94. 睡眠的环境应该怎样?	120
95. 磁疗能治疗睡眠吗?	121
96. 光照能治疗失眠吗?	123
97. 钙与失眠有关吗?	124
三、昼夜节律失调的睡眠障碍	126
98. 时差为什么会引起睡眠障碍?	126
99. 倒班工作会引起睡眠障碍吗?	127
100. 睡眠延迟现象正常吗?	128
101. 非 24 小时睡眠-觉醒周期正常吗?	129
102. 昼夜节律失调怎样治疗?	129
103. 监护病房会引起睡眠障碍吗?	131
四、躯体疾病与睡眠障碍	132
104. 脑血管病会引起昼夜节律失调吗?	132
105. 肝脏疾病会引起睡眠节律失调吗?	133

| 睡眠障碍 200 问 |

106. 肺部疾病会引起怎样的睡眠变化?	134
107. 肾衰竭会引起怎样的睡眠变化?	135
108. 心血管疾病与睡眠障碍有关吗?	136
109. 痴呆会引起怎样的睡眠障碍?	137
110. 痴呆引起的睡眠障碍如何治疗?	138
111. 脑炎会引起怎样的睡眠障碍?	140
112. 帕金森病与睡眠障碍有关系吗?	140
113. 运动神经元病会出现睡眠障碍吗?	142
114. 神经肌肉疾病与睡眠障碍的关系如何?	142
115. 消化性溃疡与睡眠障碍有关系吗?	143
116. 前列腺增生与睡眠障碍有关系吗?	144
117. 癌症与睡眠的关系如何?	146
118. 心理压力与睡眠的关系如何?	147
119. 发热与睡眠的关系如何?	148
120. 精神创伤与睡眠障碍的关系如何?	149
121. 肌肉疾病与睡眠的关系如何?	150
122. 哮喘与睡眠的关系如何?	150
123. 贫血与睡眠的关系如何?	151
124. 过敏与睡眠的关系如何?	152
125. 精神疾病与睡眠的关系如何?	152
126. 糖尿病与睡眠的关系如何?	153
127. 甲状腺功能亢进与睡眠的关系如何?	154
128. 心力衰竭与睡眠的关系如何?	155
129. 心律失常与睡眠的关系如何?	156

130. 甲状腺功能减退与睡眠的关系如何?	157
131. 癫痫与睡眠的关系如何?	158
132. 疼痛与睡眠的关系如何?	159
133. 脑血管病与嗜睡的关系如何?	160
134. 脑血管病与失眠的关系如何?	161
五、睡眠中异常现象	163
135. 夜游症是怎么回事?	163
136. 患夜游症怎么办?	164
137. 什么是梦魇?	165
138. 睡瘫症是怎么回事?	166
139. 什么是睡惊症?	169
140. 发生睡惊症怎么办?	170
141. 说梦话是正常现象吗?	171
142. 夜间磨牙怎么回事?	172
143. 睡眠中阴茎勃起正常吗?	173
144. 遗尿症是怎么回事?	173
145. 遗尿症怎么治疗?	174
146. 发作性睡病是怎么回事?	175
147. 发作性睡病如何治疗?	176
148. 反复发作性过度睡眠是怎么回事?	177
149. 打鼾是睡得香吗?	178
150. 打鼾都需要治疗吗?	178
151. 夜间猝死的常见原因是什么?	179

| 睡眠障碍 200 问 |

- 152. 睡眠呼吸暂停综合征有哪些表现? 180
- 153. 睡眠呼吸暂停综合征的病因是什么? 180
- 154. 睡眠呼吸暂停综合征的危害有哪些? 181
- 155. 睡眠呼吸暂停综合征与肥胖有什么关系? 182
- 156. 睡眠呼吸暂停综合征与糖尿病有关吗? 182
- 157. 睡眠呼吸暂停综合征与心力衰竭有关吗? 183
- 158. 睡眠呼吸暂停综合征与脑梗死有关系吗? 184
- 159. 睡眠呼吸暂停综合征与脑出血有关系吗? 185
- 160. 睡眠呼吸暂停综合征与高血压是什么关系? 186
- 161. 睡眠呼吸暂停综合征影响肾功能吗? 187
- 162. 睡眠呼吸暂停综合征与更年期有关系吗? 188
- 163. 睡眠呼吸暂停综合征与情感障碍有关系吗? 189
- 164. 睡眠呼吸暂停综合征与遗传有关系吗? 189
- 165. 睡眠呼吸暂停综合征与动脉粥样硬化
有关系吗? 191
- 166. 儿童睡眠呼吸暂停综合征的常见原因是什么? 192
- 167. 儿童睡眠呼吸暂停综合征如何治疗? 192
- 168. 老年人睡眠呼吸暂停综合征的治疗原则
是什么? 193
- 169. 睡眠呼吸暂停综合征的手术方法有哪些? 194
- 170. 如何选择呼吸机治疗睡眠呼吸暂停综合征? 195
- 171. 单纯吸氧能治疗睡眠呼吸暂停吗? 197
- 172. 吸烟、饮酒、服药对睡眠呼吸暂停有
什么影响? 198