



大道至简，大德至厚，仁者无敌。

中国医药出版社，不因钱多而明贵，不因钱少而低贱，不因贵而力炫耀——要就是做好  
睡觉的事，为老百姓平安幸福健康幸福自己。

白天不懂夜的黑

您的病可能就是睡眠惹的祸

睡眠无小事！晚上睡不着？白天睡不醒？

让专业的团队为您答疑解惑！

# 黑夜的魔力

临床医生揭秘离奇的睡眠故事

孙书臣/主编



孙书臣

中国中医科学院广安门医院耳鼻喉科主任医师、博士生导师  
中国中医科学院广安门医院（南区）睡眠中心、睡眠评价研究室首席专家  
北京中医药大学教授

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

# 黑夜的魔力

临床医生揭秘离奇的睡眠故事

孙书臣 / 主编



中国中医药出版社  
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

黑夜的魔力：临床医生揭秘离奇的睡眠故事 / 孙书臣主编.  
—北京：中国中医药出版社，2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3805 - 2

I. ①黑… II. ①孙… III. ①睡眠 - 基本知识

IV. ①R338. 63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 275772 号

---

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 7 字数 134 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3805 - 2

定价 25.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>



## 前 言

无论年龄大小

无论性别男女

有一样东西人人皆有

不因强势而占有

不因钱多可购买

不因年长享优势

不因性别存差异

——那就是睡眠

睡眠的好与坏公平又公正地属于你自己

人的一生大约有 1/3 的时间在睡眠中度过，像进食、饮水一样，睡眠也是人类不可或缺的基本生命活动之一。睡得好是健康的标志，而睡眠障碍则严重影响生活质量，降低工作效率。随着现代生活节奏加快及生活方式的改变，各种睡眠障碍性疾患日益成为一个突出的医疗及公共卫生问题，得到人们越来越多的关注。

睡眠医学是一个新兴的学科，随着它的发展，逐渐揭



示出许多疾患的深层次病因。从表面看来，人们的生活、工作多是在白天进行，与黑夜中发生的睡眠似乎无关。其实不然，在白天，人们的各种奇怪行为、生理病理的种种变化，甚至一些家庭问题和社会问题的发生，都会在人类的意识深处埋下相应的“种子”，从而在黑夜的睡眠中以各种方式体现出来。而把握这些规律，帮助人们诊断疾病，改善睡眠质量，从而维护人类的健康，正是睡眠医学的精髓所在。

本书由孙书臣睡眠医疗团队及睡眠医疗领域的专家编写。这些临床医生将自己工作中所遇到的离奇案例讲述给大家，同时附上精彩的点评，使广大同仁和对睡眠知识的爱好者从这些案例中提高对睡眠疾患的认识，从精彩的点评中加深对睡眠的理解。

孙书臣睡眠医疗团队是一支以孙书臣主任医师为核心的成熟且仍在不断壮大的队伍。自2006年至今，20余位博士、硕士组成了强大且专业的睡眠医疗队伍，其中包括多位哈佛大学访问学者及美国注册多导睡眠技师，团队医生从睡眠、耳鼻喉、心理等多个角度解决睡眠问题，并将中西医完美融合，与国内多家研究机构有着良好合作，同时也与美国哈佛医学院深度合作，承担了国家、北京市多项课题，在国内外发表专业论文30余篇，出版专业书籍数部。

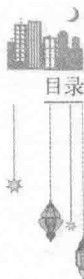


这是一支在中医、中西医结合睡眠医学诊治和研究领域走在前沿的著名专业团队。

我们秉承着“团结、向上、技精、爱心”的医疗精神，为构筑和谐的睡眠医疗环境、改善广大人民的睡眠质量而略尽绵薄之力。

孙书臣

2016年7月



## 上篇 害人的鼾声

故事  
1

疯狂的公交车  
——睡眠呼吸暂停综合征与交通安全 / 003

故事  
2

秦胖子的高血压  
——睡眠呼吸暂停综合征与高血压 / 012

故事  
3

奇怪的心绞痛  
——睡眠呼吸暂停综合征与心绞痛 / 018

故事  
4

让人心慌的呼噜  
——睡眠呼吸暂停综合征与心律失常 / 023

故事  
5

“治不好的咽炎”  
——睡眠呼吸暂停综合征与胃食管反流 / 029

故事  
6

令人难忘的纪念日  
——睡眠呼吸暂停综合征与脑卒中 / 035

故事  
7

睡眠杀手  
——睡眠呼吸暂停综合征与猝死 / 042

故事  
8

世界突然安静了  
——睡眠呼吸暂停综合征与突发性耳聋 / 049

故事  
9

他不尿床了  
——睡眠呼吸暂停综合征与儿童腺样体肥大 / 054



- 故事<sub>10</sub> 搞坏了的同事关系  
——睡眠呼吸暂停综合征与嗜睡 / 066
- 故事<sub>11</sub> 控制不好的血糖  
——睡眠呼吸暂停综合征与糖尿病 / 073
- 故事<sub>12</sub> 孕期的鼾声  
——睡眠呼吸暂停综合征与妊娠 / 078
- 故事<sub>13</sub> 多次流产谁之过  
——睡眠呼吸暂停与勃起功能障碍 / 084

## 中 篇 睡不着与睡不醒

- 故事<sub>1</sub> 自己“作”出来的失眠  
——生物节律 / 091
- 故事<sub>2</sub> 好人老王怎么了?  
——抑郁症 / 096
- 故事<sub>3</sub> 睡不好觉：不治之症?  
——失眠症 / 103





故事<sub>4</sub> 现实版的“睡美人”  
——Kleine - Levins 综合征 / 111

故事<sub>5</sub> 被冤枉的内贼  
——发作性睡病 / 120

故事<sub>6</sub> 夜间出现的“神秘眼睛”  
——发作性睡病 / 127

## 下 篇 奇怪的睡眠

故事<sub>1</sub> 校园夜半惊叫声  
——睡惊症 / 137

故事<sub>2</sub> 黑夜中的另一个我  
——快速眼球运动睡眠行为异常 / 145

故事<sub>3</sub> 午夜的游走  
——夜间癫痫 / 152

故事<sub>4</sub> 白领丽人的痛苦  
——纤维肌痛综合征 / 159

故事<sub>5</sub> 他在黑夜的梦中行走  
——意识模糊性觉醒 / 167



故事  
6

梦回战场

——创伤后应激障碍

/ 174

故事  
7

奇怪的感觉

——不安腿综合征

/ 181

故事  
8

难以安眠的空中飞人

——昼夜节律障碍（时差型）

/ 187

故事  
9

睡梦中的功夫

——周期性腿动

/ 195

故事  
10

雨夜中的少女


——睡行症

/ 203

后 记

/ 211





上篇

害人的  
鼾声

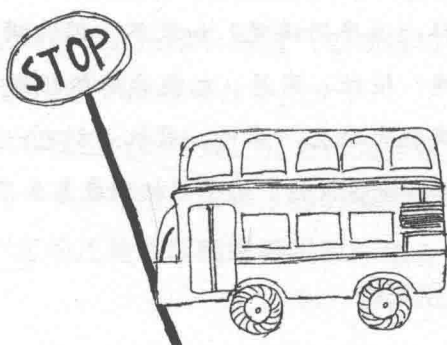




## 故事①

### 疯狂的公交车

——睡眠呼吸暂停综合征与交通安全



北京炎热的夏日，天气闷热难挨。尤其是刚过中午的时候，无事可做的人们眼难睁，口难开。爱聊天的老北京人找一个阴凉地儿掩着扇子打个盹儿，那可真是一种享受。

公交司机老刘正驾驶着满载乘客的公共汽车，在一个十字路口等红灯。老刘困得不行，眼睛艰难地一下一下睁着。迷迷糊糊地过了红绿灯，老刘猛地睁眼一看，竟然眼看就要撞车了！他忙踩刹车，没踩住，往左一打方向盘，就把隔离带栏杆给刮倒了。这时逆向车道上又开过来一辆出租车，两辆车就这样撞上了。然而公交车仍未停下，它带着满车的乘客，疯狂地撞向人行道，撞在了道旁的电线杆子上。撞完一看，电线杆离地还剩十多公分，简直就是



给齐根儿撞断了。车轱辘也跑到了马路牙子上，车终于停了。

这一场下来，有四名乘客不同程度地受伤，交警勘查完现场，把老刘带到交通队做了一个酒精测试，结果发现老刘并没有喝酒。

可是，一个有十几年驾龄的老司机，怎么可能莫名其妙地犯了这样一连串错误呢？如果不是因为喝了酒，那又是什么原因呢？报社、网站、电视台纷纷报道了这次公交车肇事的“疯狂大公交”事件，司机老刘也一时间成为了名人，人们都在纷纷议论，这个司机到底怎么了？



### 案例揭秘

其实，在这之前就有人反映老刘开车有时会打盹儿造成甩站，怀疑他是疲劳驾驶。可是老刘说，他一般晚上下班到家大概是十一二点钟，早上10点多钟才起，睡这么长时间，应该也没问题啊。而且老刘有时中午还睡上一觉，这个睡眠时间够长的了，工作时间也是按车队的安排，没有超时工作。

出现了这样的事故，本着对乘客负责的精神，老刘决定离开车队。为了好好调养身体，他并没有找新的工作。转眼到了第二年的春天，妻子终于觉得老刘可算是休息过来了，因为他每晚睡得好香啊，每次睡着必是鼾声如雷，连呼噜带吹泡，恨不得用唾沫吹泡。尽管呼噜越打越响，

吵得自己不得安宁，但妻子觉得老刘毕竟晚上睡得香，还是很放心的。可是妻子也观察到一些问题，就是老刘白天不上班，没事儿在家坐着看电视，经常不用5分钟就睡着了。妻子有些纳闷，“他晚上睡这么长时间，睡得又那么香，怎么白天还缺觉呢？”这事儿还没搞明白，老刘又添病了。他晚上有时睡着觉会突然坐起来，拳打脚踢还说脏话。妻子急了，赶紧带他上医院，经过气道物理检查、影像学和睡眠监测检查，没几天诊断结果出来了。

原来，老刘现在白天嗜睡，晚上行为异常，几年前出车祸都是因为——打呼噜，医学上称为睡眠呼吸暂停综合征，而且老刘患的还是重度睡眠呼吸暂停综合征伴重度睡眠低氧血症。



## 专业解读

过去，打鼾（俗称打呼噜）一直被认为是睡得香、休息好的标志。不过现在，人们的观念在随着睡眠医学的发展而改变。打鼾，特别是打着打着呼噜突然停止喘气，正严重危害着人们的健康。当一个人夜间睡眠，呼吸停止持续的时间超过10秒时，即可认为是睡眠呼吸暂停综合征。睡眠呼吸暂停综合征是以睡眠中呼吸反复停顿为特征的一组综合征，每次停顿时间 $\geq 10$ 秒，通常每小时停顿次数 $> 20$ 次。患者睡眠多伴有缺氧，白天也会有头痛头晕、咽干口苦、嗜睡犯困等一个或多个症状。睡眠呼吸暂停综合

征占睡眠疾患的  $1/3 \sim 1/2$ ，是具有高度危险性的一种疾病。其往往也是诱发高血压、心律失常、反流性食管炎、夜尿增多、糖脂肪代谢紊乱、脑卒中等并发症的元凶。

打鼾不仅会严重影响患者的健康，而且经常影响家庭的和谐稳定，甚至还给社会带来不小的危害。越来越多的研究表明，睡眠呼吸暂停综合征和交通事故的发生有着密切关系。患有睡眠呼吸暂停综合征的司机，交通事故发生率是正常人的  $2 \sim 7$  倍。在 4 起死亡性交通事故中，至少有 3 起是由于驾驶员在驾驶过程中睡着了所造成的。

美国关于睡眠呼吸暂停综合征与交通安全关系的调查结果显示：

1. 2005 年美国睡眠基金会调查显示：60% 的成年司机（约 1.68 亿人）说在过去的一年里，他们在驾车中感到困倦。

2. 超过  $1/3$  的人（37%，约 1.03 亿人）承认他们在驾车中睡着。

3. 有 4% 的驾驶员（大约 1100 万人）承认由于打瞌睡或太疲倦遭受意外或差点遭受意外。

4. 因开车打瞌睡造成的后果很严重，据相关统计，疲劳驾驶造成的交通事故占特大交通事故的  $40\% \sim 80\%$ 。

5. 2003 年 3 月美国商业周刊显示：在美国，与睡眠问题相关的主要经济损失为 450 亿美元，其中机动车交通事故占 130 亿美元。

像老刘一样的睡眠呼吸暂停综合征患者为什么驾车嗜



睡呢？这是因为睡眠呼吸暂停干扰了睡眠的质量和连续性。阻塞性睡眠呼吸暂停发生后，随之出现呼吸用力、憋气、呼吸困难、缺氧等，这些症状逐渐加重直至睡眠中断、睡眠变浅或完全醒来。睡眠呼吸暂停综合征患者每夜出现这些情况的次数可达数十次到数百次，并持续数年，使睡眠不再具有消除疲劳、恢复体力的作用。同时，这种频繁的觉醒或微觉醒必然导致睡眠的片段化，这是导致白天嗜睡的重要原因。睡眠呼吸暂停综合征患者还可能同时伴有低氧血症，加重嗜睡，导致驾车人注意力和反应能力下降，从而增加交通事故的风险。

睡眠呼吸暂停综合征患者驾车之所以具有高危险性，除了上面讲到的驾车时嗜睡、反应能力和注意力等原因外，还源于发病的普遍性和对于此病较差的认知度。国内外对此病发病率的调查显示，在六到七个人中就有一人患有此病。还有人调查在各类职业中患有睡眠呼吸暂停综合征的人员所占比例，结果显示每五个司机中就有两个患有睡眠呼吸暂停综合征。

那么，以白天嗜睡为主而且伴有十分厉害的发作性睡病，是不是比打鼾更易导致交通事故呢？其实不然，尽管发作性睡病患者白天嗜睡的情况要比睡眠呼吸暂停综合征严重，但其发病率只有 0.05%，更何况其严重的嗜睡表现和相关的伴随症状，大多很早就引起患者和家人的注意，医生也会及时提醒和限制，故减少了驾车的风险。而打鼾的人会给他人造成睡得好、睡得香的习惯错觉，往往使人