

贴心大夫丛书

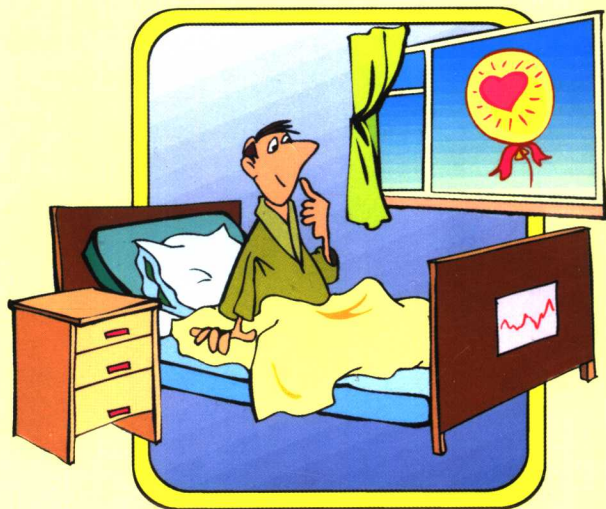


失眠

中共河北省委宣传部
河北省卫生厅
河北省科学技术协会
河北出版集团

联合策划出品

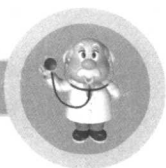
● 苏便苓 李拥军 闫丽娜 刘振红 编著



河北科学技术出版社

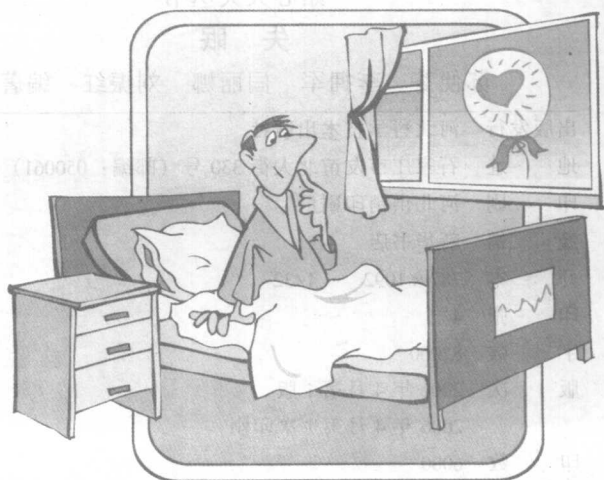
TEXIN
DAIFU
CONGSHU

贴心大夫丛书



失眠

● 苏便苓 李拥军 闫丽娜 刘振红 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠/苏便苓等编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2006

(贴心大夫丛书)

ISBN 7-5375-3342-3

I. 失... II. 苏... III. 失眠—防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 008374 号

贴心大夫丛书

失 眠

苏便苓 李拥军 闫丽娜 刘振红 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 河北供销印刷厂

经 销 新华书店

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 4

字 数 82000

版 次 2006 年 4 月第 1 版

2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数 6000

定 价 6.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

“贴心大夫”要说的“贴心话”

每一本书的开头都有一个“前言”，介绍一下为什么要编这本书，书的主要内容和特点，以及编写的方法等。《贴心大夫》这套丛书也不例外。既然叫“贴心大夫”，就要向您说几句“贴心话”，使它成为您的知心朋友，身边的医生，健康的顾问。

首先，说一下医学与健康和生活关系。医学可以说是一切科学的基础科学，或称为大众科学。因为医学与每个人都有密切的关系，谁也逃脱不了生、老、病、死的自然法则，都应该学习医学，把了解和掌握必要的医学知识，作为人生健康生活的第一要素。

有人把健康比喻为“1”，家庭、事业、爱情、金钱等比喻为“0”，有了“1”作为支架，后面加一个“0”便成为“10”，加两个“0”便是“100”，只要“1”不倒，“0”越多，你拥有的也越多。如果“1”倒了，什么事业、家庭、爱情、金钱等都不存在了，等于“0”。身体是“寓思想之舍”、“载知识之车”，每个人都要珍惜健康的身体。

健康与经济建设有着密切的关系。国家领导人曾提出“没有健康就没有小康”。的确是这样，特别在农村，疾病是致贫的重要因素之一，越得病越穷，越穷越得病，形成恶性循环。因此，医药卫生工作是支持“三农”



的一项重要内容，它与人民的健康和小康建设密切相关。

随着医学的发展、人民生活水平的提高，医药卫生工作应该把“以疾病为中心”转变为“以健康为中心”，深入贯彻“预防为主”的卫生工作方针，“不治已病，治未病”，把医学知识教给群众，做到无病早防，有病早治。

基于以上认识，河北省委宣传部、河北省卫生厅、河北省科学技术协会和河北出版集团，从医药卫生、出版、科学普及工作方面贯彻落实中央提出的“以人为本”的科学发展观，策划了《贴心大夫》这套丛书。这套丛书作为一项医学科学普及工程，作为精神文明、物质文明和政治文明的重要内容，必然会成为党和政府的群众性贴心工程。

其次，介绍《贴心大夫》丛书的主要内容和特点。我们许多人都有这样的体会，到医院看病，挂号、排队，终于轮到自己了，大夫问完了病情，或者先开一堆检查、化验单，或者直接诊断、开药。患者还有许多话要问大夫，但看到后面排队候诊的病人以及大夫疲惫的面容，就不好意思再详细询问了，只能带着一头雾水去做检查、取药。这时候，患者多么希望有位大夫能够耐心细致地给他讲讲这种病到底是怎么回事？为什么要做这些检查？治疗的效果如何？有什么后果？日常生活中注意什么？怎么预防等等。《贴心大夫》丛书就是满足了患者的这一心愿，搭起了医患双方进一步交流的平台，对医生来讲，书不仅仅是门诊工作的延续，而且是医生进行健康教育的舞台；对患者及其家属来说，书又是获得科学防病治病知识的课堂。



常见病和多发病有几百种之多，这套丛书将分批推出，每病一书，按病名确定书名（如冠心病、骨质疏松症）。每一本书主要回答六个问题：

1. 为什么会得这种病：了解致病的原因，什么情况下什么人易得此病，包括起居、饮食、季节、环境等，为预防打好基础；

2. 有哪些表现：包括症状和体征，应与哪些病鉴别，以及可能发生的并发症；

3. 需要做哪些检查：了解检查的目的，知道正常和异常结果怎么看，以及如何配合检查和检查前后应注意的事项；

4. 如何治疗：了解本病常规治疗和特殊治疗方法，各有何优缺点，如何正确对待，以及建立良好的医患和谐关系；

5. 疾病的预后和康复：了解本病的预后，如何预防复发，康复应注意的事项，以及家庭护理、常备药物、合理膳食等；

6. 预防：通过对该病的病因和种种表现，关键在于使广大人民群众对此病有所了解，防患于未然，做好预防工作。

通过上述六个方面的介绍，掌握该病的知识，达到无病早防，有病早治。全书在手，做到“小病不出门可自治，大病早就医去医院”。

这套丛书的特点主要表现在以下几个方面：

1. 通俗性：采用大众语言讲解医学术语，患者及家属能看得懂，并以生活“比喻”帮助了解；



2. 实用性：学以致用，用得上。一人读书，全家受益，成为“家庭小医生”、左邻右舍的“健康小顾问”；

3. 科学性：不仅知其然，还要了解其所以然。通过临床病症的表现，讲基础理论，理论与实际结合。贯彻“一分为二”的两点论讲解、诊断和治疗，避免绝对化，不会使群众无所适从；

4. 权威性：这套丛书的作者，都是具有丰富经验的临床医生，其中多数是某一专科的专家，并介绍了他们所在单位、姓名、联系方式、出诊时间等，便于联系，又成了就医指南。

这套丛书包括多种病，由于每种病的性质、表现的多样性和特殊性，故写法有所不同，每本书的体例不一；又由于作者较多，写作风格各异。这既是各本书的特点，如果从整套书的体例来讲不一致也是缺点。在编写过程中，还是以方便读者阅读为出发点，体例服从不同病特殊性的写法。

人民群众的健康既是工作，更是事业。愿这套《贴心大夫》丛书的出版，能走向社会，进入家庭，成为人们的良师益友；走进医院，进入病房，使医院不仅是医疗中心，同时也是医学宣传教育中心。

李恩 于河北医科大学
2006年1月



目 录

睡眠的一般知识

- 睡眠的概念/1
- 睡眠的作用/2
- 睡眠的生理过程/3
- 正常人的睡眠需要 6~10 小时/4
- 正常的睡眠需要的条件/6
- 睡眠的质量标准/7
- 睡眠和性格的关系/8
- 睡眠与环境 and 季节的关系/8
- 人随着年龄的不同睡眠时间也不同/9
- 午睡的作用/10
- 怎样才能睡好午觉/11
- 睡眠中为什么会做梦/12
- 做梦对睡眠的影响/13
- 说梦话对睡眠的影响/14
- 睡眠中做噩梦是怎么回事/15
- 睡眠中咬牙是怎么回事/16
- 睡眠中打鼾是否正常/16



失眠的概念及影响因素

- 什么叫失眠/18
- 怎样判断是否患有失眠症/19
- 失眠不一定是失眠症/19
- 假性失眠/20
- 早醒也是失眠/22
- 失眠的分型/23
- 人为什么会失眠/24
- 失眠伴随的症状/25
- 老年人失眠的原因/26
- 老年人失眠的特点/27
- 人的性格与失眠症/29
- 脑力劳动者容易失眠/30
- 失眠与疾病的关系/32
- 更年期失眠/33
- 饮酒引起失眠/34
- 晚饭饱餐引起失眠/35
- 夜晚喝茶及咖啡引起失眠/36
- 环境因素与失眠/36
- 惊吓引起失眠/37
- 紧张容易造成失眠/38
- 轮班者易失眠/38
- 事业成功者为什么易失眠/39



失眠和心理、精神因素的关系/40

失眠患者容易患高血压/41

失眠不一定是神经衰弱/42

神经衰弱和失眠症的鉴别/43

甲亢引起的失眠/44

焦虑症患者容易失眠/44

抑郁症患者失眠的特点/45

药物可以引起失眠/46

经常失眠的人易患感冒/46

失眠易引起心身疾病/47

失眠患者总是说梦多/48

患了失眠症怎么办/50

长期失眠对身体健康有危害/51

失眠的治疗

失眠的一般治疗/53

失眠患者不一定要用药物治疗/53

睡眠需要自己来调整/54

可以改善睡眠的药物/55

临床常用的安眠药及其作用/56

苯二氮䓬类药物治疗失眠的作用机制/56

根据苯二氮䓬类药物的药理特性选择用药/57

抗焦虑药有哪几类/57

失眠患者如何选择催眠药/58



失眠患者如何选择弱安眠药/59

失眠患者如何选择强安眠药/59

教你运用催眠安眠药/60

哪些人应慎选安眠药/60

失眠患者不可依赖药物/61

治疗失眠症应掌握的原则/62

各类催眠安眠药的作用及注意事项/63

安定的作用及使用时的注意事项/63

利眠宁的作用及使用时的注意事项/64

硝西泮的作用及使用时的注意事项/65

舒乐安定的作用及使用时的注意事项/66

苯巴比妥的作用及使用时的注意事项/66

服用安眠药时应注意的问题/68

安眠药的药物依赖特点/69

预防和治疗安眠药的依赖性/70

氯硝安定治疗失眠症/70

三唑仑治疗失眠症/71

佳静安定治疗失眠症/71

催眠新药在临床上的应用/72

多塞平和阿米替林治疗失眠/73

褪黑素治疗失眠的效果/74

失眠的心理疗法/75

哪些失眠症患者要进行心理咨询/75

治失眠不吃安眠药的行为疗法/76



如何实施松弛疗法/77

用森田疗法指导失眠症的治疗/78

暗示疗法与催眠的关系/79

心理疗法可以治疗失眠/80

心理因素和疾病引起失眠的治疗方法/80

改善因轮班而造成的失眠症/80

改善因恐惧而引起的失眠症/81

改善因精神紧张而引起的失眠症/82

改善因情绪低落而引起的失眠症/84

更年期妇女失眠症的治疗/85

治疗神经衰弱伴发的失眠症/87

消除因焦虑而引起的失眠症/88

防治老年人失眠症/90

治疗及预防精神疾病引起的失眠症/91

其他助眠疗法/92

少量饮酒能催眠/92

食疗催眠法/93

运用中医心理疗法治疗失眠症的方法/95

用于治疗失眠症的中成药/97

治疗失眠的药枕/100

专家对失眠症患者的治疗建议/102

失眠治疗的误区/102

专家帮你预防和治理失眠症/104

对于失眠症的防治应采用中西医结合的治疗方法/106





失眠患者的日常保健和护理

睡眠需要选择方位/108

什么样的姿势更有利于睡眠/109

睡眠质量的好坏与床铺有关/110

什么样的枕头有益于睡眠/111

药枕能影响睡眠/111

什么样的环境更有利于睡眠/112

睡前洗脚、洗澡可助眠/113

睡前应注意的问题/113

要想不失眠,养成睡前好习惯/114

失眠患者的护理/114

专家介绍/115

参考文献/116



睡眠的一般知识 ●

睡眠的概念

睡眠是人们每天都需要，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不同的内涵。最初人们认为：当人和动物处于一种静止不动的状态就叫睡眠。这个定义显然是不严密的，当一个人躺着闭目养神的时候，你能说他是在睡眠吗？20 世纪 30 年代初，一位法国学者认为，睡眠是身体内部的需要，使感觉性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。随着科学技术的发展，用电子仪器记录动物和人的脑电活动，将睡眠和觉醒状态作比较，发现脑电图记录没有明显差异，从而对睡眠有了新的认识。目前，睡眠的定义是：由于脑的功能活动而引起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。但此定义仍不完善，因为人体的许多生理机能能在睡眠时相对更加活跃。

睡眠在人类生活中确实占了很重要的地位。每天 24 小时，睡眠 8 小时，即占去了一天的 $1/3$ 。睡眠不仅可以



消除疲劳，而且在睡眠过程中身体必需的物质又重新获得补充，以保证有足够的精力进行活动和工作。人的生命始自睡眠，睡眠是自然界赐予人类最聪明、最完美的摄生方法。我们要维持身体的健康，就必须使睡眠和活动交相更替，以取得平衡。

睡眠的作用

(1) 消除疲劳，恢复体力：睡眠是消除身体疲劳的主要方式。因在睡眠期间胃肠道功能及其有关脏器，合成并制造人体的能量物质，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：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。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减少，有利于脑细胞能量贮存。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。

(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；且儿童的生长在睡眠状态下速度增快，因为睡眠期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：许多调查研究资料表明，健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。

(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非常重要的。因为睡眠不足的人，可以出现头疼、头晕、无力、注意力不集中、精力不足，使工作、学习效率下降，生活质量受影响等。

(7) 有利于皮肤美容：睡眠过程中皮肤毛细血管循环加快，其分泌和清除过程加强，加快了皮肤的代谢和再生，所以睡眠有益于皮肤美容。

睡眠的生理过程

现代研究发现，睡眠有两种状态，睡眠过程是由这两种性质不同的状态交替出现而组成。正常人在晚上 8 小时睡眠中，两种睡眠要循环交替 4~5 次。这两种睡眠分别叫正相睡眠与异相睡眠。

正相睡眠，又称慢相睡眠或慢波睡眠，英文缩写为 NREM。在研究中发现，人们由清醒到嗜睡而进入睡眠以及睡眠加深的各个阶段，脑电图中正常的 α 波随睡眠的加深而减少，直到完全消失，并出现每 4~6 秒 1 次的慢波和每秒 0.5~3 次的高波幅的梭形慢波，故称这一阶段为慢波睡眠。这一阶段人的呼吸变深、变慢而均匀，心率变慢，血压下降，全身肌肉松弛，但肌肉仍保持一定的紧张度。根据睡眠深度的不同又将正相睡眠分为嗜睡、浅睡、中睡、深睡 4 个阶段。前两个阶段，因为入睡不久，睡眠不深，对外界环境仍保持一定的反应，所以易因外界



干扰而醒来，即使不醒来，也能保持一定的反应，就像有的学生在课堂上打瞌睡，老师说话声仍能听到，但他确实在睡觉；后两个阶段称熟睡阶段。这4个阶段是循序进行的，但可因某种因素的影响而停留在某一阶段。一般由清醒到第四阶段需80~120分钟，而后进入异相睡眠。

异相睡眠，又称快相睡眠或快波睡眠，英文缩写为REM。这一阶段，脑电波由慢波变为快波，双眼球可以以每分钟50~60次的速度摆动，人体的感觉功能比在正相睡眠时进一步减退，肌肉也更加松弛，肌腱反射亦随之消失，这时期的血压较正相睡眠时升高，呼吸稍快且不规则，体温、心率较前阶段升高、加快，身体部分肌肉，如面肌、口角肌及四肢的一些肌肉群可出现轻微的抽动，阴蒂充血，阴茎勃起，胃液分泌增加，肾脏对尿液的浓缩功能增强，大脑的血流量明显增加，胎儿的胎动亦明显增加。

这一阶段，体内各种代谢功能都明显增加，以保证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，并为第二天的活动积蓄能量。梦也在这个时期发生。

正常人的睡眠需要6~10小时

一个完整的睡眠应该是从第一期到第五期，然后再回到第二期，如此重复几次。从第二期到第五期通常需要1.5~2小时。

如果能在第一个周期就过渡到最深的睡眠状态才是最理想的。

统计结果表明，充分而令人满意的睡眠，通常需要有

