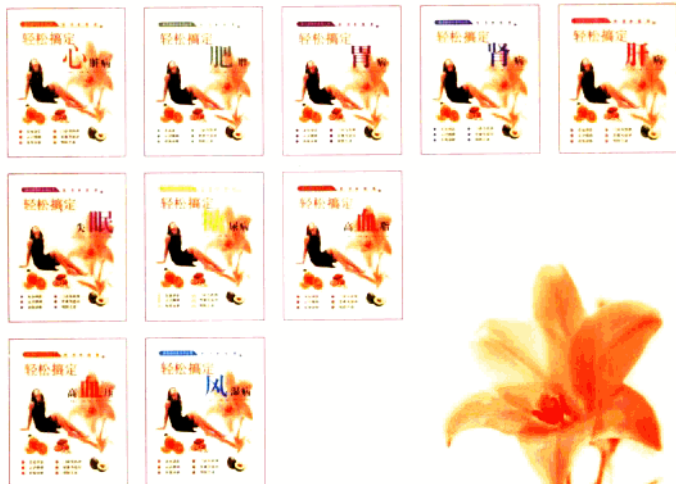
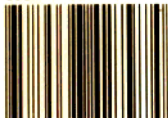


责任编辑 / 宛 霞 封面设计 / 赵天雪



ISBN 7-5384-2797-X



9 787538 427974 >

ISBN 7-5384-2797-X/R·669

定价: 12.00 元

图书在版编目(CIP)数据

轻松搞定失眠/原水编辑室编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2003

(快乐健康·常见病防治系列)

ISBN 7-5384-2797-X

I. 轻... II. 原... III. 失眠—防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113728 号

责任编辑: 宛霞

编著: 原水编辑室

主笔: 徐伟雄 萧恒毅

版式设计: 张立

设计制作: 大图视听文化艺术传播中心

出版: 吉林科学技术出版社

印刷: 长春新华印刷厂

版次: 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 32 开

规格: 880×1230 毫米

印张: 3.5

字数: 84 000 字

书号: ISBN 7-5384-2797-X/R · 669

定价: 12.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行电话: 5677817 5635177

传真: 5635185

吉林科学技术出版社

网 址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图 字: 07-2004-1263

本书经城邦文化事业股份有限公司原水文化出版事业部授权, 由吉林科学技术出版社独家出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

资料，精心为读者就生活中最常见的心脏病、高血压、高血脂、糖尿病、风湿病、肝病、肾病、风湿病、肥胖、失眠等多种疾病做了一个周详而又科学的保健治疗流程。从最初的病理认识到传统的认识误区以及自我诊断、自我保健和相应的食物辅助疗法都有详尽地介绍。这样，本丛书就可以使广大读者在足不出户的情况下，也能对自己以及亲人朋友的身体状况有个比较清楚的了解，并且做出相应的措施。“防患于未然”，就算真的出现了健康问题，也能及时而科学地处理。

健康的朋友看了这套书，会对自己平时的好习惯更加坚持，而去掉那些影响健康的做法；处于“亚健康状态”的朋友看了这套书，就会对面前亮出的“黄灯”给予足够的重视，从书中得到及时的补正，从而去掉头上的“亚”帽子；对已经生病了的朋友来讲，通过这套书将使你在平时更加注意自己的身体保健，更好地配合医生的治疗，从而更快地康复！

希望这套书能够帮助大家更好地拥有一个快乐、健康、幸福、美满的人生！

健康标准

粗略地说，健康就是没病没痛的意思。但世界卫生组织（WHO）把“健康”定义为“体格上、心理上和社交上的理想状况”。由此可见，没病没痛没残障，准确来说并不等于完全健康。例如现时有不少过重甚至患了肥胖症的人，他们的体型不但经常被其他人视为不好看，更重要的是肥胖的人容易患上心血管疾病、糖尿病、胆结石和痛风病。

世界卫生组织虽然给出了健康定义，但问题是如何解释身体无病。医生说，或者西方医学上称身体无病，是指现代医学科技检查结果没有异常，若病人感觉有病那是心理有病。中医以虚实寒热论体质，同病不同质，同质不同病，但除非病已在体内外呈现病理症状，否则也不知病在何处，发展到何程度。这都不能准确的解释健康的含义，因此，下面就让我们一同来了解一下到底何为健康、按健康的标准来判断自己是否是一个真正健康的人。

健康标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志，例如：

- ☞ 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- ☞ 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
- ☞ 善于休息，睡眠良好；

- ① 应变能力强,能适应各种环境的变化;
- ② 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- ③ 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
- ④ 眼睛明亮,反映敏锐,眼睑不发炎;
- ⑤ 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- ⑥ 头发光洁,无头屑;
- ⑦ 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

心理健康标准

认为“没有病就健康”的观点在今天是绝对站不住脚的,健康不仅仅是没有病,而且要有良好的心理状态和社会适应能力。

- ① 要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感到疲劳和紧张;
- ② 积极乐观,勇于承担责任,并且能上能下,心胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀;
- ③ 必须是精神饱满,情绪稳定,善于休息的人;
- ④ 要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;
- ⑤ 要有较强的应变能力,反应速度快,有高度适应能力等等。

目录

contents

1

走出误区

012 失眠是不是“精神病”

014 吃安眠药好吗

016 睡不着就是失眠吗

018 晚上多梦、睡不好算失眠吗

020 睡眠不足是失眠吗

022 夜猫子是不是失眠呢

024 失眠有没有程度之分

026 压力及烦恼会引起失眠吗

028 长期慢性失眠对个人的影响

030 卧室布置会影响睡眠吗

032 如何搞定失眠

2

认识失眠

036 睡眠的本质

038 什么是失眠

042 影响失眠的原因

046 失眠的类型

050 常见的失眠疗法

052 失眠个案

contents

contents

目 录

3

自我诊断

- 056 我是哪一类型的失眠
- 058 找出自己失眠的原因
- 060 我的失眠严重吗

4

门诊与药房

- 064 失眠应该看医生吗
- 066 失眠该看哪一科
- 068 该怎么与医生沟通
- 070 失眠会做的检查
- 072 失眠可能会做的治疗
- 076 医生可能会开的药物
- 078 可以到药房买安眠药吗
- 080 失眠可以看中医吗
- 082 中医治疗失眠的方法

5

饮食与运动

086 处理失眠的原则

088 如何解决短暂性失眠

090 如何改善长期性失眠

092 怎么吃可以改善失眠

096 如何创造优质的睡眠环境

098 如何选择合适的寝具

100 诱导睡眠的放松法有效吗

102 另类疗法可信吗

6

预防之道

106 如何预防失眠

110 如何使用睡眠记录

chapter

1

走出误区

管文蔚

复旦大学出版社

2004年11月第1版



失眠，是身心疾病常见的症状之一，有人以为失眠是一种精神上的疾病，但实际上引起失眠的原因很复杂，但绝非是“精神病”。

根据多项的研究统计指出，九成以上的成年人，一个人一生中至少会有一次以上失眠的经验，而且有一成以上的成人曾有严重失眠的困扰；此外，由于生活愈来愈发达，生活步调更为紧张与忙碌，失眠的人数与情况也变得愈多。但是，因为特殊原因引起短暂性的睡眠障碍，都称不上是真正的失眠，更不是所谓的“精神病”。许多自认失眠的患者中，其实只有极少数是因精神疾病引起的失眠，而且大部分的失眠者的精神状态都属于正常范围，因此没必要妄加揣测。

失眠不是病，发作要人命？

失眠并非精神病

- 1 提到精神疾病，普遍给人不好的印象，虽然失眠并不是精神疾病，但是失眠与精神病却有部分关系。
- 2 失眠会被人误会为精神病，主要是因为失眠者的表现多是精神或心理上的困扰，所引发的焦虑、紧张、烦躁、郁闷与慌乱，甚至胡思乱想、妄想等，都很容易与精神疾病联想在一起。
- 3 失眠与精神病两者有部分的关系，长期失眠所引发的焦虑、郁闷或忧虑，有可能会转变成精神疾病，但是更常见的却是精神疾病所引起的失眠。



Story

发明家爱迪生认为，睡眠对健康有害，因为睡眠的时间愈多，人就会愈懒散，他以为一个人每天只需要四、五个小时的睡眠就足够了。而他在1913年发明钨丝灯泡后，人类也可以开始利用夜晚的时间，睡眠的时间逐渐减少，睡眠形态也慢慢地改变。

happiness and health

精神疾病可能会引起失眠

1 虽说失眠可能引发精神疾病,但是在比率上较低,比较常见的是精神疾病引起失眠。常见引起失眠的精神疾病如:忧郁症、精神官能症、药酒瘾、性格障碍及精神分裂症等,其中以忧郁症患者最容易出现难以入睡、睡眠中断或清晨早醒等失眠症状。

2 如果引起失眠的是精神疾病,应该从治疗精神疾病着手,找出病因并积极治疗,通常病情轻微者并不难治愈,如果持续不接受治疗,后果可能就很严重了。因此,平常就要注意,失眠是否是由精神疾病所引起。



FACT

“精神病”是一类脑部神经生化功能障碍的疾病。简单来说,精神病就是“现实感缺失”,包括产生情绪障碍(如躁郁症)、思考障碍(如妄想、思考程序错误)、知觉障碍(如幻觉、错觉)、攻击行为问题(如怪异行为)及语言障碍(如答非所问、文不对题)等等,都是常见的精神疾病问题。

1 失眠只是症状之一

各种精神疾病

(如焦虑、情绪不稳定等)

2 长期持续失眠有
忧郁症倾向

失眠

失眠

忧郁
症状



区别精神疾病引起的失眠

一般失眠与精神疾病引起的失眠,最大的不同在于精神疾病患者的情绪、行动、态度已经超出正常的范围,除了失眠以外,还会有诸如食欲不振、记忆困难、悲观、厌倦、攻击性、说话方式夸张、甚至企图自杀等症状。



FACT

精神疾病其实是相对于生理器官上的疾病,范围很广,包括儿童青少年疾病、老年精神疾病、精神病(精神分裂病、情绪性精神病、器质性精神病等)、精神作用物质引起之精神行为障碍(如药酒瘾)、与压力相关的疾病(如精神官能症、饮食疾患、身心症、睡眠障碍)、人格障碍、智能障碍及其他等等。

治疗失眠最常见的方法就是药物治疗,也就是一般所谓的吃安眠药,而安眠药主要的作用是诱导入睡感,或者维持较佳的睡眠品质。不过,大部分人都会担心使用安眠药会不会有副作用以及成瘾的可能性,这种几率是一定有的,但是目前医疗科技发达,使得药物的副作用已经大为减少,而且患者只要能够遵照医嘱来使用,副作用的影响可以降到很低,也不会有成瘾性的问题,因此只要小心服用安眠药,一定可以安心入睡。

安眠药常见的困惑

困惑一

吃安眠药会上瘾及依赖

大部分人对安眠药最常有的反应就是害怕上瘾与依赖,也就是“安眠药吃多了会不会越吃越没效?”“会不会产生依赖?”“没服药会不会焦虑?”等,有些人因为一直无法改善失眠,必须长期依赖安眠药,便开始焦虑、紧张,如果增加剂量,更加担心上瘾的问题。



医生讲解



虽然在某些患者的身上会出现对安眠药心理依赖和过度畏惧依赖的情况,处理上也颇为困难,但仍然是可以预防的,因为安眠药并非需要一辈子服用,而且在服药期间学会减低压力、调整生活作息,脱离对药物的依赖,只要遵循医生的治疗,绝对不会有药物上瘾的情况出现,还可以逐渐降低用量、治好失眠。



FACT

上瘾 (addiction): 患者自己强迫使用,即使出现伤害,仍无法自己停止使用。

依赖 (dependence): 指身体、心理上对于药物使用出现耐药性,心理渴求或是停止使用时,会有戒断的现象发生。

困惑二

吃多会失智或老人痴呆

因为安眠药物可让人情绪安定、抑制兴奋,而且社会事件中常有服安眠药自杀的患者,所以普遍对服用安眠药量过多会有危及生命的印象,因此有人害怕服用安眠药会使智能降低甚至变成老人痴呆,故对安眠药却步不前。



医生讲解



安眠药确实具有抗兴奋、降低脑部活动力的作用,但这是指过去巴比妥类的安眠药(详见第76页),这类药物属于麻醉药剂的一种,国内目前已经不再使用这类药物。



Q & A

如果发现有安眠药上瘾的迹象,立刻停药可以吗?

绝对不能立刻停药,而且一定要在医生的指导下减药,因为擅自停药可能会出现“反弹性失眠”,例如:头痛、昏眩、耳鸣、颤抖等不舒服的症状,失眠的问题还可能会比服药前更为严重,所以不可突然停药。

困惑三

吃多会伤肝、伤肾,甚至要洗肾

有些人怀疑安眠药的安全性,担心“吃了安眠药会对身体不好!”觉得安眠药很可怕,于是拿了医生开的药也不敢吃,或者吃个几颗后,接着就不服用,造成所谓的“安眠药恐惧症”。



医生讲解



其实这些观念是对安眠药的误解,安眠药剂量只要在安全范围内,即使长期服用,也不会伤害身体,患者应该增加对药物的正确知识(详见第76页),克服对安眠药的恐惧。



Dr. Advice

有人担心使用安眠药会上瘾,改用饮酒来帮助睡眠,结果反而造成酒精依赖或者形成酒瘾。这是因为酒精会使睡眠周期改变,易使睡眠中断,并且影响生理其他功能,如心脏、肠胃、肝胆等重要器官。

走出误区

困倦失眠

药物依赖

药物成瘾

药物与睡眠

药物与身体

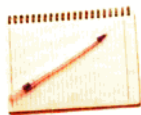
“想睡但是睡不着”、“整夜没办法安睡”，这就是失眠的症状，从主观的感觉失眠，到睡眠品质不好、睡眠不足、无法消除疲劳、白天的精神不济，进而影响到工作效率与社交活动等，这就是典型的失眠。但是“睡不着”的状态对每个人来说却各不相同，有些人可能躺在床上数分钟还没有睡意，便以为睡不着、很紧张，几天下来便觉得自己失眠情况严重；也有人睡了一半就再也睡不着，便开始紧张、烦恼，结果更加睡不着，几天下来从假失眠变成真失眠。

广义来说，睡不着只是失眠形态的一种，但是能否算得上是真正的失眠，还要再以失眠的形态、时间、原因及严重程度等来判断，才能够决定失眠的严重性以及需不需要接受治疗。

如何算是失眠？

线索一 失眠形态

失眠的形态很多，简单的分类有入睡困难、过早清醒、睡眠中断、日间过眠等（详见第46页）。如果觉得经常睡不着，应该回想及观察一下自己睡不着的形态，可以的话请填写个人的睡眠（详见第108页）记录，以便于判断个人的睡眠形态与失眠的情况。



线索二 失眠时间

失眠的时间也是判断是否为失眠的重要线索，如果失眠的时间只有几天，则属于短期的失眠（详见第24页）。如果持续的时间超过1个月以上，就可能是慢性、长期的失眠。时间上的计算最好依据个人睡眠纪录（详见第108页）来推断会比较客观，因为以自己的主观感觉来计算，会有偏颇，不够准确。



Dr. Advice

失眠的类型与原因很多，有一类的失眠是与特殊事件有关，比方受到重大事件的吓唬后产生失眠的症状，譬如：台湾在921大地震之后，许多地震的受灾户因对地震心有余悸，害怕睡着后会有地震发生，因此因恐惧而造成失眠，这一类通称为“创伤压力症候群”，属于心理上的问题。

happiness and health

线索三 失眠原因

失眠的原因其实是判断失眠最重要的部分,因为失眠大部分是由某个事件所引发的,可能是考试、工作业绩、感情困扰、人际交往、经济压力或旅行产生时差等等,有些事件可能会引起短期的失眠,一旦事件结束,失眠可以不药而愈;但是有的事件影响长久,也许患者无法释怀,因此影响睡眠的品质,也就是一般常见的慢性失眠(详见第28页)。



线索四 失眠严重性

失眠的严重与否也是不容易判断的问题,比方失眠可能只是入睡困难,但是睡着后的质量还是不错,而且只要睡得足够,并不影响平常的生活,其实这样的失眠还算轻微;如果失眠的形态复杂,干扰到正常的作息,而且在生理上带来莫大的困扰,这时的严重性就很高,最好能够到医院就诊并接受治疗(详见第64页)。



FACT

有些女性在更年期,也会有睡不着的现象,这是因为生理上发生的变化,引起心理上的焦虑,进而造成失眠,很多女性不了解背后的原因,只以安眠药控制,但实际上失眠的原因却是更年期所造成的,患者应该到医院找寻医生或专家协助,才能够解决真正的问题。

走出误区

误区影响

误区判断

误区与危害

误区与预防

误区与治疗

从古到今，许多人都在谈“梦”，从“白日梦”、“黄粱一梦”、“春秋大梦”到“戏梦人生”，都令人感觉到“有梦才美”、“人生如梦，梦如人生”，但是如果谈到晚上多梦睡不着导致多次睡眠中断，甚至半夜恶梦惊醒或起身梦游等等，这种做梦的美感可就要大打折扣了。

做梦其实与人脑的活动有关（详见第36页），有些人可以一觉到天亮，记不起是否有做梦，但是有些人却恶梦连连、整夜睡不好，其实这种情况虽然有睡着，但是也算是失眠症的一种（详见第38页）。此外，因为睡眠中出现的异常行为或现象，如梦游、惊醒等间接影响睡眠品质者，则算是睡眠障碍的一种。（详见第40页）详细说明如右。

睡眠与做梦的关系

睡眠异常

从睡眠生理学的角度来说，睡眠障碍中有部分与梦有关，譬如：梦魇（nightmares）、睡惊症（sleep terror disorder）、梦游症（sleep walking disorder）等（详见第38页），其他如睡眠中会下肢抽动（睡下肢抽动症），在清醒与睡着的过渡期，明明意识清楚却无法动作的睡眠麻痹症（sleep paralysis）（俗称被鬼压），还有快速动眼行为障碍症（REM sleep behavior disorder）等等，都是常会引起失眠的原因。



FACT

科学界对于梦境仍未能完全了解，大致上来说是一种超乎现实的意念，在睡眠脑波中，快速动眼期会出现“做梦”的现象，也就是较接近清醒时的脑波，每个晚上约有4~6个快速动眼期，愈接近天亮，快速动眼期就愈活跃，时间也较长，因此在接近天亮时所做的梦，也容易残留在脑海中。