

老年健康之道

— 睡眠障碍防治 300 问

LAONIAN JIANKANG ZHIDAO

—SHUIMIAN ZHANGAI FANGZHI 300 WEN

主 编 刘 宇 魏 莉 张小澍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



LAONIAN JIANKANG ZHIDAO

—SHUIMIAN ZHANGAI FANGZHI 300 WEN

老年健康之道

—睡眠障碍防治300问

主 编 刘 宇 魏 莉 张小澍

副主编 张媛媛 张利伟 赵秀丽

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘 宇 刘红娟 李 丹 李志一
吴亦美 张小澍 张利伟 张媛媛
赵秀丽 魏 莉



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

睡眠障碍防治 300 问/刘宇,魏莉,张小澍主编. —北京:人民军医出版社,2015.8

(老年健康之道)

ISBN 978-7-5091-8429-5

I. ①睡… II. ①刘… ②魏… ③张… III. ①老年人—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(2015)第 107050 号

策划编辑:路弘 秦速励 文字编辑:周文英 陈娟 责任审读:陈晓平

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)51927300-8061

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13.75 字数:224 千字

版、印次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:29.00 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

本书以问答的形式,用通俗的语言,简单明了地阐述了有关睡眠的医学知识,介绍了睡眠障碍、睡眠增多、老年人失眠症、睡眠呼吸暂停、老年人其他睡眠疾病的预防和治疗,以及与睡眠有关的疾病及应对措施等。本书科学性、实用性强,适合大众阅读,是一本值得推荐的保健类科普书。

丛 书 总 编 委 名 单

主 编 张 松 胡 敏 张冠军

副主编 张小澍 祝 扬 周晓东 王盛华
殷 红 宋瑞华 郑永军 苏晓光
徐 剑 尚霄飞

编 委 (以姓氏笔画为序)

马文平	王盛华	吕 芳	刘 宇
齐 跃	苏晓光	李秀珍	李惠军
佟牧虹	宋瑞华	张 松	张小澍
张兰华	张冠军	尚霄飞	周晓东
郑永军	房倩华	胡 敏	祝 扬
徐 剑	徐新民	殷 红	



随着我国物质生活不断改善和人均寿命迅速提高,人民对健康问题越来越关注。其实,过去我们也关注健康,希望能活得长一些,活得好些,但是远不如当前。为什么会这样呢?回想一下我们人类文明的发展历史,大致可以看到,古人类的行为首先围绕着个体生存和种族生存而进行的。个体生存和种族生存有了基本保证以后,人类才产生了更多的需求。现在生活好了,不再为温饱操心,注意力随之转向了健康问题,这是我们心理需要的外在表现。

古代的帝王将相,生活无忧,希望能长寿,长生不老。为此,不仅许多江湖术士,也包括许多著名的古代医生,进行了许多探索,炼丹、养生术比比皆是,但是中国皇帝的平均寿命却只有40岁。而当前我国平均寿命已经超过70岁,经济发达的一些大中城市,平均寿命已经接近甚至达到80岁。为什么拥有顶级医疗专家团队照顾的皇帝平均寿命还不如当代普通人?这不能不归于现代医学和中医学的各有所长。

许多人都知道我国中医学主张“上医治未病”,以为西医擅长治“已病”。其实西医非常重视“治未病”,特别是严重威胁生命的“未病”。这一传统源于被称为西医之父的希波克拉底(约公元前460~公元前377年)。天花、霍乱、伤寒等曾令人谈虎色变的烈性传染病的控制就是西医擅长“治未病”的有力例证。在发现了抗菌药物之后,许多感染性疾病(“已病”)能够被很好地治疗。这种抓“主要矛盾”“逐个突破”的策略,使人类的平均寿命大幅提高。

随着感染性疾病获得了相对有效的防治手段之后,心脑血管疾病、恶性肿瘤逐渐成为威胁人类生命和健康的主要疾病,并发现这些慢性疾病与不健康的

生活方式有密切的关系。因此,现在对与生活方式相关的慢性疾病的防治十分重视。

那么,当前我们的生活方式存在哪些问题呢?有人做过调查,排在首位的是极度缺乏体育锻炼。活动少,导致体质下降、体重增加,随之而来的就是“高血压”“高血糖”“高血脂”的出现。排在第2位至第10位的是有病不求医、缺乏主动体检、不吃早餐、与家人缺少交流、长时间处在空调环境中、常坐不动、不能保证睡眠时间、面对电脑过久和三餐饮食无规律。此外,还有一些不良嗜好也是导致许多慢性疾病的重要原因,如吸烟、酗酒。

在我们关注躯体健康的同时,我们也要关注心理健康。现代健康概念是“一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。”即健康的人不仅要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。身体没有疾病和病痛是生物完整性的体现,良好的社会适应性是人的社会性属性的体现。心理上的完好是人的社会适应性良好的保证,所以从一定的角度上说生理、心理、社会适应,三者互相独立又互相依存,没有心理上的完好,社会适应性良好就没有保证。

人们希望健康、物质生活有了保证和现代医学的充分发展、国家的重视犹如天时、地利、人和。然而要想知道怎样才能活得更长一些,活得更好一些,光有希望是不够的,还需要有足够的有关防病治病的科普知识。因此我们组织医院副主任医师以上的、临床经验丰富的医师编写了这一套医学科普丛书,希望有助于广大人群能够活得更好、更健康、更快乐。

胡 敏

2015年5月



人的一生有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的,然而,什么是睡眠?人为什么要睡眠?睡眠是怎么发生的?为什么我们会做梦?噩梦意味着什么?诸如此类的问题却常常会困扰着我们。就像那扑朔迷离的梦一样,长期以来,我们对于睡眠、对于梦的理解经常是模糊不清的。

斯科特·菲兹杰拉曾经说过:“世界上最糟糕的事情,莫过于想睡却又睡不着”。不幸的是,全球有 $20\% \sim 45\%$ 的人遭受着各种睡眠问题的困扰,睡眠障碍问题越来越受到人们的重视。为了唤起人们对于睡眠问题的重视,2001 年国际精神卫生和神经科学基金会共同发起了全球睡眠和健康计划,举办了一项全球性的活动——“世界睡眠日”,并将它定在每年的 3 月 21 日。2003 年 3 月 21 日,中国睡眠研究会宣布把“世界睡眠日”引入中国。2011 年睡眠日的主题确立为:“关注中老年睡眠”。

睡眠障碍不仅仅是单纯的睡眠问题,睡眠障碍与多种身心疾病密切相关。失眠与焦虑抑郁障碍存在密切的关系,长期失眠如不予以合理干预易导致或加重心理障碍,纠正失眠与治疗焦虑抑郁障碍同等重要。失眠与躯体疾病,如高血压病、心脑血管病、内分泌失调、慢性疲劳综合征等密切相关。睡眠呼吸障碍也是中老年睡眠常见疾患之一,而肥胖是睡眠呼吸暂停综合征的主要病因,睡眠呼吸暂停综合征是高血压病、冠心病、脑卒中、糖尿病、夜间猝死等的独立危险因素。

随着近代传感技术、计算机技术、通讯技术、医学生物工程技术和分子生物学等技术的发展,我们对睡眠生理、心理和病理的认识已经进入了一个新阶段。

本书用通俗的语言,简单明了地阐述了有关睡眠、睡眠障碍、睡眠障碍与疾病等问题,解答了人们常见的有关睡眠方面的疑问,增强了对睡眠障碍相关疾病的认识。同时,为了读者能较全面地对睡眠障碍有所了解,本书也对非老年人常见的睡眠障碍做了简单介绍,以保持知识的完整性。

由于学识及临床经验所限,对本书存在的不当之处,还望读者批评指正。

编 者



第 1 章 睡眠基础知识	(1)
第一节 正常人类睡眠	(1)
1. 什么是睡眠?	(1)
2. 人为什么要睡觉?	(2)
3. 睡眠最重要的作用是什么?	(3)
4. 睡眠是怎样发生的?	(3)
5. 怎样认识睡眠?	(4)
6. 什么样的睡眠是高质量的睡眠?	(5)
7. 什么样的睡眠是正常的睡眠?	(5)
8. 非快速眼动相睡眠有哪些特点?	(6)
9. 快速眼动相睡眠有哪些特点?	(7)
10. 什么是深睡眠和浅睡眠?	(7)
11. 为什么睡懒觉要不得?	(8)
12. 为什么睡久了会头痛?	(8)
13. 老年人的睡眠有哪些特点?	(8)
第二节 生物钟和昼夜节律	(9)
1. 什么是生物钟?	(9)
2. 什么是昼夜节律?	(10)
3. 您听说过褪黑素吗?	(10)
4. 昼夜节律是否能人为地加以改变?	(11)
5. 什么是时差相关性睡眠障碍?	(12)
6. 什么是倒班相关性睡眠障碍?	(12)
第三节 关于梦	(13)
1. 人人都做梦吗?	(13)



2. 人为什么要做梦？不做梦会有什么反应？	(13)
3. 做梦影响睡眠吗？	(14)
4. 为什么失眠的人常多梦？	(15)
5. 做梦有哪些好处？	(16)
6. 梦是如何保护睡眠的？	(16)
7. 梦境与哪些因素有关？	(17)
8. 做噩梦是怎么回事？如何避免做噩梦？	(17)
9. 说梦话是怎么回事？	(18)
第2章 睡眠障碍	(19)
1. 什么是睡眠障碍？	(19)
2. 睡眠障碍的临床表现有哪些？	(20)
3. 睡眠障碍是怎么分类的？	(20)
4. 老年人原发性睡眠障碍包括哪些疾病？	(21)
5. 老年人继发性睡眠障碍包括哪些疾病？	(22)
6. 老年人睡眠障碍的常见症状有哪些？	(23)
7. 睡眠障碍的预防措施有哪些？	(24)
8. 老年人睡眠障碍病人的护理应注意哪些问题？	(25)
9. 哪些睡眠问题或睡眠异常需要就医？	(26)
第3章 睡眠增多	(27)
1. 嗜睡也属于睡眠障碍吗？	(27)
2. 什么是嗜睡？	(28)
3. 嗜睡是由什么原因引起的？	(28)
4. 为什么老年人更容易嗜睡？	(29)
5. 为什么说“睡不醒”比“睡不着”更可怕？	(30)
6. 嗜睡患者应注意什么？	(31)
7. 嗜睡的治疗方法有哪些？	(31)
8. 什么是嗜睡症？	(32)
9. 什么是发作性睡病？	(33)
10. 发作性睡病如何诊断和治疗？	(34)
11. 什么是反复发作性过度睡眠(Kleine-Levin 综合征)？	(34)
12. 什么是原发性睡眠增多症？	(35)
13. 原发性睡眠增多症如何诊断和治疗？	(36)
14. 长期用中枢兴奋药可以吗？	(36)



第4章 老年人失眠症	(38)
第一节 失眠的评估与诊断	(38)
1. 什么是失眠?	(38)
2. 失眠的常见症状及特点有哪些?	(39)
3. 老年人常见失眠的原因有哪些?	(39)
4. 失眠的诊断标准是什么?	(41)
5. 失眠是怎么分类的?	(41)
6. 失眠有哪些危害?	(42)
7. 失眠患者为什么常伴有健忘?	(43)
8. 有自己评价失眠的方法吗?	(43)
9. 什么是假失眠?	(45)
10. 什么是心理生理性失眠?	(46)
11. 原发性失眠容易与哪些疾病混淆?	(47)
12. 什么是病理性失眠?	(47)
13. 什么是睡眠调节性失眠?	(47)
14. 什么是强制入睡性睡眠障碍?	(48)
15. 什么是睡眠不足综合征?	(49)
16. 什么是特发性失眠?	(49)
17. 什么是入睡相关性障碍?	(50)
18. 什么是环境性睡眠障碍?	(50)
19. 什么是高原性失眠?	(51)
20. 什么是睡眠卫生不良性失眠?	(52)
21. 应该如何预防不良睡眠卫生?	(52)
22. 为什么女性更容易失眠?	(53)
23. 离退休人员为什么容易失眠?	(54)
24. 住院病人为什么容易失眠?	(55)
25. 长期卧床病人失眠怎样进行家庭护理?	(56)
26. 饮食会导致失眠吗?	(56)
27. 怎样提高老年人的睡眠质量?	(58)
28. 怎样适应于自己的睡眠习惯?	(58)
29. 失眠了该怎么办?	(59)
30. 为什么失眠患者要进行心理咨询?	(60)
31. 化验等辅助检查对诊断失眠重要吗?	(60)
32. 中医是怎样认识失眠的?	(61)



33. 治疗失眠症可以用中西医结合的方法吗？	(62)
第二节 失眠的非药物治疗	(62)
1. 科学的睡眠卫生都包括什么？	(62)
2. 什么样的环境益于睡眠？	(63)
3. 什么样的床益于睡眠？	(64)
4. 床褥和失眠有关系吗？	(65)
5. 什么样的睡衣有利于睡眠？	(65)
6. 什么样的枕头利于睡眠？	(66)
7. 什么样的姿势有益于睡眠？	(67)
8. 睡眠时什么方位好？	(67)
9. 为什么要养成良好的睡眠规律？	(68)
10. 为什么要重视午睡？	(69)
11. 怎样才能睡好午觉？	(69)
12. 为什么不能熬夜？	(70)
13. 打盹儿正常吗？	(71)
14. 睡前洗澡有什么好处？	(72)
15. 睡前散步有利于防止失眠吗？	(73)
16. 睡前听音乐能治疗失眠吗？	(74)
17. 静思疗法(气功疗法)治疗失眠的机制是什么？	(74)
18. 针灸治疗失眠的机制是什么？	(75)
19. 为什么推拿也能治疗失眠？	(76)
20. 什么是睡眠放松疗法？	(76)
21. 常用的放松方法有哪些？	(77)
22. 什么是认知疗法？	(78)
23. 认知疗法如何治疗失眠症？	(78)
24. 什么是睡眠限制疗法？	(79)
25. 如何实施睡眠限制疗法？	(80)
26. 什么是睡眠刺激控制疗法？	(80)
27. 如何实施睡眠刺激控制疗法？	(81)
28. 什么是光照治疗？	(81)
29. 什么是生物反馈治疗？	(82)
30. 什么是睡眠时相治疗？	(82)
31. 心理疗法为什么可以治疗失眠？	(83)
第三节 失眠的药物治疗	(83)



1. 失眠患者一定要用药物治疗吗？	(83)
2. 失眠症如何治疗？	(84)
3. 失眠的治疗目标和须知是什么？	(85)
4. 治疗失眠症时应掌握哪些原则？	(86)
5. 服用催眠药时应注意哪些问题？	(87)
6. 催眠药对人体有什么危害？	(87)
7. 如何防范催眠药的不良反应？	(88)
8. 哪些人不宜服用催眠药？	(89)
9. 为什么老年人要慎用催眠药？	(89)
10. 什么是催眠药依赖性失眠？	(90)
11. 如何正确对待催眠镇静药物？	(90)
12. 如何选择催眠药？	(91)
13. 催眠药服用时间长了应该怎么调整？	(92)
14. 失眠治疗的误区有哪些？	(92)
15. 慢性长期失眠病人能一直使用催眠药吗？	(93)
16. 治疗失眠患者的常用药物有哪些？	(94)
17. 为什么巴比妥类药物不推荐用于失眠的治疗？	(96)
18. 苯二氮草类药物有什么特点？	(96)
19. 苯二氮草类药物有什么不良反应？	(98)
20. 地西洋治疗失眠合适吗？	(99)
21. 艾司唑仑治疗失眠效果怎么样？	(100)
22. 劳拉西泮和阿普唑仑能治疗失眠吗？	(101)
23. 唑吡坦治疗失眠的效果如何？	(101)
24. 为什么佐匹克隆常用于失眠的治疗？	(102)
25. 扎来普隆治疗失眠效果如何？	(103)
26. 为什么抗抑郁药物可用于失眠的治疗？	(103)
27. 为何多塞平和阿米替林可用于治疗失眠？	(104)
28. 为何曲唑酮可用于治疗失眠？	(105)
29. 为何米氮平和米安色林可用于治疗失眠？	(105)
30. 为何抗组胺类药物也可以治疗失眠？	(106)
31. 为何抗精神病药物也能治疗失眠？	(106)
32. 奥氮平也能用于治疗失眠吗？	(107)
33. 氯美扎酮治疗失眠效果如何？	(108)
34. 褪黑素是什么药？	(108)



35. 褪黑素为什么可以治疗失眠? (108)
36. 中药治疗失眠的效果如何? (109)
37. 服催眠药期间为什么不能饮酒? (110)
38. 催眠药中毒的表现有哪些? (110)
39. 发现有人服用过量镇静催眠药怎么办? (111)

第5章 睡眠呼吸暂停 (112)

第一节 睡眠呼吸暂停的基本名词解释 (112)

1. 什么是血氧饱和度? (112)
2. 什么是睡眠缺氧性疾病? (112)
3. 什么是呼吸暂停、低通气和睡眠呼吸暂停低通气指数? (113)
4. 什么是睡眠呼吸暂停综合征? (113)
5. 睡眠呼吸暂停综合征分几种类型? (113)
6. 什么是阻塞型睡眠呼吸暂停综合征? (114)
7. 什么是中枢型睡眠呼吸暂停综合征? (114)
8. 什么是混合型睡眠呼吸暂停综合征? (114)

第二节 认识阻塞型睡眠呼吸暂停综合征 (115)

1. “睡眠呼吸暂停综合征”名称从何而来? (115)
2. 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征的日间症状有哪些? (115)
3. 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征的夜间症状有哪些? (116)
4. 患有睡眠呼吸暂停综合征的人为什么不能开车? (116)
5. 打鼾是怎么回事? (117)
6. 打鼾有哪些危害? (117)
7. 打鼾与阻塞型睡眠呼吸暂停有何关系? (118)
8. 哪些人容易患阻塞型睡眠呼吸暂停综合征? (118)
9. 肥胖与阻塞型睡眠呼吸暂停的关系是什么? (118)
10. 吸烟、饮酒和睡眠呼吸暂停有关系吗? (119)
11. 镇静药与睡眠呼吸暂停有关系吗? (119)
12. 老年人阻塞型睡眠呼吸暂停综合征的特点是什么? (120)
13. 有没有自我判断是否患有阻塞型睡眠呼吸暂停综合征的方法?
..... (120)

14. 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征是怎样分度的? (121)

第三节 睡眠呼吸暂停综合征与其他系统疾病 (121)

1. 睡眠呼吸暂停综合征会引起其他疾病吗? (121)



2. 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征是怎样引起高血压的?	(122)
3. 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征合并的高血压有哪些特点?	(123)
4. 发生阻塞型睡眠呼吸暂停综合征合并的高血压该怎么办?	(123)
5. 睡眠呼吸暂停综合征和猝死有什么关系?	(123)
6. 睡眠呼吸暂停综合征与冠心病有什么关系?	(124)
7. 睡眠呼吸暂停综合征与脑卒中有什么关系?	(125)
8. 睡眠呼吸暂停与高脂血症有何关系?	(125)
9. 睡眠呼吸暂停与糖尿病有何关系?	(126)
第四节 睡眠呼吸暂停综合征的预防和治疗	(126)
1. 哪些睡眠呼吸暂停综合征患者需要治疗?	(126)
2. 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征能治愈吗?	(127)
3. 减轻打鼾或呼吸暂停综合征的方法有哪些?	(127)
4. 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征有药能治吗?	(128)
5. 患阻塞型睡眠呼吸暂停综合征吸氧管用吗?	(128)
6. 您知道无创持续气道正压通气治疗吗?	(128)
7. 无创持续气道正压通气呼吸机是如何构成的?	(129)
8. 无创持续气道正压通气治疗原理是什么?	(129)
9. 哪些人适合应用无创持续气道正压通气呼吸机?	(130)
10. 哪些人不太适合应用无创持续气道正压通气呼吸机?	(130)
11. 家庭使用无创持续气道正压通气呼吸机时应注意哪些问题?	(130)
12. 哪些患者需要手术治疗?	(131)
13. “牙套”是如何治疗阻塞型睡眠呼吸暂停的?	(131)
14. 哪些人适合用口腔矫正器?	(131)
15. 使用口腔矫正器要注意什么?	(132)
第6章 老年人其他睡眠疾病	(133)
第一节 下肢不宁综合征的临床表现、诊断及治疗	(133)
1. 什么是下肢不宁综合征?	(133)
2. 下肢不宁综合征的发病原因是什么?	(134)
3. 下肢不宁综合征的临床表现是什么?	(134)
4. 怎样治疗下肢不宁综合征?	(135)
5. 下肢不宁综合征病人如何护理?	(136)
第二节 睡眠周期性肢体运动障碍	(137)



1. 什么是周期性肢体运动障碍？	(137)
2. 睡眠周期性肢体运动障碍的临床表现有哪些？	(137)
3. 睡眠周期性肢体运动障碍的治疗方法有哪些？	(137)
4. 睡眠周期性肢体运动障碍病人如何护理？	(138)
第三节 老年人的异态睡眠	(138)
1. 何谓快速眼动相睡眠行为障碍？	(138)
2. 什么是夜间腿痉挛？	(139)
3. 如何防治夜间腿痉挛？	(140)
4. 什么是睡瘫？	(140)
第四节 昼夜节律失调性睡眠障碍	(141)
1. 什么是昼夜节律失调性睡眠障碍？	(141)
2. 睡眠时相提前综合征是怎么回事？	(142)
3. 如何治疗老年人的睡眠时相提前综合征？	(143)
4. 什么是睡眠觉醒节律紊乱？	(143)
5. 如何治疗睡眠觉醒节律紊乱？	(144)
6. 为什么时差可以引起失眠？	(144)
7. 如何治疗时区改变睡眠障碍？	(145)
第7章 老年人常见其他疾病与睡眠障碍	(146)
第一节 精神疾病与睡眠	(146)
1. 什么是焦虑症？	(146)
2. 焦虑症与睡眠障碍有什么关系？	(147)
3. 如何治疗与焦虑症相关的睡眠障碍？	(147)
4. 什么是抑郁症？	(148)
5. 抑郁症的睡眠障碍有何特点？	(148)
6. 如何治疗抑郁症的睡眠障碍？	(149)
7. 什么是躁狂症？	(150)
8. 躁狂症睡眠障碍的特点是什么？	(151)
9. 什么是精神分裂症？	(151)
10. 精神分裂症的睡眠障碍有何特点？	(152)
11. 如何处理精神分裂症的睡眠障碍？	(153)
第二节 神经系统疾病与睡眠	(153)
1. 什么是痴呆？	(153)
2. 痴呆有哪些常见症状？	(154)