

失眠症

自我诊疗与调养

范晓清 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

失眠症自我诊疗与调养/范晓清主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2016. 8

(“健康惠民”家庭医生丛书)

ISBN 978-7-5551-0511-4

I. ①失… II. ①范… III. ①失眠—防治
IV. ①R749. 7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 161175 号

失眠症自我诊疗与调养

SHIMIANZHENG ZIWO ZHENLIAO YU TIAOYANG

范晓清 主编

策 划: 罗煜涛

责任编辑: 黄 璐 罗煜涛 陈勇辉

装帧设计: 蒙 晨

责任校对: 袁 虹

责任印制: 韦文印

出 版 人: 卢培钊

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

网 址: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广西大华印刷有限公司

地 址: 南宁市高新区科园路 62 号

邮政编码: 530007

开 本: 787 mm×1092 mm 1/32

字 数: 125 千字

印 张: 5.625

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0511-4

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

前言

远离疾病，保持健康，是所有人的愿望。俗话说：“人吃五谷杂粮，哪能不生病？”我们所能做的就是尽量减少疾病的发生。

严格地说，人一旦患病就应该去医院，请医生做专业的检查与治疗，这样才能有效地防止病情恶化，使身体早日康复。但是，从患者和家人的角度考虑，如能了解相关疾病的知识，尤其是对症应用的知识与技能，无疑会大大缓解疾病给病人带来的痛苦。在所患疾病的治疗阶段与康复期，甚至能对所患病症的控制与治愈起到巨大的推进作用。

本丛书最有价值的地方，在于集中介绍了对健康危害最为严重的一些常见病，并详尽讲解了对这些常见病诊治的全面知识和具体应用方法。读者一册在手，既能对其中所介绍的常见病症有全面、详细的了解，又能依此防治疾病，减少病痛，还能减少开支，达到方便、经济、实用的目的。

本丛书共分为 10 册，以内科常见病为主，兼顾其他各科。读者据此可以掌握各类常见病的自诊要点、自疗方法与调养。

范晓清

目 录

第一章 失眠症的自诊知识

一、失眠症的定义与病因 /1

失眠症 /1

导致失眠的主要原因 /3

引发失眠的病理性因素 /6

失眠症的检查与诊断 /8

失眠症的鉴别诊断 /10

二、失眠症的症状表现 /12

失眠症的常见症状表现 /12

不同人群失眠的症状表现 /14

主观性失眠及其表现 /16

三、失眠症的类型 /18

失眠症的分类 /18

应激性失眠及其特点 /20

医源性失眠及其特点 /22

四、失眠症与相关疾病 /24

神经衰弱与失眠症 /24





- 偏头痛与失眠症 / 26
- 抑郁症与失眠症 / 27
- 躁狂症与失眠症 / 29
- 焦虑症与失眠症 / 31
- 强迫症与失眠症 / 33
- 心血管疾病与失眠症 / 35

第二章 失眠症的自疗要点

一、失眠症的西医治疗 38

- 药物治疗失眠症的原则 / 38
- 治疗失眠症的常用安眠药物 / 40
- 治疗失眠症的其他药物 / 43
- 如何选择安眠药物 / 45
- 使用安眠药物易出现哪些副作用 / 47
- 安眠药物成瘾后的解决方法 / 49

二、失眠症的中医治疗 51

- 病因病机分析 / 51
- 中医辨证分型 / 53
- 中医辨证施治 / 55
- 常用中草药简介 / 57
- 常用中成药简介 / 60
- 服用安眠中药的注意事项 / 63
- 中医药枕疗法 / 65
- 中医按摩疗法 / 67

三、失眠症的其他疗法 /69

失眠症的心理疗法 /69

失眠症的行为疗法 /71

失眠症的森田疗法 /73

失眠症的运动疗法 /75

失眠症的音乐疗法 /77

失眠症的沐浴疗法 /78

四、失眠症自我护理 /81

失眠症的护理原则 /81

青年人的失眠护理要点 /83

中年人的失眠护理要点 /85

老年人的失眠护理要点 /86

孕妇失眠的护理要点 /88

更年期患者的护理要点 /90

一过性失眠的自我护理 /92

第三章 失眠症的饮食疗法

一、饮食疗法原则 /94

失眠症的食疗要点 /94

食物搭配的五大原则 /96

饮食疗法要依体质而定 /98

哪些营养元素有利于睡眠 /100

药膳治疗失眠症的作用 /102

药膳治疗失眠症的原则 /103





二、适宜食物简介 /105

主食类食物 /105

副食类食物 /108

三、食疗精方 /118

清蒸猪脑香菇 /118

鳝鱼炒枸杞子 /118

百合炒芹菜 /119

荸荠炒猪心 /120

何首乌炒鸡丁 /121

太子参炖老鸭 /121

笋片炒鸡丁 /122

桂圆炒鸡丁 /123

蚝油青豆鸡丁 /123

花生炒鸡丁 /124

天麻炖乳鸽 /125

鱼头豆腐汤 /126

牡蛎海带汤 /126

沙参玉竹汤 /127

芦笋百合汤 /128

桂圆莲子汤 /128

茯苓麦冬汤 /129

银耳鸡汤 /130

天麻枸杞子汤 /130

猪脑麦枣汤 /131

银耳莲子汤 /132

海参瘦肉粥 / 132
牡蛎黄酒粥 / 133
何首乌红枣粥 / 134
桂圆粳米粥 / 134
莲子糯米粥 / 135
大枣茯苓粥 / 136
桑葚冰糖粥 / 136
莲子薏苡仁粥 / 137
酸枣小米粥 / 138
柏子仁蜂蜜粥 / 139
核桃粳米粥 / 139

第四章 失眠症的预防与保健

一、睡眠小常识 / 141

睡眠及其意义 / 141
睡眠的生理功能 / 143
每天的睡眠时间需要多少 / 145
睡眠与生物钟 / 147
睡眠与梦 / 148
衡量睡眠质量的标准 / 150

二、日常生活保健 / 151

睡前防失眠的保健措施 / 151
起居有常助睡眠 / 154
精神放松睡眠好 / 156





环境舒适睡得香 / 158

睡眠姿势有讲究 / 160

一些助眠的小窍门 / 162

三、禁忌及注意事项 / 164

睡前的禁忌事项 / 164

睡觉时的注意事项 / 166

使用安眠药的注意事项 / 168

第一章 失眠症的自诊知识

随着社会发展的急速加快和生活压力的不断增大，失眠症已经成为严重影响人们日常生活的一种多发疾病。而许多人对于失眠症缺乏正确的认识，事实上偶尔的失眠表现并非表明已患上了失眠症。因此了解失眠症的发病原因、症状表现，以及检查、诊断与鉴别方法，是失眠症患者自诊的首要前提。

一、失眠症的定义与病因



失眠是睡眠障碍的一种表现形式，在治疗上非常复杂，其治愈的过程也很漫长。临床经验告诉我们，失眠表现为睡眠质量差、睡眠浅、易醒、入睡困难或早醒等，而长期失眠者就是患有失眠症了。

我国医学界有关失眠症的定义，是根据《中国精神疾病分类方案与诊断标准》（第二版修订版）的描述：“失眠症是指持续相当长时间的对睡眠的质和量不满意的状况，不能以





统计上的正常睡眠时间作为诊断失眠的主要标准。对于失眠有忧虑或者恐惧心理可形成恶性循环，从而使症状持续存在。如果失眠是某种精神障碍（如神经衰弱、抑郁症）症状的一个组成部分，不另诊断为失眠症。”2006年3月21日，《人民日报》公布了我国的失眠症调查报告：“中国成人失眠症患病率为57%，约50%的失眠症患者伴有各种精神疾病。”

失眠症患者的主要表现包括以下几个方面：①就寝后，无法立即入睡。②不能长时间很好地熟睡。③醒得早，而且醒后无法再入睡。④睡后仍有疲倦感，精力没有得到恢复。⑤发病时间不固定，短者数日就可好转，长者持续数周难以恢复。此外，失眠症不是说每日实际睡多少小时，而是当你连续4周感到睡眠不足，引起明显的功能障碍时就可以视为失眠症。



诊断是否患上失眠症可以根据以下几个标准：①有明显的睡眠障碍，并伴随其他失眠症状表现。②睡眠障碍每周至少发生3次，并持续1个月以上。③失眠引起显著的苦恼，或精神活动效率下降，或妨碍社会功能，并伴有机体明显的功能障碍。④不是任何一种躯体疾病或精神障碍症状的一部分。如果失眠是因为其他精神障碍症状引起的（如神经衰弱、抑郁症等），则不视为失眠症。

必须强调的是，许多人在发生睡眠障碍后，并没有想到

去医院看医生，拖延许久，致使病情逐渐严重，有可能从短期性失眠演变成真正的失眠症。

导致失眠的主要原因



睡眠对每个人来说都是非常重要的。充足的睡眠，能够保证人们精力充沛、富有活力地进行一天的学习和工作。相反，如果前一晚失眠，第二天必然会无精打采，工作和学习的效率也随之大打折扣。可以说，失眠不分性别、种族，在每个人的一生中，都会有失眠情况发生。而可能导致失眠的因素很多，既与失眠者的内在因素有关，也会受到外界因素的影响。导致失眠症的主要因素有以下几个方面。

1. 年龄因素

一般情况下，人的睡眠需要量与其生理年龄成反比。少年时期需要 9~10 小时的睡眠，成年人需要 7~8 小时，但老年人每天只需要 6~7 小时。此外，在入睡快慢上也有年龄的区别，年轻人可能几分钟就可以入睡，但老年人往往要数十分钟甚至更长。因而老年人入睡困难、睡眠浅，更容易患上失眠症。

2. 心理因素

面对日常生活的琐碎事情、工作上的竞争压力、亲友伤亡等各种事件，如果不能适时地自我调整，则很容易导致不良情绪的产生，以致干扰人体正常的松弛节律，失眠便会由此产生。长期处于过度忧虑、抑郁、痛苦、悲观等不良情绪的控制下，睡眠的质量同样难以保证。另外，有些人害怕黑





暗、害怕噩梦或者担心睡不好，也会让自己难以入睡。因此保持健康的心理状态，在睡前调整好自己的情绪，不要想太多，不要激动，才能保证正常的睡眠。

3. 身体状况

不良的身体状况也是导致失眠症发生的重要因素。一些躯体疾病和精神疾病都伴随有失眠的症状发生。其中，可导致失眠的躯体疾病主要为慢性消耗性疾病，如心脏病、肺病、关节炎、癌症、胃肠病、肾病、甲状腺功能亢进症、糖尿病、帕金森病以及各类疼痛性疾病。常伴有失眠症的精神疾病，多见于抑郁症、躁狂症、强迫症、焦虑症、精神分裂症、老年痴呆症、边缘性人格障碍症等。据临床统计资料显示，约有70%的精神科门诊患者伴有失眠症。

4. 环境因素

环境因素是干扰正常睡眠的重要因素之一。噪声、强烈的光线、过高或过低的室温、过硬的床板、过薄或过厚的被褥以及蚊虫叮咬等都会导致睡眠障碍的发生。另外，出门旅行或由于住院、搬家、住旅馆等环境突然改变，会使人产生对环境



的不适应，这也是导致失眠发生的常见原因。尤其是老年人，对环境的适应能力往往比较差，更容易由于环境的改变而发生失眠。



5. 过度疲劳

许多人都知道，适度的疲劳能够促进睡眠。一日的忙碌或尽情地运动后，人们往往能够睡得很香，因此我们提倡睡觉前进行一些小运动量的活动以帮助睡眠。但是人们容易忽视的是，过度疲劳反而会引起睡眠障碍。尤其是以脑力劳动为职业的人们，会由于精力的过度消耗而导致无法正常入睡，并出现难以入睡、睡眠浅或早醒等失眠症状。

6. 生物钟失调

每个人都有生物钟，而生物钟又体现着昼夜的节律。每日 24 小时的昼夜节律，组成了人们一日的的生活。一个人的睡眠，也是昼夜节律中的一部分。如果没有按照自身的生物钟节律睡眠，与日常生活的反差过大，则会导致睡眠障碍的发生。许多人在经过跨时区的长途旅行后，同样会由于生物钟无法适应变换的昼夜节律而发生失眠。

7. 药物影响

许多药物都具有兴奋神经、干扰睡眠的副作用，如抗癌药物、避孕药、抗癫痫药、中枢性兴奋剂、糖皮质激素、甲状腺制剂等。同时，咖啡因、茶碱、酒精、食欲抑制剂等也会导致睡眠障碍的发生。另外，一些催眠药物停用后，还会引起反跳性失眠。



引发失眠的病理性因素

引发失眠的因素，除了环境因素、生理因素、药物因素、心理因素等，病理性因素也是非常重要的原因之一。一些疾病在发生后，会伴随失眠的出现。失眠作为这些疾病的伴发症状，会随着这些疾病的减轻而得到缓解。如果疾病治愈了，睡眠也能够恢复到患病前的基础水平。能够导致失眠发生的疾病很多，归纳起来主要包括以下几类。

1. 循环系统疾病

循环系统疾病包括原发性高血压、冠状动脉粥样硬化性心脏病（简称“冠心病”）、静脉炎、动脉炎等疾病在内的循环系统疾病，常以失眠症为主要的伴发症状。其中，心脏功能衰竭的患者更会伴有较为严重的睡眠障碍。

2. 中枢神经性疾病

可导致失眠症的常见中枢神经系统疾病，主要包括脑外伤、脑肿瘤、松果体瘤、帕金森病、老年性痴呆、癫痫以及脑出血、脑梗死等脑血管疾病。

3. 呼吸系统疾病

呼吸系统疾病包括急性支气管炎、慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、肺源性心脏病、百日咳、肺结核等疾病在内的呼吸系统疾病，会由于换气困难而导致患者无法保证正常的睡眠。



4. 泌尿系统疾病

如膀胱炎、肾盂肾炎引起的尿频、尿急、尿痛等往往会伴随较为严重的失眠症状。而患有慢性肾功能衰竭的患者更无法保证正常的睡眠。此类患者，通常需要接受肾透析或肾移植等治疗手段，在缓解了原发病症后，才能得以正常的睡眠。



5. 消化系统疾病

可引发失眠的消化系统疾病，主要包括肠炎、痢疾、溃疡病等。消化系统疾病所造成的不良身体反应，如腹痛、烧心、恶心、呕吐、腹泻等反应都会严重影响患者的正常睡眠。

6. 变态反应性疾病

常见的变态反应性疾病主要有皮肤瘙痒、鼻阻塞、过敏性鼻炎、荨麻疹等。这些疾病往往都会伴发失眠症状。

7. 骨关节肌肉疾病

骨骼、肌肉、关节等处发生炎症或疼痛，往往会让人无法入睡。



8. 内分泌疾病

其中，甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症、糖尿病等都会导致患者出现失眠的症状。其中，甲状腺功能亢进症和甲状腺功能减退症患者的睡眠障碍常伴有睡中惊醒、恐惧、焦虑、心跳过快等现象。糖尿病患者则会由于饮食方式的改变、尿量增多、周围神经损害而发生睡眠障碍。

失眠症的检查与诊断



失眠症是一种治疗较为复杂、治愈过程较为漫长的疾病。失眠症最突出的表现形式即为睡眠障碍，常表现为睡眠质量差、睡眠浅、易醒、入睡困难或早醒等。

1. 失眠症的诊断标准

对于失眠症的诊断，不能单纯以睡眠时间的长短作为衡量标准，准确来讲，应通过以下几方面的综合判断进行诊断。

(1) 睡眠障碍是失眠症最突出的症状表现，包括入睡困难、睡眠浅、睡中易醒、多梦、早醒、醒后不易再次入睡、醒后不适、白天困倦或疲乏等。上述的睡眠障碍每周至少发生3次，并持续1个月以上。

(2) 由于睡眠障碍而导致苦恼增多、情绪波动、精神活动效率下降、社会功能发挥受到抑制等。

(3) 失眠的发生，与任何一种躯体疾病或精神疾病无关。

另外，失眠症的诊断从临床标准来看，又包括临床主观诊断和多导图诊断。

(1) 临床主观诊断的失眠症标准如下：① 患者入睡难，维