



睡眠

与睡眠障碍

SHUI MIAN YU SHUI MIAN ZHANG AI

于兰 贾占玲等 编著



睡眠

吉林人民出版社

睡眠与睡眠障碍

于 兰 贾占玲 等编著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡眠与睡眠障碍/于兰、贾占玲等编著.

—长春:吉林人民出版社,2006.5

ISBN 7-206-04996-6

I. 睡… II. ①于… ②贾… III. ①睡眠—基本知识②—睡眠—障碍—防治 IV. ①R338.63 ②R749.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 047934 号

睡眠与睡眠障碍

编 著:于 兰 贾占玲等

责任编辑:于二辉 封面设计:创意广告

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:长春鑫海印务有限公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:11.5 字数:290 千字

标准书号:ISBN 7-206-04996-6

版 次:2006 年 5 月第 1 版 印 次:2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1-400 册 定 价:20.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编 委 会

主 编：于 兰 贾占玲 贾素娟 贾 军
王 强 李 明 张淑凤 王 倩
张桂荣 杨本福 董桂芳 魏洪真
副主编：高淑红 刘兴旺 李 敏 卞 虎
李福瑞 张 涛 翟德栋 陈庆福
张淑芬 王凤芹 杨 芳 潘淑敏
刘素芳 吴新五 叶 萌 王秋玲
张永强 谷强业 黄秀荣 于 青

编 委：(以姓氏笔画为序)

马 霞 马振芬 井绪菊 王英婷
王景来 王友武 王秀云 王翠兰
王 琳 孙凤兰 丛天保 李淑伟
李庆霞 李凤玲 李绍敏 闫 玲
张 健 陈 蕾 陈桂华 陈炳东
张 华 张传芝 张红梅 阮玖琼
宋丽恒 张艳春 轩春艳 时忠丽
杨 艳 岳俊霞 周 伟 赵相英
杨冬梅 段瑞红 候秀梅 徐学俊
徐玉华 姬玉萍 高先满 靳陆平
靳 霞 盛景民 韩 鹏 谢秋荣

前 言

睡眠，占据了生命的 1/3 的时间，与人的健康、心理及工作能力密切相关，睡眠可使机体的精力和体力得到恢复，使大脑和躯体随心所欲地处理日常生活与复杂的学习和工作。维持有效作业能力所必需的睡眠与粮食和水一样重要。睡眠障碍可能会引发严重的躯体化问题，包括头疼、血压升高、心慌气短、疲乏无力、食欲下降等，有的可导致情绪改变、兴趣下降、心情郁闷、情绪低落等，严重的还会引起记忆力下降、注意力不集中等，使学习或工作效率降低，并且使衰老加快。由于长期睡眠障碍，出现其他精神疾病的概率高于正常人 20 多倍。看来，人要防止疾病、永葆青春，除了要保持心情愉快之外，保持良好的睡眠，也是有效的方法之一。

据调查，一些大城市有 40% 的人经历了睡眠障碍，中国人是承受睡眠障碍最多的国家之一。不过，虽然睡眠障碍的发病率很高，但是患者中仅有 51.5% 的人能引起重视并及时到医院就诊。故应加强睡眠卫生的宣传，使人们认识到睡眠的重要性及睡眠障碍的危害，从而及时预防和治疗，减少睡眠障碍对人们身心健康的影响，更好地工作、生活。当前专论睡眠与睡眠障碍的书较少，鉴于此，我们编著了《睡眠与睡眠障碍》一书。

本书分 271 个小问题，详细介绍了睡眠常识及其基础知识，各种非器质性睡眠障碍的表现、原因及发病机制、诊断、治疗、护理、预防知识，以及其它疾病中伴发的睡眠障碍的特点、原因及防治，差不多包括了有关睡眠及睡眠疾病的内容，是一本较为

全面的科普著作。

该书既是睡眠障碍病人必备的诊疗、康复指导用书，也是提高全社会认识、预防睡眠障碍的科普宣传用书。它的出版不仅能够使读者了解和掌握睡眠的基本常识，纠正不正确的睡眠习惯，改善睡眠质量，而且可作为医务人员、病人及家属防治睡眠障碍的参考科目。希望广大读者能从本书中受益。由于编写水平有限，本书难免有不当及不足之处，恳请批评指正。

编 著 者

于山东省安康医院

2006年3月30日

目 录

什么是睡眠?	1
睡眠的重要性是什么?	2
睡眠的生理过程是怎样形成的?	6
睡眠的作用有哪些?	7
睡眠产生机理的学说有哪些?	9
脑波是怎样显示睡眠深浅的?	12
在脑电图上睡眠是如何分期的?	14
令人满意的睡眠时间是多少?	16
不睡觉也无所谓吗?	18
正常的睡眠需要哪些条件?	21
科学睡眠四要素是什么?	21
睡眠的质量标准是什么?	22
如何提高睡眠质量?	23
睡眠中的“气象学”是什么?	23
性生活与睡眠的关系是什么?	24
睡眠与年龄的关系如何?	26
年龄与睡眠时间有什么关系?	27
儿童为什么睡比吃重要?	28
男人睡前三件事是什么?	30
人的性格与睡眠有关系吗?	31
怎样掌握不同季节的睡眠时间?	32
为什么要重视午睡?	32
怎样才能睡好午觉?	34

为什么说随年龄不同而睡眠时间也不同?	35
睡眠时什么方位好?	37
什么样的姿势有益于睡眠?	38
什么样的床益于睡眠?	39
什么样的枕头益于睡眠?	40
什么样的环境益于睡眠?	41
怎样适应于自己的睡眠习惯?	42
怎样养成良好睡眠习惯?	42
引起睡眠的主要作用物质是什么?	43
睡眠的神经机理是什么?	43
睡眠因子是什么?	45
觉醒因子是什么?	45
觉醒因子作用是什么?	45
维持觉醒的神经机制是什么?	45
醒觉的神经性生化是怎样调节的?	46
什么是觉醒反应?	47
睡眠与觉醒节律是如何调控的?	48
NREM 睡眠是如何发生与调控的?	50
REM 睡眠是如何发生与调控的?	51
梦是什么?	55
梦的心理学特征是什么?	55
梦与 REM 睡眠的联系是什么?	56
梦产生的心理生理学假设是什么?	57
睡眠中为什么会做梦?	58
现代医学对梦是怎样认识的?	59
中医认为梦是怎样形成的?	59
做梦对睡眠有影响吗?	60
说梦话对睡眠有影响吗?	62

睡眠中做恶梦是怎么回事?	63
什么是睡眠障碍?	63
睡眠障碍的原因有哪些?	64
睡眠障碍的发病机制有哪些?	65
睡眠障碍分哪几类?	67
睡眠障碍的预防措施有哪些?	67
睡眠障碍的影响有哪些?	69
各国对付睡眠障碍有“绝招”	70
什么是失眠?	71
失眠有哪些表现?	72
什么是假性失眠?	72
失眠分哪些类型?	73
为什么会患失眠症?	73
什么是生理性失眠症?	74
什么是病理性失眠症?	74
引起失眠的原因主要有哪些?	75
失眠常伴有哪些症状?	77
失眠患者为什么常伴有健忘?	77
我国失眠患者在发病上有什么特点?	78
失眠的诊断标准是什么?	79
失眠患者应如何求医?	80
失眠症如何治疗?	81
治疗失眠症时应掌握哪些原则?	83
失眠症的药物治疗有哪些?	85
苯二氮草类抗焦虑药的药理特点是什么?	91
镇静催眠药的药理特点是什么?	96
催眠药物的应用原则是什么?	100
服用安眠药时应注意哪些问题?	103

如何选择催眠药?	104
如何选择弱安眠药?	105
如何选择强安眠药?	105
如何运用催眠安眠药?	105
哪些人不宜服用安眠药?	106
为什么要运用人工冬眠疗法?	107
人工冬眠疗法适应症和禁忌症是什么?	107
常用的冬眠药物有哪些?	108
人工冬眠合剂配方有几种?	109
人工冬眠疗法运用时要注意哪些事项?	110
如何判断冬眠疗法的疗效及持续时间?	110
为什么不可赖药而眠?	111
失眠治疗的误区有哪些?	113
怎样诊断与鉴别诊断镇静催眠药中毒?	115
怎样治疗镇静催眠药中毒?	115
失眠患者一定要用药物治疗吗?	117
为什么失眠患者要进行心理咨询?	117
心理疗法为什么可以治疗失眠?	118
失眠症的心理治疗主要有哪些方法?	119
什么是催眠术?	124
催眠前应做哪些准备?	124
催眠的操作方法有哪些?	126
催眠术的过程是怎样进行的?	128
进入催眠状态的程度和顺序是什么?	130
如何具体进行催眠术操作?	131
催眠后的唤醒方法有哪些?	132
觉醒后如何处理?	134
催眠后的处理和要求是什么?	135

进入催眠状态后还需哪些操作?	135
催眠操作要注意哪几个问题?	135
催眠术派别有哪些?	137
对人类催眠的科学实验研究情况如何?	139
催眠术有何临床作用?	140
怎样进行自我催眠法?	141
为什么暗示疗法与催眠密切相关?	142
行为疗法如何改善失眠?	143
森田疗法如何改善失眠?	145
中医是怎样认识失眠症的?	146
睡眠障碍的中医病因机制是什么?	147
中医治疗失眠症有哪些方法?	149
著名医家黄文东治疗失眠症的经验如何?	150
为什么要倡导用中西医结合方法防治失眠症?	151
治疗失眠症的仪器目前主要有哪些?	153
仿生低频电子睡眠仪是怎样治疗失眠的?	155
针灸治疗失眠的机理是什么?	156
针刺治疗失眠症的方法有那些?	157
还有哪些特殊针法用于治疗失眠症?	161
耳压治疗失眠症的方法有哪些?	162
推拿疗法治疗失眠症的机理是什么?	164
推拿按摩治疗失眠症的方法有哪些?	165
气功治疗失眠症的机理是什么?	169
怎样运用气功疗法治疗失眠?	170
怎样运用阴阳功法防治失眠?	172
怎样运用五行功法防治失眠?	174
解梦为什么可以治疗失眠症?	176
轮班者为什么易失眠?	177

怎样改善因轮班而造成的失眠症?	178
脑力劳动者为什么易患失眠症?	179
怎样预防脑力劳动过度而造成的失眠?	180
考前失眠怎么办?	182
怎样预防失眠症?	185
怎样护理失眠的患者?	186
长期卧床病人失眠者怎样进行家庭护理?	187
什么是睡行症?	189
睡行症的特点是什么?	189
睡行症的病因及发病机理是什么?	190
中医是怎样认识睡行症的?	191
睡行症的诊断标准是什么?	192
睡行症应与哪些疾病相鉴别?	192
睡行症如何防治?	193
睡行症如何护理?	194
什么是睡眠—觉醒节律障碍?	194
睡眠—觉醒节律障碍病因及发病机理是什么?	195
睡眠—觉醒节律障碍特点是什么?	195
睡眠—觉醒节律障碍诊断标准是什么?	196
睡眠—觉醒节律障碍如何治疗?	196
什么是醒觉不全综合征?	197
醒觉不全综合症如何治疗?	197
觉醒不全综合症如何护理?	198
什么是睡眠周期性肢体运动障碍?	198
睡眠周期性肢体运动障碍发病机理是什么?	199
睡眠周期性肢体运动障碍临床表现是什么?	200
睡眠周期性肢体运动障碍诊断标准是什么?	200
睡眠周期性肢体运动障碍怎样治疗?	203

睡眠周期性肢体运动障碍病人如何护理?	204
什么是不宁腿综合征?	204
不宁腿综合征的发病原因是什么?	205
不宁腿综合征的临床表现是什么?	205
不宁腿综合征的诊断与鉴别诊断是什么?	206
不宁腿综合征怎样治疗?	208
不宁腿综合征病人如何护理?	209
什么是发作性睡病?	210
什么原因引起发作性睡病?	211
发作性睡病临床表现有哪些?	212
发作性睡病需要做哪些检查?	214
发作性睡病的诊断标准是什么?	215
发作性睡病如何治疗?	216
发作性睡病病人如何护理?	218
什么是睡眠呼吸暂停综合征?	218
睡眠呼吸暂停综合征的发病机理是什么?	219
呼吸暂停综合征的临床表现有哪些?	221
睡眠呼吸暂停综合征应做哪些检查?	223
睡眠呼吸暂停综合征的诊断标准是什么?	223
睡眠呼吸暂停综合征的危害及其后果是什么?	224
睡眠呼吸暂停综合征如何治疗?	229
睡眠呼吸暂停综合征病人如何护理?	232
如何预防睡眠呼吸暂停综合征?	233
什么是嗜睡症?	235
嗜睡症的病因是什么?	235
嗜睡症的临床表现是什么?	236
嗜睡症的诊断标准是什么?	237
嗜睡症应与哪些疾病相鉴别?	237

嗜睡症如何治疗?	238
嗜睡症病人如何护理?	239
什么是夜惊?	239
夜惊的病因是什么?	240
夜惊的临床表现是什么?	240
夜惊的诊断标准是什么?	241
夜惊如何治疗?	241
夜惊病人如何护理?	243
什么是梦魇?	243
梦魇的病因是什么?	244
梦魇的临床表现是什么?	245
梦魇的诊断是什么?	245
梦魇如何治疗?	245
夜惊与梦魇的区别是什么?	246
何谓遗尿症?	246
遗尿的发病机理是什么?	247
遗尿症的诊断标准是什么?	248
遗尿症如何治疗?	248
遗尿症病人如何护理?	249
儿童睡眠障碍有什么特点?	250
儿童睡眠障碍的脑电图与成人有何不同?	253
小孩打呼噜有危害吗?	255
婴幼儿睡眠障碍的临床特点有哪些?	256
儿童睡眠障碍如何治疗?	262
儿童睡眠障碍如何护理?	264
怎样预防婴儿睡眠颠倒?	265
怎样预防小儿夜惊?	265
怎样预防小儿的失眠症?	266

老年睡眠障碍的特点是什么?	266
老年睡眠脑电图有何特点?	268
老年睡眠障碍的治疗方法有哪些?	269
为何要重视老年人的失眠症?	279
怎样提高老年人的睡眠质量?	279
老年人如何克服睡眠障碍?	280
老人睡眠的十忌是什么?	282
老年睡眠障碍病人如何护理?	283
怎样预防老年人的神游外伤和意外?	285
老年人为何不能乱用安眠药?	285
如何预防老年人睡眠呼吸暂停症状?	286
脑器质性疾病有哪些睡眠障碍?	287
多发梗塞性痴呆有无睡眠障碍?	287
老年性痴呆的睡眠障碍表现如何?	287
脑血管病与失眠和睡眠呼吸障碍的关系如何?	288
帕金森病有哪些睡眠障碍?	293
脑器质性疾病的睡眠障碍怎样处理?	294
躯体疾病有那几种情况出现睡眠障碍?	294
躯体疾病的睡眠障碍怎样处理?	295
冠心病病人应如何睡眠?	296
心血管病患者失眠原因是什么?	297
心血管病患者失眠应如何护理?	298
睡眠与癫痫有何关系?	299
糖尿病病人睡眠障碍的特点及防治措施是什么?	303
痛风与睡眠有何关系?	307
精神分裂症的睡眠障碍有何特点?	308
精神分裂症的睡眠障碍怎样处理?	309
反应性精神病的睡眠障碍有何表现?	309

反应性精神病的睡眠障碍处理方法有哪些?	311
疑病症有何睡眠障碍?	312
疑病症睡眠障碍如何治疗?	314
情感性精神病睡眠障碍有何特点?	316
情感性精神病睡眠障碍如何治疗?	316
人格障碍的睡眠障碍怎样表现?	318
人格障碍的睡眠障碍如何处理?	319
神经症睡眠障碍的发生机理是什么?	319
神经症有哪些睡眠障碍?	319
神经衰弱有哪些睡眠障碍?	323
怎样治疗神经衰弱的睡眠障碍?	323
焦虑性神经症的睡眠障碍有哪些表现?	324
焦虑性神经症的睡眠障碍怎样治疗?	325
癔症有哪些睡眠障碍?	326
癔症睡眠障碍如何治疗?	327
强迫症的睡眠障碍有哪些表现?	328
强迫症的睡眠障碍如何治疗?	330
恐怖症有哪些睡眠障碍?	330
恐怖症睡眠障碍如何治疗?	331
精神活性物质所致睡眠障碍有哪些表现?	331
精神活性物质所致睡眠障碍怎样处理?	332
妇女睡眠障碍有何特点?	332
妇女睡眠障碍的表现是什么?	333
妇女睡眠障碍如何治疗?	334
参考文献	337

什么是睡眠？

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1/3。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，睡时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到贮存，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。

睡眠的表现时常有运动活动的显著降低和躺卧姿势。典型的表现为闭眼和躯体肌张力降低。由于对外界刺激的阈值提高，并随睡眠的深入，人对外界刺激的不反应性也逐渐加深。开始入睡时，个体逐渐丧失对外部世界的注意，体验到幻觉及身体空间运动的错觉。当入睡后精神活动仍在持续，在呼唤后能回忆出类似思想或专门想的某些事物，于是人类睡眠开始时间就须具备4个基本特点。

- (1) 卧床或无活动力的姿态。
- (2) 对刺激反应阈值的提高。
- (3) 具有鉴别性的脑电图改变。
- (4) 精神活动效率的降低。

(于 兰)