

SHIMIANZHENG BINGREN
ZUIGUANXIN DE
360GE WENTI

失眠症病人 最关心的 360个问题



陆恒◎主编

常见病病人 最关心的问题丛书

CHANGJIANBING
BINGREN ZUIGUANXIN DE
WENTI CONGSHU

SHIMIANZHENG BINGREN
ZUIGUANXIN DE
360GE WENTI

失眠症病人 最关心的



360 个问题



陆 恒◎主编

常见病病人 最关心的问题丛书

CHANGJIANBING
BINGREN ZUIGUANXIN DE
WENTI CONGSHU

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠症病人最关心的 360 个问题 / 陆恒主编.
—武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.4
(常见病病人最关心的问题丛书)
ISBN 978-7-5352-7178-5

I. ①失… II. ①陆… III. ①失眠 - 防治 - 问题
解答 IV. ①R749.7-44

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2014) 第240550号

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮 编: 430070
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市江城印务有限公司 邮 编: 430013

850 × 1168 1/32 17.875 印张 440 千字
2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
定 价: 35.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

失眠病人最关心的 360 个问题

编 委 会

主 编	陆 恒	田 莹	安 薇
	杨巨华	周 莹	郑 珍
	胡 燕	夏丽娅	曾艳妮
副主编	干文芳	万鸿平	王 氩
	王晓娟	龙 芳	刘佳霖
	刘黎明	李 钰	李涛涛
	何生华	余春姣	张光志
	陈 芳	黄 恒	梅敦成
	黎丹娜		
编 委	干文芳	万鸿平	王 氩
	王晓娟	龙 芳	田 莹
	刘 薇	刘佳霖	刘黎明
	安 薇	杨丹丹	杨巨华
	李 钰	李婷婷	李涛涛
	严 翀	严春潮	严堇纾
	何生华	余春姣	张光志
	陈 芳	陆 恒	周 莹
	周红梅	郑 珍	胡 燕
	夏丽娅	黄 恒	梅敦成
	曾艳妮	黎丹娜	

前 言

由于人们的生活节奏加快和人工照明的广泛使用，早已打破了“日出而作，日落而息”的传统，与过去相比，使人们的睡眠时间减少、睡眠质量下降，从而造成睡眠不足、睡眠节律紊乱或过度睡眠。因此，睡眠障碍已是危害人们身心健康的一个重要的“杀手”。

据世界卫生组织调查，全世界 27% 的人有睡眠问题，而美国有 40%。据不完全统计，我国有各类睡眠障碍者占人群的 38%，高于世界的比例。为此，国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划曾于 2001 年发起了一项全球性的活动，将每年的 3 月 21 日这一天定为“世界睡眠日”。2004 年世界睡眠日的主题是“关注睡眠健康”；中国睡眠研究会在北京向全社会发布了 2013 年“3.21”世界睡眠日的中国主题是“关爱睡眠，关爱心脏”，以引起医学界和广大公众对睡眠健康的高度重视。我国的睡眠医学起步较晚，有关专家认为，至少落后西方国家 30 年。在我国无论是临床医师还是公众对睡眠疾病的认知水平都较低。尽管睡眠问题和睡眠障碍疾病在人们的日常生活中已经相当严重，但却未引起公众的普遍重视，也未得到某些医务人员的足够理解和重视。因此，普及睡眠医学知识就迫在眉睫。每个人都应该认识到：睡眠并非表面上看起来那么简单，每一种睡眠问题都有无限可能的原因和后果。

人的一生约有 1/3 的时间要在睡眠中度过。睡眠既是人的本能，又是人类不可缺少的生理过程，是人类生活中最重要的组成部分。睡眠不仅仅是健康的要素，而且是智慧的源泉，所以，睡眠对

人的头脑很重要。一些限制睡眠的持续时间和睡眠质量的研究表明，睡眠不足会导致新陈代谢紊乱、免疫功能障碍、脑细胞永久性损害和慢性疾病等。美国的研究发现，青少年如果长期睡眠不足，长大后患高脂血症的概率将会大大上升。长期睡眠不足可能会引起90余种疾病，如冠心病、高血压、心肌梗死、心律失常等。睡眠障碍还与糖尿病、脑中风、癫痫、癌症、肥胖、痴呆、儿童智力发育、肾功能损伤、性功能障碍等多种疾病相关联。睡眠的长短关系生命长短，一周睡眠不足就改变了上千个基因的活性。

为了帮助人们了解更多的睡眠知识、营造优雅安静的睡眠环境、养成良好的睡眠习惯、掌握最佳的睡眠方式、拥有舒适的睡眠用具、采用合适的睡眠姿势等，以纠正睡眠误区，减少或消除垃圾睡眠和睡眠负债，做到科学地睡眠，保证健康睡眠，我们编写了这本《失眠病人最关心的360个问题》。

全书共48余万字，分为睡眠医学、睡眠生理、睡眠问题、睡眠障碍、睡眠疾病、睡眠呼吸障碍、常见病与睡眠、睡眠评估、睡姿与睡具以及睡眠环境与方式等十章，以问答的方式分别介绍了有关睡眠障碍的诊断、治疗、预防和护理等方面的知识、技术和方法。在编写中力求信息新颖、准确，内容丰富、翔实，技术先进、可靠，方法简便、实用。并集科学性、知识性、实用性和趣味性于一体。本书可以作为广大群众学习有关睡眠知识的读本，也可以作为睡眠医学专业医师和临床医务人员向公众宣传睡眠知识的参考资料。

由于睡眠医学是一门新兴的学科，与现有的各临床专科关系密切，许多问题的研究进一步深入，发展日新月异，加上我们水平有限。因此，错误或不当之处一定不少，祈请专家和广大读者不吝批评指正！

编者

2014年4月于武汉

目 录

一、睡眠医学

1. 何谓睡眠学	001
2. 睡眠分为哪些期	002
3. 梦的本质是什么	003
4. 梦从哪里来	005
5. 何谓梦吃、噩梦和梦魇	006
6. 梦与疾病有关吗	007
7. 白日梦会让人不快乐吗	009
8. 睡眠与觉醒有哪些研究进展	010
9. 什么是睡眠	012
10. 睡眠有哪些观点和新知	013
11. “不眠精英”源自基因变异吗	016
12. 基因决定睡眠时间长短和质量吗	018

二、睡眠生理

13. 睡眠有何生理意义	021
14. 睡眠与觉醒有哪些相关学说	022

15. 白天与夜间的睡眠质量相同吗	024
16. 人应该睡多长时间的觉	026
17. 睡眠能储存和透支吗	027
18. 充足睡眠有哪些益处	028
19. 睡眠与记忆有何关系	030
20. 何谓健康睡眠	031
21. 睡眠质量有何评定标准	032
22. 睡好觉比补营养更重要吗	033
23. 睡眠就是大补吗	034
24. 早睡早起幸福感更强吗	034
25. 人在睡梦中可学习思考吗	035
26. 周末睡懒觉有益健康吗	036
27. 哪些中枢神经递质与觉醒和睡眠有关	037
28. 睡眠有哪些免疫调节机制	038
29. 哪些激素有调节睡眠的作用	039
30. 一氧化氮与睡眠和觉醒有关系吗	040
31. 什么是“微睡眠”与“垃圾睡眠”	041
32. 睡眠与生长发育有何关系	042
33. 体温、温度调节与睡眠有何关系	043
34. 秋季睡眠有哪些所忌	044
35. 用脑过度会“夺”走深睡眠吗	046
36. 什么是“梦打”	047
37. 梦有哪些种类	048
38. 白天打盹有好处吗	048
39. 睡眠能暗示疾病吗	050
40. 为何雨天睡得香	051
41. “鬼压床”是怎么回事	052
42. 午睡有哪些作用	054
43. 怎样午睡最健康	056
44. 午睡多长时间为好	057
45. 何时午睡为好	058
46. 有哪些午睡姿势	058

47. 哪些人不宜午睡	059
48. 午睡应注意什么	060
49. 午睡后“红眼”当心什么	061
50. 不同国家对待午睡态度不一样吗	062
51. 不午睡等于玩命吗	063
52. 午睡有哪些误区	064
53. 处暑后为何要睡子午觉	065
54. 秋乏如何睡眠	065
55. 睡眠能预示人的寿命吗	066
56. 睡眠不足有哪些危害	067
57. 回笼觉为何不可老睡	069
58. 太重视睡眠为何也出乱子	070
59. 睡“美容觉”为何会白睡	074
60. 睡眠障碍疾病会遗传吗	075
61. 哪些方法可越睡越美	076
62. 连续熬夜有害吗	077
63. 睡眠障碍疾病与性格有关吗	077
64. 优质睡眠是“补品”吗	078
65. 睡前学习易牢记吗	079
66. 睡前上网看电视会使睡眠质量差吗	079
67. 秋夜里如何能成“睡美人”	080

三、睡眠问题

(一) 儿童睡眠问题	082
68. 儿童睡眠有哪些特点	083
69. 宝宝睡好觉有哪“三要三不要”	085
70. 宝宝睡觉为何不要太安静	085
71. 孩子洗澡后为何不可马上睡觉	086
72. 儿童睡眠紊乱有哪些类型	087
73. 儿童失眠有哪些特点	089
74. 儿童有哪些睡眠异常行为	090
75. 儿童失眠有哪些情况	091

76. 儿童有哪些异态睡眠	092
77. 儿童睡眠障碍有哪些形式	095
78. 儿童睡眠紊乱如何处理	096
79. 如何培养儿童良好睡眠习惯	099
80. 儿童睡眠时家长应注意什么	100
81. 如何改善儿童睡眠	103
82. 怎样让孩子独自睡觉	105
83. 开灯睡觉会致儿童性早熟吗	106
84. 儿童睡眠不足会肥胖吗	106
85. 孩子睡眠不足日后易患抑郁症吗	107
(二) 青少年睡眠问题	107
86. 青少年期的睡眠有哪些特点	108
87. 青少年早睡可防抑郁症吗	109
88. 青少年需睡9小时吗	110
(三) 男人睡眠问题	110
89. 男女睡眠有哪些不一样	110
90. 男人怎样睡得好	113
91. 男人睡前要做性保健操吗	114
92. 男人睡眠差最易发生什么	115
93. 成年人晚上如何就寝最科学	115
94. 男性失眠早亡风险高吗	116
(四) 女性睡眠问题	117
95. 女性睡眠有哪些特点	117
96. 成年女性鼾症有哪些特点	119
97. 女性睡不好为何易得心脏病	120
98. 女性睡眠时间短有何危害	121
99. 月经与睡眠相关吗	122
100. 绝经过渡期和绝经后期有何睡眠问题	124
101. 孕妇失眠有何特点	127
102. 孕期失眠有哪些原因	128
103. 女性妊娠有哪些睡眠问题	129
104. 孕妇睡眠紊乱易忧郁吗	132

105. 女性睡眠充足有助抗癌吗	133
106. 何谓晚睡强迫症	134
(五) 老人睡眠问题	135
107. 老年人睡眠有哪些特点	136
108. 老年人睡眠有哪些变化	137
109. 老年人睡眠紊乱有哪些类型	139
110. 老年人睡眠紊乱有哪些特点	141
111. 老年人如何克服失眠	143
112. 老年人失眠时应注意什么	147
113. 老年人失眠多来自心理困扰吗	149
114. 睡眠会随年龄“老化”吗	150
115. 老年人失眠如何治疗	151
116. 老年人睡眠呼吸暂停如何防治	154
117. 老年人睡眠不足易患心脑血管病吗	155
118. 老年人睡足了为何还易疲劳	156
119. 老人打鼾会更长寿吗	157
(六) 倒班者睡眠问题	158
120. 有哪些因素使倒班者不适应	158
121. 倒班工作可引起睡眠障碍吗	160
122. 倒班睡眠障碍有何诊断标准	161
123. 倒班者睡眠障碍如何防治	162
124. 何谓昼夜节律	163
125. 什么是生物钟学	164
126. 如何人性化安排时间	165
127. 人工照明会使睡眠不足吗	166
(七) 飞行人员睡眠问题	168
128. 飞行人员睡眠障碍有哪些类型	168
129. 睡眠障碍对飞行有哪些影响	169
130. 飞行员的睡眠障碍有何对策	171
131. 时差可引起睡眠障碍吗	173
132. 时差综合征如何诊治	174
133. 宇航员有哪些睡眠问题	177

134. 如何监督司机打瞌睡	179
135. 哪些因素会引起监护病房患者睡眠障碍	180

四、睡眠障碍

136. 睡眠障碍就是失眠吗	182
137. 睡眠障碍国际上如何分类	183
138. 引起睡眠障碍有哪些原因	186
139. 如何抓住“睡偷”	190
140. 睡眠障碍如何诊断	191
141. 睡眠质量有何衡量标准	192
142. 睡眠质量衡量标准有哪些误区	193
143. 睡眠质量如何评估和检测	194
144. 睡眠障碍有哪些防治原则	195
145. 睡眠障碍可用哪些药物治疗	197
146. 安眠药物如何分类	204
147. 镇静安眠药如何用效果好	206
148. 如何避免安眠药成瘾	207
149. 怎样防止戒断症状	209
150. 服安眠药需“短小断”吗	210
151. 哪些人应慎用安眠药	211
152. 安眠药为何越吃越不灵	212
153. 怎样确保安眠药使用安全	213
154. 服唑吡坦类安眠药需注意什么	215
155. 如何服安眠药? 夜间醒来还能再服吗	217
156. 服安眠药会发生哪些问题	219
157. 使用安眠药有哪些注意事项	220
158. 安眠药有哪些不良反应和副作用	221
159. 睡眠障碍如何进行中医药治疗	222
160. 失眠有哪些中成药治疗	228
161. 有哪些单方可治失眠	232
162. 有哪些验方可治失眠	232
163. 有哪些民间偏方治失眠	233

164. 服有安神作用中成药应注意什么	239
165. 认知疗法能治睡眠障碍吗	239
166. 行为疗法如何治失眠	242
167. 有哪些常见的失眠行为治疗方法	243
168. 认知行为疗法如何治睡眠障碍	246
169. 催眠疗法能治失眠吗	246
170. 脑神经介入平衡疗法能治失眠吗	248
171. 书画疗法如何治失眠	249
172. 舞蹈疗法如何治睡眠障碍	250
173. 森田疗法怎样治疗失眠	252
174. 支持疗法怎样治疗失眠	254
175. 花卉疗法能治睡眠障碍吗	256
176. 有哪些香气疗法可治疗失眠	257
177. 有哪些物理疗法能治失眠	258
178. 足浴疗法能治失眠吗	262
179. 光照疗法能治失眠吗	263
180. 磁疗法能治失眠吗	265
181. 色彩疗法能治失眠吗	266
182. 针灸疗法怎样治疗失眠	267
183. 中医治疗失眠还有哪些疗法	271
184. 中医关于失眠辨证论治有哪些新思路	272
185. 有哪些自我按摩方法可治失眠	273
186. 推拿疗法怎样治疗失眠	274
187. 气功疗法怎样治疗失眠	276
188. 有哪些常用静功可治失眠	278
189. 有哪些常用动功可治失眠	281
190. 失眠患者练功有哪些注意事项	288
191. 瑜伽如何治失眠	289
192. 手足心疗法治疗失眠有何机理和特点	290
193. 手心疗法治失眠有哪些具体方法	292
194. 足心疗法治失眠有何具体方法	294
195. 拔罐、橡皮锤、捏脊、听息和叩齿等疗法可治失眠吗	296

196. 有哪些中医传统心理疗法可治失眠	300
197. “中医系统心理疗法”能治失眠吗	301
198. 拍打可治失眠吗	302
199. 失眠如何心理治疗	303
200. 运动一定有助于睡眠吗	304
201. 有哪些“操”可助睡眠	305
202. 有哪些妙招可助睡眠	308
203. 有哪些简单方法可改善睡眠	309
204. 有哪些简易催眠方法	310
205. 有哪些镇魂汤可助睡眠	312
206. 饮食怎样治疗失眠	313
207. 有哪些食物能助眠	314
208. 有哪些药粥可治疗失眠	318
209. 有哪些药茶可治失眠	320
210. 有哪些食疗方可治失眠	322
211. 有哪些药膳可治失眠	324
212. 影响睡眠有哪些食物	326
213. 补钙和补铁能治失眠吗	329
214. 艾灸怎样治疗失眠	329
215. 有哪些促睡要诀可治失眠	330
216. 睡觉时应禁带什么	333
217. 睡前玩手机有哪些危害	334
218. 怎样绕开睡眠误区	336
219. 睡眠障碍如何康复	337
220. 睡眠障碍如何预防	340
221. 良好睡眠卫生习惯可预防睡眠障碍吗	342
222. 被闹钟吵醒易患病吗	344
223. 睡觉有哪些禁忌	344
224. 为何越想睡越睡不着	346
225. 冬季睡眠好能够改善情绪吗	347
226. 减肥可治疗失眠吗	348
227. 我国治疗睡眠不佳落后西方 30 年吗	350

228. 睡眠状况是健康风向标吗	351
229. 睡眠障碍如何护理	352
230. 失眠如何护理	353
231. 嗜睡如何护理	354
232. 躁狂症状如何护理	356
233. 几种异态睡眠如何护理	358
234. 睡眠呼吸暂停综合征的护理注意事项有哪些	359
235. 睡眠倒错如何护理	360
236. 植物状态如何护理	361
237. 醉酒后睡觉要注意什么	364
238. 睡眠相关性癫痫如何护理	366
239. 遗尿症如何护理	367
240. 发作性睡病如何护理	369

五、睡眠疾病

241. 失眠和失眠症一样吗	371
242. 失眠有哪些分类标准	372
243. 失眠有哪些分类	373
244. 失眠有哪些原因	375
245. 哪些不良心理可导致失眠	377
246. 哪些药物易引起失眠	379
247. 中医怎样论失眠病因	381
248. 失眠症有哪些病机	381
249. 失眠症的中医病机是什么	383
250. 失眠症有哪些临床表现	385
251. 失眠症对人体有哪些影响	385
252. 失眠症有哪些诊断标准	387
253. 失眠症要与哪些疾病相鉴别	390
254. 为何不可把慢性失眠不当病	393
255. 早醒也是失眠症吗	395
256. 失眠者为何要慎用速效感冒药	395
257. 昼夜节律失调怎样治疗	396

258. 哪些睡眠障碍不是失眠	398
259. 睡眠时相延迟或提前综合征如何诊治	400
260. 不宁腿综合征如何治疗	402
261. 中医中药怎样治疗不宁腿综合征	403
262. 睡眠时四肢异常运动病如何诊治	405
263. 夜间肌痉挛综合征、下肢痛性痉挛如何诊治	407
264. 睡眠磨牙症如何诊治	408
265. 睡行症如何诊治	408
266. 睡惊症如何诊治	411
267. 梦魇症如何诊治	412
268. 遗尿症如何诊治	413
269. 发作性睡病如何诊治	414
270. 特发性过度睡眠如何诊治	416
271. 周期性嗜睡——贪食综合征如何诊治	418

六、睡眠呼吸障碍

272. 打鼾与鼾症有何不同	420
273. 打鼾与口吃有关吗	422
274. 单纯鼾症如何诊治	422
275. 睡眠呼吸暂停综合征有哪些分类	423
276. 阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征如何诊治	425
277. 中枢性睡眠呼吸暂停低通气综合征如何诊治	426
278. 睡眠呼吸暂停综合征怎样治疗	427
279. 睡眠呼吸暂停综合征有哪些中医药治疗	431
280. 如何选呼吸机治疗睡眠呼吸暂停综合征	432
281. 睡眠呼吸暂停有哪些危害	433
282. 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与慢性咳嗽有关吗	435
283. 睡眠呼吸暂停综合征与肥胖有关吗	436
284. 睡眠呼吸暂停综合征与糖尿病有关吗	437
285. 睡眠呼吸暂停综合征与心血管病有关吗	438
286. 睡眠呼吸暂停综合征与脑血管病有关吗	439
287. 睡眠呼吸暂停综合征与呼吸系统病有关吗	441

288. 睡眠呼吸暂停综合征影响肾功能吗	442
289. 睡眠呼吸暂停综合征与更年期、情感障碍有关吗	444
290. 睡眠呼吸暂停综合征与遗传有关吗	445
291. 阻塞性睡眠呼吸暂停影响驾车安全吗	446

七、常见病与睡眠

292. 睡眠性哮喘如何诊治	448
293. 慢性阻塞性肺疾病相关性睡眠障碍如何治疗	449
294. 有哪些消化系统睡眠相关性疾病	451
295. 夜间心绞痛对睡眠有影响吗	453
296. 夜间心力衰竭对睡眠有哪些影响	455
297. 高血压病对睡眠有哪些影响	457
298. 科学地睡眠可预防中风吗	487
299. 高血脂患者睡前有哪些所忌	460
300. 睡眠障碍与内分泌疾病有关系吗	461
301. 睡眠呼吸障碍与哪些内分泌疾病有关	462
302. 如何睡好“控糖觉”	465
303. 会睡出来性问题吗	466
304. 睡眠障碍与脑血管疾病有关吗	468
305. 睡眠障碍与脑变性疾病相关吗	469
306. 睡眠障碍与帕金森综合征相关吗	471
307. 睡眠相关性头痛如何诊治	472
308. 还有哪些睡眠相关神经系统疾病	473
309. 睡眠障碍与精神分裂症相关吗	475
310. 情感障碍相关性睡眠障碍如何诊治	477
311. 广泛性焦虑相关性睡眠障碍如何诊治	479
312. 惊恐障碍相关性睡眠障碍如何诊治	480
313. 创伤后应激障碍相关性睡眠障碍如何诊治	482
314. 睡眠障碍与肾脏疾病相关吗	483
315. 肿瘤与睡眠障碍有关系吗	485
316. 睡眠差易患前列腺病吗	486