

BAITUO SHUIMIAN ZHANG'AI

摆脱 睡眠障碍

杨玺 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

摆脱睡眠障碍

主 编

杨 奎

编著者

王 刚 杨 楨

杨 奎 王景萍

金 盾 出 版 社

内容提要



本书以医学科普读物的形式,向广大读者详细介绍了睡眠的作用,良好睡眠的条件和要素,睡眠宜忌与误区,睡眠障碍的临床表现,睡眠障碍的典型疾病——失眠、打鼾与睡眠呼吸暂停综合征等的治疗、预防保健知识。其内容新颖,系统实用,深入浅出,通俗易懂,防治结合,适合各阶层人士阅读,对基层医生也具有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

摆脱睡眠障碍/杨玺主编. —北京:金盾出版社,2008. 1
ISBN 978-7-5082-4821-9

I. 摆… II. 杨… III. 睡眠障碍-防治-普及读物 IV. R749. 7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178032 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京金星剑印刷有限公司

装订:桃园装订厂

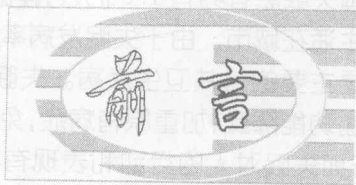
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.125 字数:151 千字

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



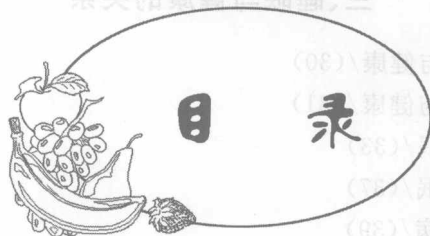
睡眠,人类消除疲劳、恢复体能的最佳方式;睡眠,占据漫漫人生三分之一的生存形式;睡眠,健康的巨大源泉;睡眠,世界卫生组织确认的 21 世纪最重要的衡量健康的标志之一。睡眠对于人的生存是必需的,它是神经系统的保护者,尤其对于娇嫩的大脑皮质细胞,更是如此。在睡眠的时候,身体能得到最充分的休息。睡眠能防止大脑皮质的继续消耗所产生的危害,同时借“同化作用”,“积累燃料”,以恢复功能。为此,有人形象地将睡眠称为“健康充电”。为了储蓄自己的健康,请关注自己的睡眠!

在生活节奏日益加快的当今社会,能睡个好觉,实在是一种享受和幸福。睡眠不再是一个小问题,睡眠质量的好坏是衡量健康的重要标志。那么睡得好不好有无时间标准呢?一般而言,10~18 岁的人,每天需要 8 小时的睡眠时间;18~50 岁的人,每天需要 7 小时的睡眠时间;50~70 岁的人,每天需要 5~6 小时的睡眠时间。但这也不是绝对的,应以第二天醒后精神饱满程度为准。深沉香甜的睡眠要比足够时间的低质量睡眠更为重要。良好的睡眠应该是醒后全身轻松、疲劳消失、思路清晰、精神饱满、精力充沛、朝气蓬勃、渴望工作。而不好的睡眠,如失眠、多梦等,则使人得不到真正的休息,对人体产生种种危害。

据统计,40%以上的人存在着不同程度的睡眠障碍。其中妇女的发病人数是男性的 1.5 倍,四分之三是 40~60 岁的中老年

人,其发病时间少则数月,多则数年。失眠是睡眠障碍中最常见的一种类型,目前我国失眠患者约有 1.5 亿人,睡眠不良者高达 3 亿人,其中 2 亿多人生活在城市。由于失眠发病率高,消耗的医疗费用巨大,所以失眠是主要的公共卫生疾病。失眠可影响人体对营养的吸收,新陈代谢功能降低,加重原有病症,免疫力下降,各种慢性病开始光顾。长期失眠对人的行动和表现有相当大的危害,可导致注意力不集中、作业损伤和车祸。50% 的车祸事件中,失眠是危险因素之一。失眠对患者的家庭生活质量和工作质量都有不良影响。为了使广大群众能够更多地了解和掌握睡眠障碍的防治知识,我们精心编著了《摆脱睡眠障碍》一书。书中详细介绍了睡眠的作用,良好睡眠的条件和要素,睡眠宜忌与误区,睡眠障碍的临床表现,睡眠障碍的典型疾病——失眠、打鼾与睡眠呼吸暂停综合征等的治疗、预防保健知识。其内容新颖,系统实用,适合各阶层人士阅读,对基层医生也具有一定的参考价值。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体,深入浅出、通俗易懂、防治结合。然而,由于作者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 玺



一、概 述

- (一) 睡眠的概念/(1)
- (二) 睡眠的周期变化/(3)
- (三) 睡眠与生物钟的关系/(4)
- (四) 睡眠的生理作用/(5)
- (五) 睡眠的生理变化/(7)

二、良好睡眠的条件和要素

- (一) 睡眠的时间数量/(9)
- (二) 睡眠的质量标准/(11)
- (三) 睡眠质量的自我测试/(11)
- (四) 优质睡眠的秘诀/(13)
- (五) 改善和提高睡眠质量的法宝/(15)
- (六) 儿童睡眠的注意事项/(18)
- (七) 让儿童睡好觉/(19)
- (八) 改善孕妇的睡眠质量/(20)
- (九) 提高老年人的睡眠质量/(22)
- (十) 保证良好睡眠的条件/(24)
- (十一) 摆床的注意事项/(28)





三、睡眠与健康的关系

- (一)睡眠方向与健康/(30)
- (二)睡眠姿势与健康/(31)
- (三)饮食与睡眠/(33)
- (四)音乐与睡眠/(37)
- (五)睡眠与疾病/(39)
- (六)睡眠与疾病测试/(41)
- (七)午睡与健康/(43)
- (八)睡眠与做梦/(49)

四、睡眠宜忌与误区

- (一)睡眠的不良习惯/(58)
- (二)睡眠前后的宜与忌/(60)
- (三)儿童的不良睡眠习惯/(62)
- (四)睡眠认识的对与错/(63)
- (五)对睡眠认识的误区/(67)

五、睡眠障碍的临床表现及治疗

- (一)睡眠障碍的发病趋势与易患人群/(71)
- (二)睡眠障碍的分类/(72)
- (三)睡眠障碍的分型与分级/(75)
- (四)睡眠障碍的发病原因/(76)
- (五)睡眠障碍的危害/(78)
- (六)睡眠障碍的临床表现/(80)
- (七)睡眠障碍的治疗与护理/(83)



六、睡眠障碍的典型疾病——失眠

- (一)失眠的一般常识/(93)
- (二)失眠的发病原因/(97)
- (三)失眠的自我评估/(105)
- (四)失眠的临床表现及诊断/(106)
- (五)失眠的预防/(107)
- (六)失眠的非药物治疗/(113)
- (七)失眠的药物治疗/(139)
- (八)走出失眠防治的误区/(164)

七、睡眠障碍典型疾病——打鼾与睡眠呼吸暂停综合征

- (一)打鼾的防治/(172)
- (二)睡眠呼吸暂停综合征的防治/(177)



一、概 述

(一) 睡眠的概念

人体的生理功能十分奥秘,而且细致复杂。例如,心率、血压、体温等的调节,具有生物钟的规律,睡眠也如此。众所周知,睡眠是人类健康所必需的,甚至比饮食还要重要。一般而言,一个成年人每天睡眠时间达到7~8小时,方能保持机体的稳定状态,并恢复旺盛的精力,从而保证日常的工作或学习。可见,睡眠对人们的生活质量意义重大。

睡眠是每人每天都需要的,大多数人一生中的睡眠时间超过生命的三分之一。但是睡眠的确切定义,随着时代的变迁而有着不同的内涵。最初法国学者认为,睡眠是由于身体内部的需要,使感觉活动和运动性活动暂时停止,给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。后来由于人们认识了脑电活动,因此又认为,睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下,给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。而近些年的研究认为,睡眠是一种主动过程,并有专门的中枢管理睡眠与觉醒,睡觉时人脑只是换了一个工作方式,使能量得到储存,有利于精神和体力的恢复;而适当的睡眠是最好的休息,既是维护健康和体力的基础,也是取得高度生产能力的保证。

睡眠表现为机体运动活动停止、肌肉松弛、意识消失、与世隔绝;新陈代谢下降,允许在能量消耗最小的条件下保证机体的基本生命活动;感知觉与环境分离并丧失反应能力的一种可逆转状态,





常可在“瞬间”完成睡眠和觉醒的转换，麻醉或昏迷状态与睡眠截然不同有别，不具备瞬间唤醒的特性。

脑科学研究显示，睡眠不仅仅是简单的活动停止，更是维持高度生理功能的适应行为和生物防御技术所必需的状态。拥有良好的睡眠，觉醒时才能高度发挥大脑信息处理的能力。在探求精神和意识，学习和记忆等大脑高级功能时，无疑睡眠占有重要地位。睡眠与食物和水一样，对我们的精神健康和身体健康至关重要。如果不睡觉，就会像一个喝醉酒的人，头重脚轻、反应迟钝、手眼不协调、决策困难、判断失误，甚至连讲话都理不清思路。占据我们生命三分之一的睡眠对精神、情感、身体健康、免疫力的提高和人体细胞生长、修复起着重要的作用，睡眠时大脑细胞完全休息，大脑功能得到充分保养和恢复。人想睡觉的时候，若要长时间凭借自身的力量持续清醒是不可能的。如果我们睡得好，晨醒时精神焕发，头脑清醒，白天处理信息的能力提高，思维敏捷，判断、预测能力增强，工作得心应手，是一个人事业成功的基础，是高品质生活的表现。

儿童的生长发育需要睡眠，在睡眠最深的时候，脑子里分泌生长激素最多，促使儿童的骨骼生长，身体发育，所谓“一眠大一寸”就是这个意思，长期睡眠不好的孩子长不高。生长激素对成年人的体力恢复起着重要作用，还能促进皮肤毛细血管的循环，使面部皮肤细胞新陈代谢加快，保持皮肤红润、有光泽，起到养颜的作用。在睡眠最深的时候，也是身体内免疫物质释放增多的时候，能提高免疫力，使身体防病、抗病及康复疾病的能力增强，睡眠不好的人常小病不断。儿童的智力发育也需要睡眠，做梦睡眠期是促进婴幼儿神经系统发育和智力发育的重要睡眠阶段，痴呆儿童的做梦睡眠时间比同龄的正常儿童要少，老年性痴呆患者做梦睡眠明显减少。



(二) 睡眠的周期变化

一夜睡眠中有 4~5 个睡眠周期反复交替。根据脑电图及其他身体的变化判断,正常人人睡可分四个阶段。刚入睡时,蒙蒙眈眈,很容易被惊醒,并能听到周围发生的事情,这是睡眠开始的第一阶段(几分钟),又称蒙眈期或瞌睡期;接着进入第二阶段,属于浅睡期(30~40 分钟),是睡眠时间中最长的一个阶段,若以整夜计算,该期睡眠占总睡眠时间的 50%;随即第三、第四阶段的深度睡眠出现,脑电图的波形变为高而宽的 δ 波,又称 δ 睡眠,睡得很沉,意识消失。10 岁以前的儿童深度睡眠比成年人多,而且更深,当他们处在深度睡眠阶段,几乎不可能将他们弄醒。60 岁以后深度睡眠明显减少,甚至完全消失。非快速眼动睡眠经过 70~90 分钟,进入另一期性质不同的睡眠,此时,眼球做间断性快速地来回运动,叫快速眼动睡眠,从入睡到快速眼动睡眠为一个周期,然后再从浅睡进入深睡眠到快速眼动睡眠结束为第二个睡眠周期。如此,一夜睡眠经历 4~5 个睡眠周期的交替。大部分深度睡眠出现在前面 2~3 个周期,即入睡后 3~4 小时深度睡眠已经完成,这是恢复机体精力最有效的睡眠时间。快速眼动睡眠越到后面的周期持续时间越长,第一个周期的快速眼动睡眠持续时间只有 5~10 分钟,醒前最后一个周期的快速眼动睡眠可长达 30~40 分钟。

深度睡眠期大脑细胞完全休息,使精力得到充分恢复;身体所有的功能活动下降,呼吸慢而平稳,心率、血压降低,新陈代谢减缓,脑电波速度变慢,波幅变大,体温下降,生长激素分泌达到高峰,免疫物质产生最多。

快速眼动睡眠期的特征,表现为眼球快速转动,全身肌肉完全





松弛,但有的小肌肉,如脚趾、手指、面肌还有抽动;阴茎出现勃起现象;呼吸变快,脉搏、血压升高,变得不规则等交感神经兴奋现象;脑电波变快如同清醒时的脑电波一样。在这一睡眠期将其唤醒,大部分人都说正在做梦,因此又可称为做梦睡眠,如果遇有噩梦,梦境内容紧张、恐怖,使交感神经更加兴奋,会诱发原有有心绞痛、心律失常、脑血管病的发作,甚至猝死的发生。有“交感风暴”之称。

科学家把睡眠分为慢相睡眠及快相睡眠两个过程,这两种睡眠交替出现,一个晚上循环交替3次左右。慢相睡眠和快相睡眠是一种科学研究的说法。所谓慢相睡眠在传统认识中分为四个阶段:思睡、浅睡、中睡、深睡。这四个阶段分别是睡眠程度的四个过程,因人而异,慢相睡眠的四个阶段所占比例和长短各不相同。一般由清醒到深睡需要60~120分钟。

慢相睡眠其实是一种全身放松阶段,这时人的呼吸变深、变慢、均匀,心率也减慢,身体的各个部分都在放松休息。

人体经过慢相睡眠后,进入快相睡眠,身体表面继续放松,然而内部功能却开始活跃,脑电波由慢波转为快波,呼吸加快,体温和心率也明显上升。这个阶段,对于人体有着十分重要的作用。在这个阶段,体内的各种新陈代谢功能明显增加,确保了脑组织蛋白的合成和消耗物质的补充,使神经系统正常发育,并为第二天蓄积能量。有效地保证快相睡眠的时间对睡眠及人的身体来说都十分重要。

(三) 睡眠与生物钟的关系

人体内的生理活动都有各自的节律性,有大于24小时节律的,如月经周期;也有小于24小时节律的,如呼吸、心跳周期。与





一、概 述

地球自转周期 24 小时合拍的节律,称为昼夜节律,最典型的是睡眠-觉醒节律。但如果让一些人在地面以下很深的地洞里生活一个月,没有太阳光线,没有时间信息,完全与外界隔离,这叫“无时间环境”,发现这些人将会每天晚上晚睡一个小时,第二天晚起床一个小时,说明睡眠-觉醒节律的周期不完全等于地球自转的 24 小时,而比 24 小时长,大部分人是 25 小时,有的人是 27 小时或 30 小时。人体为了使睡眠-觉醒周期保持与地球 24 小时自转周期时钟相一致,人脑内自己有个钟叫做“生物钟”,通过外部的太阳光,每天早上起床的时间会自动地调整零点,把这一小时的差距拨正,以适应地球自转的 24 小时昼夜节律,保持每天晚上大约在同一时间睡觉,第二天早上又大约同一时间起床。有的人睡眠-觉醒周期过长,如 28 小时或 30 小时,那么他的生物钟调整零点就很困难。这种人难于遵照社会习惯生活,如果按他自己的节律生活,则睡眠正常。那些完全不能感受光线的先天性盲人,生物钟得不到太阳光线的刺激,他们调整睡眠-觉醒周期为 24 小时节律也比较困难,虽说社会因素在帮助生物钟的调整中可以起到一定作用,毕竟盲人在睡眠紊乱中是一个特殊群体。夜生活过多的人,影响生物钟零点的调节,久而久之,睡眠规律被破坏,容易诱发失眠。

(四) 睡眠的生理作用

1. 消除疲劳,恢复体力 睡眠是消除身体疲劳的主要方式。在睡眠期间,胃肠道功能及其有关脏器合成并制造人体的热能物质,以供活动时用。另外,由于体温、心率、血压下降,呼吸及部分内分泌减少,使基础代谢率降低,从而使体力得以恢复。

2. 保护大脑,恢复精力 成年人大脑有 100 亿个神经细胞,这些细胞向身体各个部位传递着信息,并接受信息。研究表明,睡





眠是大脑暂时性休息的过程,是一种保护性抑制。睡眠不足者,表现为烦躁、激动或精神萎靡,注意力涣散,记忆力减退等;长期缺少睡眠则会导致幻觉。而睡眠充足者,精力充沛,思维敏捷,办事效率高。这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少,有利于脑细胞能量储存。因此,睡眠有利于保护大脑,提高脑力。

3. 增强免疫力,康复机体 人体在正常情况下,能对侵入的各种抗原物质产生抗体,并通过免疫反应而将其清除,保护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力,从而增强机体的抵抗力;同时,睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。因此,现代医学中常把睡眠作为一种治疗手段,用来帮助患者度过最痛苦的时期,以利于疾病的康复。

4. 促进生长发育 睡眠与儿童生长发育密切相关,婴幼儿在出生后相当长的时间内,大脑继续发育,这个过程离不开睡眠,儿童的生长在睡眠状态下速度增快。睡眠充足的人血浆生长激素可以连续数小时维持在较高水平。所以,应保证儿童充足的睡眠,以保证其生长发育。

5. 延缓衰老,促进长寿 近年来,许多调查研究资料均表明,健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。睡眠期每天睡眠不足4小时的人,其死亡率比每天睡眠7~8小时的人高180%。人的生命好似一个燃烧的火焰,有规律燃烧则生命持久;若忽高忽低燃烧则使时间缩短,使人早夭。睡眠时间恰似火焰燃烧最小的程度,因此能延缓衰老,保证生命的长久。

6. 保护人的心理健康 睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。因为短时间的睡眠不佳,就会出现注意力涣散,而长时间者则可造成不合理的思考等异常情况。

7. 有利于皮肤美容 在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多,其分泌和清除过程加强,加快了皮肤的再生,所以睡眠有益于皮肤美容。



(五) 睡眠的生理变化

绝大多数人都知道睡眠的重要性。但是睡眠为什么对人们如此重要,它的科学道理在哪里,恐怕就没有几个人能够说得清楚了。了解睡眠生理,对提高人们的睡眠质量大有帮助。

1. 睡眠是机体的自我保护 一般来说,睡眠不仅使身体得到休息,恢复体力,还能让大脑得到休息,恢复脑力。睡眠时,自主神经系统能集中精力完成其本职工作,如消化、营养、转化储备等;某些内分泌功能在深睡时变得更加活跃,如生长激素、松果体素的释放增加等;免疫系统在熟睡中强化。通过睡眠,人们可获得全身心休息、恢复和调整。

2. 睡眠周期交替出现 睡眠大体上可分浅睡和深睡两种状态。睡时两眼快速地运动即为浅睡;睡时眼球不动或仅有缓慢运动即为深睡。在一次正常睡眠周期中,深睡和浅睡是交替进行的。人入睡后会很快进入深睡,且逐渐加深,达到沉睡状态。这种状态无梦,可维持 60~90 分钟。经过深睡,又返回到浅睡,进入梦境,这时除眼球出现快速运动外,还可能有梦话、笑容或笑声,或被噩梦惊醒,或翻翻身改变一下睡姿,又继续睡去,进入下一个周期。一般一夜睡眠有 4~6 个周期,而且随着周期进行,深睡眠时间变短,浅睡眠时间增加,直到早晨醒来。所以正常睡眠的人一个晚上应该做好几个梦,而且是不醒的,但是我们通常只会记得快清醒前所做的梦或根本不记得有梦。做梦多的人通常是脑活动受到干扰,出现较多的浅睡眠。正常人的浅睡眠占整个睡眠时间的 20%~30%,深睡应占一半以上。深睡多出现在上半夜,后半夜则以浅睡为主。

3. 睡眠结构与年龄有关 人在新生儿期,每天要睡 16~18



小时;3~5岁期间,睡眠量逐渐减少到每天10~12小时;到10岁以后,每天睡眠量小于或等于10小时;青春期后,每天睡眠量7~8小时;到了老年,一般每天睡6~7小时,而且睡眠不连续,往往时睡时醒。睡眠状态的分布也随着年龄不同而有所不同。出生时浅睡眠占50%,2岁时占30%~35%,到10岁时则占25%。以后保持稳定状态,一直到六七十岁才又有明显下降。深睡在儿童和老年人中相对较短,青壮年相对较长。

二、良好睡眠的条件和要素

(一) 睡眠的时间数量

为了体力与脑力的恢复及促进儿童身心的生长发育必须保证睡眠时间。睡眠时间的长短,随着年龄的不同而不同。新生儿除了吃奶以外,全部的时间都处于睡眠或半睡眠状态:4个月的小儿,每天需睡眠16~18小时;8个月至1岁的小儿,需睡眠15~16小时;2~3岁平均需要睡眠14~15小时;4~6岁需要睡眠12~14小时;学龄期儿童平均应睡10小时,青春期应睡9~10小时;60岁以后,每天睡8个小时就可以了。注意,这个数值是平均数,具体到每一个人,有很大的个体差异。在这个平均数值基础上,多一两个小时,或者少一两个小时,只要有良好的健康状况,都应该属于正常情况。

成年人,根据睡眠时间的长短分为中睡者(每天睡眠6~9小时),长睡者(超过9小时)和短睡者(少于6小时),中睡者约占总人数的90%,长睡者和短睡者各占5%。

睡眠时间的长短仅是一个方面,更重要的是睡眠的质量。大脑皮质抑制很深的睡眠,可使疲劳充分消除,起床以后头脑清晰,精神焕发;如果睡眠很浅,半睡半醒,或者夹杂一些噩梦,即使睡眠时间很长,大脑皮质仍处于兴奋状态,大脑没有得到充分的休息,起床以后会感觉头昏脑涨,疲乏无力。所以,短时间的熟睡比长时间的浅睡要好。一个精力充沛的人,即使睡眠时间较短,也不致影响健康。

