

名医会诊
系列丛书

上海市心理学会心理咨询、心理治疗专业委员会
推荐优秀科普读物

BEST
DOCTORS'
CONSULTATION

名医会诊
失眠症

名誉主编 孙时进 主编 陈圣棋 丛书主编 李广智

越来越多的人饱受失眠的困扰，
并因为依赖于安眠药而陷入反复失眠的恶性循环中。
本书结合睡眠学最新研究，
提供安全、有效的纠正失眠的途径和方法。



上海文化出版社

名医会诊

· 失眠症 ·

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医会诊失眠症/陈圣祺主编. - 上海:上海文化出版社,2007

(名医会诊系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 149 - 0

I. 名… II. 陈… III. 失眠 - 诊疗 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 046290 号

责任编辑 赵志勤

装帧设计 汤 靖

书 名 名医会诊失眠症

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sbcm.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

开 本 650 × 958 1/16

印 张 13.75

字 数 158,000

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1 - 4,210 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 149 - 0/R·79

定 价 20.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 57780459



孙时进

上海市心理学会心理咨询、心理治疗专业委员会主任委员

复旦大学心理学系主任、教授、博士研究生导师



陈圣祺

上海市心理学会心理咨询

心理治疗专业委员会副主任委员

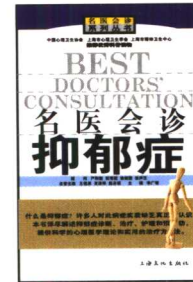
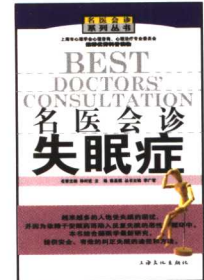
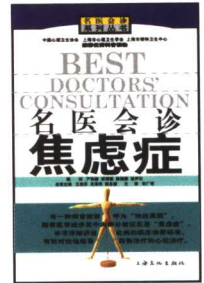
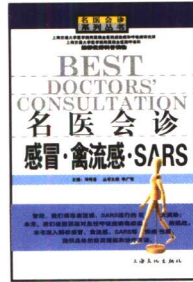


李广智

国家二级心理咨询师（兼评审员）

中国科普作家协会会员

名医会诊
系列丛书



编写人员

名誉主编

孙时进 上海市心理学会心理咨询、心理治疗专业委员会主任委员
复旦大学心理学系主任、教授、博士研究生导师

主 编

陈圣祺 上海市心理咨询和心理治疗专业委员会副主任委员
上海市交通大学医学院精神医学教研室兼职副教授
上海市医学会精神科专业委员会委员
上海市司法鉴定中心法医精神病鉴定专家
上海市心理危机干预专家组成员
上海市杨浦区精神卫生中心院长
杨浦区心理咨询中心主任、精神科主任医师

副主编

周荣山 上海市黄浦区精神卫生中心院长
上海市黄浦区心理咨询中心主任、精神科副主任医师
李广智 中国医药科技出版社《名医与您谈疾病》系列丛书主编
国家二级心理咨询师(兼评审师)

编写人员(按姓氏汉语拼音为序)

安孝群 上海市杨浦区精神卫生中心副院长、精神科主治医师
李永超 上海市杨浦区医学会心理与精神医学专业组负责人、精神科副主任
医师
宋专平 上海市黄浦区精神卫生中心医务科科长、精神科主治医师
伍 毅 上海市杨浦区精神卫生中心副主任医师
奚 巍 上海市杨浦区精神卫生中心副主任医师

总序

TOTAL PREFACE

人类健康正面临多重挑战,第一次卫生革命尚未结束,第二次、第三次卫生革命提前到来。

三次鼠疫 引发第一次卫生革命

在人类种族繁衍和社会发展史上,曾经受到过鼠疫、霍乱、天花等传染病的困扰。人类曾经对此一筹莫展,几乎被迫坐以待毙。其中让人类饱受死亡恐惧的、被称为“黑死病”的鼠疫,在《圣经·旧约》中就有记载,说腓尼斯人在征服以色列人后,却被鼠疫所灭。据史料记载,全世界有过三次鼠疫大流行:首次大流行发生在公元 542 年,持续了五六十年。这次瘟疫起源于中东,经埃及南部塞得港沿陆海商路传至北非、欧洲,几乎殃及商路周边所有国家,约一亿人丧生。第二次是 1346 年开始,仅在两年内就传遍了整个欧洲。在随后的三百多年间,鼠疫在欧洲多次爆发,遍及欧亚大陆和非洲北海岸,导致 2500 多万人丧生。卜丘伽的《十日谈》写于 1349 ~ 1351 年间,时间背景正是欧洲鼠疫流行期间:“繁华的佛罗伦萨丧钟乱鸣,尸体纵横,十室九空,人心惶惶,到处呈现着触目惊心的恐怖景象,世界末日仿佛已经来临……”第三次鼠疫大流行爆发于 19 世纪末的 1894 年,到 20 世纪二三十年年代达到最高峰,这次鼠疫波及亚洲、欧洲和非洲的六十多个国家,有

1500 万人被夺去生命。

面对鼠疫等烈性传染病的肆虐,人类掀起了第一次卫生革命浪潮。一些国家和地区纷纷制定国家卫生措施和环境卫生工程措施,研究有效的疫苗和生物制品,推行广泛的免疫接种计划,以及消毒、杀虫及灭鼠计划,取得了显著的成效。从 19 世纪末到 20 世纪 50 年代,仅仅半个世纪,人类就在地球上消灭和彻底控制了天花、麻风、鼠疫、霍乱等烈性传染病。

随着长期笼罩欧洲的一个传染病圈的消失,人类第一次卫生革命首先在发达国家取得辉煌战果,继而把胜利成果推向广大的第三世界。

第一次卫生革命并没有结束。迄今,鼠疫虽在北美、欧洲等卫生设施先进的地区已经绝迹,但在亚洲、非洲的一些地区,人鼠共患的疾病还时有出现。旧传染病死灰复燃,新传染病不断涌现。自 20 世纪 70 年代以来,结核、鼠疫、白喉、梅毒等古老的传染病死灰复燃。21 世纪以来,新传染病事件不断发生, SARS、登革热和登革出血热、口蹄疫、炭疽、疯牛病、西尼罗病毒、猴痘,以及艾滋病、禽流感等传染病在世界各地都有所发生,这已成为世界性的公共卫生问题。

总序

TOTAL PREFACE

“改变不良行为,提倡科学生活方式”——第二次卫生革命

第二次卫生革命始于 20 世纪中叶,主要是预防控制由慢性非传染性疾病、中毒、意外创伤和精神障碍对人类健康的危害。2005 年 11 月 17 日下午,“公共卫生分论坛”在北京饭店隆重开幕。来自世界 19 个国家和地区的公共卫生专家学者、卫生部门决策者出席了会议。中国各大医学院校公共卫生学院院长、疾病控制科研单位的一百多位代表参加了大会。世界卫生组织(WHO)慢病司司长罗伯特比格赫教授在“全球慢性非传染性疾病的现状”报告中介绍了世界范围内的慢性疾病情况:全球有约 3500 万人死于包括心脏病、中风、糖尿病、癌症、呼吸性疾病在内的慢性疾病。前卫生部副部长殷大奎教授在会上指出:“中国慢性病发展的趋势和危害首先表现在慢性疾病相关因素持续上升,增幅加快,发病年龄提前,农村增长幅度大于城市;其中脑血管疾病、心脏疾病和肿瘤最为明显。”慢性疾病对中国的致病和伤害率达到了 38%,其中心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病和骨关节疾病等严重威胁人民健康。

针对以上情况,WHO 提出的“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的健康四大基石,对科学、文明、健康的生活方式进行了高度

概括。美国经过 30 年的努力,使心血管疾病的死亡率下降 50%,其主要是通过改善行为与生活方式而取得的。风起云涌的第二次卫生革命,使慢性非传染性疾病在发达国家和一些发展中国家得到了有效控制,取得了举世瞩目的可喜成绩。

“人人享有卫生保健”——第三次卫生革命

随着人类社会的不断进步,人们的健康意识越来越强,保健需求也越来越高,尤其是第二次卫生革命的成功,大大增强了人们的自我保健意识。1998 年 5 月,在日内瓦召开的第 51 届世界卫生大会上,审议通过了世界卫生组织(WHO)提出的“21 世纪人人享有卫生保健”的全球卫生战略,从而拉开了以“提高生活质量、促进人类健康长寿、实现人人享有卫生保健”为目标的第三次卫生革命的帷幕。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话,那么第二次、第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

目前威胁人类健康的三大疾病有:生活方式病、心理障碍性疾病、性传播疾病。

生活方式病 即由不良的饮食习惯、体力活动过少、吸烟酗酒、情绪紧张等不健康的生活方式引起的疾病,如肥胖病、心脑血管病、癌

症、糖尿病、高血压等。这些“富贵病”正在成为我国百姓的健康杀手。2005年11月17日“公共卫生分论坛”上,殷大奎教授指出,影响我国居民生活质量的主要疾病中,糖尿病居首位;而青少年肥胖导致的糖尿病发病率正在明显上升。另一项调查结果显示,在我国,与贫困相关的食道癌、宫颈癌等疾病正在呈下降趋势,而与生活方式相关的肺癌、乳腺癌、大肠癌等疾病正在呈现上升趋势。

心理障碍性疾病 据 WHO 统计,目前全世界有心理疾病的患者达 15 亿,其中焦虑症 4 亿,抑郁症 3.4 亿,人格障碍 2.4 亿,其中得到治疗和控制的仅占 1%。我国目前每年自杀人数已达 28.7 万,精神病患者已达 1600 万。

2004 年 4 月 10 日由我国卫生部、民政部、公安部、中国残疾人联合会联合签发的《中国精神卫生工作规划(2002 ~ 2010 年)》指出,神经精神疾病在我国疾病总负担中排名首位,其增长的趋势还将继续。根据 WHO 推算,中国神经精神疾病负担到 2020 年将上升至疾病总负担的四分之一。精神卫生问题作为重要公共卫生问题和较为突出的社会问题已经成为我国和国际社会的共识。

性传播疾病 我国目前性病流行速度明显加快,流行区域也在不断扩大,淋病、梅毒、艾滋病呈现急剧上升趋势。我国公众对艾滋病的了解依然很不足,很多人依然不知道如何保护自己免受艾滋病侵害。

2006年3月1日实施的我国第一部防艾滋病法规《艾滋病防治条例》第十九条指出,广播、电视、报刊、互联网等新闻媒体应当开展艾滋病防治的公益宣传。

鉴于以上情况,上海文化出版社组织京津沪等地区全国著名的药理学专家联合编写《名医会诊疾病》系列丛书。该丛书从各种现代疾病的常识、症状、病因、诊断和鉴别诊断、治疗等方面切入,采用患者问、专家答的方式,将疾病防治知识、健康的理念传播给读者。

许多患者常常抱怨:挂一个大专家的号,加上排队等候,常常要耗费四五个小时,好不容易排到位,但由于看专家门诊的人实在太多,就诊时间常常只有三四分钟。他们多么想“多听指导少排队”。现在《名医会诊疾病》系列丛书让您的想法如愿以偿。一书在手,各路专家与您相伴,您百问,他百答,时时刻刻为您生命保驾,为您健康护航!

如果您对丛书有什么建议,希望增加哪些内容,哪些地方还需改进,或者您希望参加到作者的队伍中,欢迎随时与我联系:liguang0388@sina.com.cn。我们将认真考虑您的意见,并及时给予回复。

《名医会诊疾病》系列丛书主编 李广智

序 PREFACE

人的一生有约 1/3 的时间是在睡眠中度过的,良好的睡眠质量是幸福生活的重要保证。失眠成为现代人幸福生活的杀手,它对白天的活动影响巨大,当事人感到整天疲劳、精神不振、情绪不稳、胃口不好、注意力不集中、记忆力下降,长期失眠会导致失眠者一系列疾病的产生和原有疾病的加重,会造成严重的意外事故。交通事故中,除了酒后驾车引发事故外,最为多见的是睡眠短缺而导致的疲劳驾驶。如果以每小时 70 英里的速度开车,5 秒钟的瞌睡就足以致命。广为人知的美国“挑战者”号航天飞机和阿拉斯加海面巨型油轮事故,就是因为现场指挥者睡眠不足,造成判断力下降所致。苏联切尔诺贝利核电站事故、印度博帕尔邦炭化物工厂发生的惨剧,据认为也是由于睡眠不足的夜班工作人员在凌晨时的一连串操作失误导致的结果。

美国睡眠障碍研究所上世纪 90 年代的一项调查表明,在美国,一年中因睡眠障碍而造成的经济损失高达 430 亿~560 亿美元。

我国的状况也不容乐观,根据 2002 年全球失眠调查显示,有 43.4% 的中国人在过去一年中,曾经历过不同程度的失眠。失眠不单纯是个人生理心理的问题,在某种意义上还是严重的社会问题,它严重地影响了人们的工作生活质量和幸福感,应该引起高度的重视!

我高兴地看到我的朋友陈圣祺医生应社会的需求,及时组织了包括《名医会诊疾病》系列丛书的主编李广智医生在内的多位活跃在临床第一线的心理学、精神医学的专家学者共同编写了《名医会诊失眠症》一书。

陈圣祺同志现任上海市心理学会心理咨询与心理治疗专业委员会的副主任委员、杨浦区精神卫生中心院长、主任医师。他才思敏捷、为人低调、做事踏实、治学严谨,不但有着多年丰富的临床经验、扎实的心理学、精神医学的理论基础和娴熟的科普创作经验,还有着较强的亲和力和组织协调能力。他曾在全国各大报纸杂志发表大量的医学科普作品,主编过《抑郁症》等多部受人欢迎的书籍。

本书作为上海文化出版社《名医会诊疾病》系列丛书的一册出版。书的内容翔实,不但包括常识、症状、病因、鉴别、诊断、危害、治疗,还包括了预防和自我保健等。从心理学和医学等方面比较全面系统地介绍了失眠的预防和治疗的理论、方法、技术。为了满足广大读者的需求,作者采取广大读者喜闻乐见、实用方便的问答式写法。这本书的写作在保持科学的严谨性的同时,还尽量地采用生动活泼和通俗易懂的语言,以便于失眠症患者及家属阅读和使用。同时本书对心理学工作者(包括心理咨询师)、临床医师和护士等也不失为很好的参考读物。

古语说“不觅仙方觅睡方”。藉此书出版之际,我特向给大众及时送来“科学睡方”的专家学者表示由衷的敬意,并祝愿广大读者通过阅读本书能远离失眠,美梦成真。

上海市心理学会心理咨询与心理治疗专业委员会主任委员

复旦大学心理系主任、教授、博士

孙时进

前言 CONTENTS

中央电视台《实话实说》栏目节目主持人崔永元有过这样一段话：深夜，当人们进入甜蜜的梦乡时，我却毫无睡意，一阵阵悲凉席卷全身，我不明白为什么会有这样的事情。香港影星周润发，当年在主演美国好莱坞电影《谍中谍3》回到香港时，满脸疲惫，夜不能寐，深更半夜曾爬上自家的窗台，望着无边无际的夜空发出无奈和痛苦的呻吟。中国知名IT企业——华为公司，一个年富力强、运动员身体的软件工程师，在进入公司不到半年的时间就因劳累过度而离开了人世，去世之前他曾长期昼夜颠倒，睡眠不良……这样的事件在我们生活中经常发生，人们感到困惑不已，我们的睡眠到底怎么啦？

综观这些个案，我们不难发现，尽管个体的临床表现各异，诱发的因素不同，有的是疾病所为，有的则是一般人短时的睡眠缺乏，但产生的后果却相当严重。在分析事件的过程中，我们常常发现，事件背后的众多因素中，都切入了一个失眠的重大问题。实际上，在现实社会中，确实有相当多的人，尤其是生活在城市中的人，为自己难以入眠而深深苦恼，有些人甚至把睡一个安稳觉作为自己最大的期盼。不同版本的国内外流行病学调查发现，在当今大概有30%~50%的个体在生命历程中，曾经或正在被自己的睡眠问题所困扰而显得非常的无助。

睡眠成为当下人们关注的热点问题，是可以充分理解的。一般而言，在人的一生中，大概有1/3的时间是在睡梦中度过的。这不但是个

时间的多少问题,而且涉及到一个人的全面生活质量、健康状态,乃至生命其余 2/3 时间的效率和功能状况。正是鉴于这个原因,从 2001 年起,国际精神卫生和神经科学基金会确定,将每年的 3 月 21 日作为世界睡眠日,并每年确定一个主题,以此来宣传睡眠知识,让更多的人了解和掌握睡眠知识,在现代科学的恩惠下,享受人生本该得到的幸福。

现代医学认为:失眠症不仅仅是不健康的体现,也是许多疾病的主要症状之一,更是一种必须引起相当重视的疾病。人类本身的许多疾病,在病前、病中、病后的整个演化过程中,都会由于睡眠质量的好坏而影响疾病的转归。在临床实践中,许多疾病的初发症状就是以睡不好开始的,譬如以人们谈虎色变的重性精神疾病——精神分裂症为例,它在疾病的早期,往往以难以入睡、睡不安稳、噩梦不断、恐惧紧张开始,随着疾病的发展,其他具有诊断意义的症状才会陆陆续续地向世人展示。再以崔永元的抑郁症为例,他的睡眠主要出在早醒问题上,每天凌晨 2 ~ 3 点钟醒来以后,就再也难以入睡,随之心境特别地恶劣,生不如死的意念始终相伴在左右。睡眠的缺失,既是疾病的一个组成部分,也为疾病的进一步演变、恶化注入了催化剂。在现实生活中,我们常常见到一些辛苦了一辈子的老年人,本该享受家庭的天伦之乐和晚年的幸福生活,现在却为晚上如何睡一个安稳觉而万分地苦恼。失眠症已经和正在进一步地影响着人们的生活和危害着人们的健康。

了解人体正常的睡眠,掌握一些疾病的睡眠特征、一般群体的失眠症状以及如何采取有效手段进行必要的科学干预,如何树立正确的睡眠观念,就成为人们极其关注的问题。为了普及科学卫生及精神卫生知识,满足人民群众对科学知识的渴求,上海文化出版社拟在近期出版的《名医会诊失眠症》,适时地应运而生。本书的前言、概说失眠症、睡眠生理、失眠症部分由陈圣祺医生撰写;脑器质性病变与失眠症、躯体疾病与失眠症部分由奚巍医生完成;心理疾病与失眠症由周荣山、宋专平、安孝群三位医生撰写;其他因素引起失眠症与病因篇由李永超医生完成;治疗篇由伍毅、李广智两位医生完成。本书作者都是长期工作在临床第一线的医生,几十年的临床实践,使他们积累了丰富的经验,也对人生意义有了深刻的认识。为了人类的健康事业,这些医生克服了种种困难,用一颗真诚的心,将自己掌握的知识、积累的经验、人生的感悟一一奉献给读者。他们唯一的祈求是:看了这本书,能有所收获和感悟!

陈圣祺