

医学百问系列丛书

睡眠障碍百问

主编 任史菲 韩钟博



49.7
31

上海科学技术出版社

睡眠障碍百问

主 编 任史菲 韩钟博

编写者 (以姓氏笔画为序)

任史菲 孙 琳 李雅琴 杨继宗
吴海红 韩钟博 潘佩文 薛兴邦

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡眠障碍百问 / 任史菲, 韩钟博主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2003. 10

(医学百问系列丛书)

ISBN 7-5323-7097-6

I. 睡... II. ①任... ②韩... III. 睡眠障碍 - 防治 - 问答 IV. R749.7-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第048474号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

常熟市兴达印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.125 字数 99 000

印数 1—5 500 定价: 10.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

睡眠障碍是一个十分常见的问题,受其困扰的人数众多。为此作者用医学理论对此作了深入浅出的叙述,并介绍了防治知识,希望读者从中获得帮助。全书共分三章,即:谈谈与睡眠相关的问题、识别形形色色的睡眠障碍和论述睡眠障碍的防治措施。最后有古代中医睡眠养生名言选录。本书通俗易懂,是睡眠障碍的患者及其家属的一本养生保健的必备参考书。

前 言

睡眠是生命的必需过程,就如吃饭、喝水一样是人生存不可缺少的条件之一。睡眠—觉醒是以 24 小时为周期昼夜节律变化着,白天大脑工作,晚上大脑需要休息,在睡眠时大脑得到休息,神经元和相关组织得到修复和再生。正因为睡眠十分重要,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一次全球性活动。定于每年 3 月 21 日为“世界睡眠日”,活动的宗旨是提高人们对睡眠重要性的认识。

睡眠问题不仅是个健康问题,更是社会问题。2002 年 8 月 30 日中国上海召开了一个都市睡眠问题研讨会。提示上海 40% 的人睡眠时间严重不足,80% 的人忍受着睡眠差带来的疲劳,50% 的人忍受着睡眠不好引起的心情烦躁。在这中间仅有 6% 的人意识到自己的睡眠质量差,表示需要采取行动加以改善。睡眠不足确实对人体构成一个潜在威胁,长时间睡眠不足会导致交通和工作事故,还会导致高血压、冠心病和中风,也可能使肥胖症或糖尿病的几率上升。正因为上述的因素,作者根据多年临床实践经验编写了此书。

本书围绕一百多个睡眠问题作了介绍,共分三个主题。

一、谈谈与睡眠相关的问题:简单扼要介绍睡眠发生

机制,睡眠时生理变化等方面基本理论。由于影响睡眠的原因是多种多样,现代都市的生活节奏使上班族很难满足每天8~9小时睡眠时间,所以提高睡眠质量,才是比较现实解决方法。为此,本书为读者提供改善睡眠相关指导,通过良好睡眠从而解决睡眠障碍问题。

二、识别形形色色的睡眠障碍:睡眠障碍形式多样和睡眠障碍相关的疾病在临床上也并不少见。针对引起睡眠障碍的常见疾病,提出了临床表现和诊断要点,使原发病能及时得到医治,从而睡眠障碍也迎刃而解。

三、论述睡眠障碍的防治:睡眠问题是涉及到心理、社会、生物等多环节的问题,所以防治也得从这几方面着手,本书介绍一些常用的易操作的防治方法,能使读者从中得到启发。

本书成稿后几经修改,力求通俗易懂、科普性强。但难免有疏漏之处,请读者多多谅解。

在编写过程中,重要章节承复旦大学医学院徐俊冕教授审阅,谨此表示感谢。

编 者

2003年5月

目 录

谈谈与睡眠相关的问题	1
1. 你认识睡眠吗?	1
2. 什么是快速眼动睡眠?	2
3. 什么是非快速眼动睡眠?	3
4. 睡眠分哪几个阶段?	4
5. 睡眠周期是如何交替的?	6
6. 睡眠“开关”在哪里?	7
7. 人如何从睡眠状态转为觉醒状态?	8
8. 神经递质和睡眠有何关系?	9
9. 褪黑素是助眠物质吗?	10
10. 睡眠可分哪几种类型?	12
11. 从婴儿到老人睡眠时间有何变化?	13
12. 午睡重要吗?	14
13. 剥夺睡眠会产生哪些影响?	15
14. 梦的秘密在哪里?	16
15. 梦的回忆都十分清晰吗?	17
16. 梦能开启智慧之门吗?	18
17. 中医是如何认识做梦的?	20
18. 中医是如何阐述梦与疾病关系的?	21

19. 中医是如何认识睡眠的？	23
20. 睡眠应该注意方向吗？	24
21. 睡眠时哪种姿态最合适？	25
22. 睡眠时你选择什么样的枕头？	26
23. 床垫应该是软还是硬？	27
24. 如何营造温馨的睡眠环境？	29
25. 饮酒能助眠吗？	30
26. 晚上饮茶、喝咖啡合适吗？	31
27. 药物会影响睡眠吗？	32
28. 毒品会影响睡眠吗？	33
29. 服用人参会引起失眠吗？	34
30. 做梦会影响睡眠的质量吗？	36
31. 慢性疲劳综合征和睡眠有关系吗？	37
32. 为什么心脏病常在夜间发作？	39
33. 说梦话是病吗？	40
34. 用降压药时要注意睡眠中的血压变化吗？ ...	41
35. 胃部不适会影响睡眠吗？	42
36. 睡眠时的惊跳是个体在长高吗？	43
37. 母婴同床对婴儿睡眠有影响吗？	44
38. 为什么“春眠不觉晓”？	45
39. 睡眠能美容吗？	46
40. 为什么不规律的睡眠方式必须及时调整？ ...	47
41. 睡眠不足为啥不能开车？	48
42. 轮班工作者能睡好觉吗？	49
43. 睡眠质量自测	50

识别形形色色的睡眠障碍 52

- 44. 什么是睡眠障碍? 52
- 45. 睡眠障碍有哪些类型? 53
- 46. 什么是失眠? 54
- 47. 失眠和失眠症是一回事吗? 55
- 48. 失眠与心理有关吗? 56
- 49. 失眠的后果是什么? 57
- 50. 儿童失眠常见原因有哪些? 58
- 51. 老年人为何经常有睡眠障碍? 59
- 52. 经常失眠就是神经衰弱吗? 61
- 53. 何谓主观性失眠? 63
- 54. 打呼噜也是病吗? 63
- 55. 为什么睡眠呼吸暂停综合征不容忽视? 65
- 56. 怎样识别抑郁症的睡眠障碍? 66
- 57. 躁狂症的睡眠障碍有哪些特点? 67
- 58. 对精神分裂症患者的睡眠障碍应注意
 什么? 68
- 59. 更年期综合征患者常有睡眠障碍吗? 69
- 60. 儿童多动症也会有睡眠障碍吗? 70
- 61. 嗜睡症是怎么一种病? 71
- 62. 睡行症是什么病? 72
- 63. 睡眠中的暴力行为是怎么回事? 74
- 64. 梦魇常在什么情况下发生? 75
- 65. 什么是夜惊? 76
- 66. 为什么过度嗜睡不容忽视? 77

67. 贪食嗜睡综合征就是贪吃贪睡吗?	78
68. 发作性睡病是一种什么病?	80
69. 睡眠时磨牙是肚子里有虫吗?	82
70. 遗尿和睡眠有何关联?	83
71. 婴儿为何夜啼?	84
72. 什么是睡眠(时相)推迟综合征?	86
73. 什么是时差反应?	87
74. 什么是肌阵挛综合征?	88
75. 什么是睡眠酩酊状态?	89
76. 不宁腿综合征会影响睡眠吗?	90
论述睡眠障碍的防治	92
77. 失眠的治疗原则是什么?	92
78. 西药安眠药有哪些?	93
79. 安眠药是怎样改善睡眠的?	94
80. 安眠药常见的副作用有哪些?	95
81. 什么是药物的成瘾性、习惯性、耐受性和 药物滥用?	96
82. 安眠药成瘾有哪些表现?	97
83. 使用安眠药需注意些什么问题?	98
84. 如何选用安眠药?	99
85. 抑郁症失眠单用安眠药治疗行吗?	100
86. 剥夺睡眠也能治疗抑郁症吗?	101
87. 热水泡脚能消乏、助眠吗?	102
88. 如何使用药枕?	103
89. 呼吸暂停综合征如何进行治疗?	104

90. 音乐能帮助睡眠吗?	106
91. 催眠术是催人睡着吗?	107
92. 什么是“睡眠时间后移”和光照疗法?	108
93. 气功治疗失眠为什么要慎重?	109
94. 森田疗法能治疗失眠症吗?	110
95. 如何运用放松训练来改善睡眠?	111
96. 什么是刺激控制疗法?	112
97. 什么是生物反馈治疗?	113
98. 如何运用生物反馈治疗失眠?	114
99. 睡眠限制疗法是如何进行的?	115
100. 治疗失眠常用哪些中药?	116
101. 治疗失眠常用哪些中成药?	123
102. 如何用药膳防治失眠?	131
103. 针灸治疗失眠常选用哪些穴位?	134
104. 中医如何对失眠进行辨证治疗?	135
105. 中医如何对多眠症进行辨证治疗?	137
106. 小儿遗尿如何进行辨证治疗?	139
107. 中医如何对夜啼进行治疗?	140
108. 如何运用中药治疗梦魇?	142
109. 睡眠卫生十要	143
110. 睡眠卫生十不要	144
111. 你的“睡商”有提高吗?	145
古代中医睡眠养生名言选录	147

谈谈与睡眠相关的问题

1. 你认识睡眠吗?

睡眠是生命必需过程,是一种生物节律。人的一生中约有 1/3 时间在睡眠中度过。尽管几千年来人们遵守着日出而作,日落而息的自然规律,却很少有人去追问人为啥要睡觉这个问题,直到 12 世纪,美国科学家开始对睡眠进行研究,此后睡眠之谜就像埃及金字塔那样被愈来愈多的科学家们所关注和揭示。

睡眠是一种复杂的生理和行为过程,由人脑控制着,且睡眠与觉醒呈周期性交替出现,睡眠是相对觉醒而言,觉醒时人相对处于清醒状态,对自我和环境具有意识状态;而睡眠对外界和自身传入刺激缺乏感知和意识能力。

睡眠可分成非快速眼动(NREM)睡眠和快速眼动(REM)睡眠二个时相,这时候人体会发生一系列的生理变化。在非快速眼动睡眠时心率减慢,呼吸频率降低,机体代谢降低,脑垂体释放生长激素和性激素,同时全身肌肉、关节、软组织放松,得到充分休息,所释放的生长激素不仅能促进人的生长发育,同时促进蛋白质合成,供给细胞能量,进行组织修补,提高人体的免疫功能。快速眼动睡眠是脑的高度演化结果,进入睡眠时,身体处于睡眠状态而大脑在

高度活动,快速眼动睡眠可能是本能控制和调节记忆痕迹的巩固,在脑唤醒的调节或梦的产生中起到主要作用。

综上所述,睡眠对人体重要作用可有以下几个方面。

(1) 补充人体的足够能量:睡眠时全身基础代谢率降低,能量消耗减少,同时睡眠时人体合成代谢超过分解代谢,使各组织消耗能量得到补充,为消除疲劳、体力恢复提供能量。

(2) 增强免疫功能:睡眠时由于内分泌发生一系列变化能增强机体产生抗体,从而提高人体抵抗疾病的能力。

(3) 促进人体生长发育:由于睡眠时生长激素分泌,会促进儿童的生长发育,对成人来讲也可促进蛋白质合成,有利于组织修补。

(4) 提高智力:睡眠时能使大部分脑细胞处于休息状态,使神经细胞得到能量补充,有利于功能恢复,增强人的记忆能力,提高工作效率,同时有梦的快速眼动睡眠有益于记忆,能阻止大脑对新知识的遗忘,有助于人们的创造性思维。

(5) 益寿延年:睡眠不足会引起人体心理、生理一系列的变化,不利于健康。充足睡眠可增进健康,延长寿命。

总之,没有睡眠,人体各系统失去平衡,严重可能导致死亡,所以讲睡眠是人类的一种生理需要,没有睡眠可能就没有人类的今天。

2. 什么是快速眼动睡眠?

人的睡眠可分为快速眼动(REM)睡眠和非快速眼动

(NREM)睡眠两大部分。快速眼动睡眠又称快波睡眠或同步睡眠,快速眼动睡眠与非快速眼动睡眠相比,存在本质上差异,尤其在脑活动方面极不相同。位于大脑根部的脑桥网状结构,在快速眼动睡眠中起到积极作用,向脊柱神经发出信号,使身体固定不动,并使眼球产生快速运动,快速眼动睡眠可直接转化为觉醒状态,但觉醒状态却不能直接进入快速眼动睡眠。

快速眼动睡眠的主要特点:①由于眼外肌的阵发性抽搐导致眼球快速的水平方向运动。在闭合的眼睑中可以看到眼球左右的移动。但人已进入熟睡中。②全身肌肉放松,尤其是维持姿态的肌群张力减退。③脑血流及代谢增加,引起心率加快,呼吸快而不规则,血压稍上升,体温升高。④脑电波状况与清醒时相似,呈低电压快波。⑤80%从快速眼动睡眠中醒来的人会认为自己在作梦。因为清晰的梦境在这时会出现。

快速眼动睡眠是一种生物学需要。长期阻断人的快速眼动睡眠,会引起类似精神病患者那样的严重的认知障碍。一般讲阻断快速眼动睡眠后,人体会有一种补偿机理,会自动延长快速眼动睡眠时间,以补充不足。快速眼动睡眠有时会突然中断,往往是某些疾病发作的信号,例如心绞痛、哮喘等病。

3. 什么是非快速眼动睡眠?

非快速眼动(NREM)睡眠又称慢波睡眠或非同步睡眠。非快速眼动睡眠可以分成4个阶段,每个阶段睡眠特

点不尽相同。

非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠是两个相互转换的时相。非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠一样可以直接转入觉醒状态。此外觉醒状态还可以直接进入非快速眼动睡眠,但不能直接进入快速眼动睡眠。

非快速眼动睡眠的主要特点:①无眼球的快速运动,身体安稳不动。②全身肌肉放松,体温降低。③以副交感神经系统占优势,基础代谢率、心率、血压降低,呼吸变慢,瞳孔缩小,胃液分泌增加。④脑电波活动以慢波为主。进入第四阶段时脑电图全部呈现慢波,处于深睡状态,不易惊醒。

非快速眼动睡眠时相的生物电波来源于脑桥孤囊区、视丘内侧核、视下丘前部等部位。一昼夜的睡眠—觉醒周期,受视下丘—垂体激素的调节。在非快速眼动睡眠周期的第三和第四阶段,生长激素分泌增加,从而可促进蛋白质的合成并修复受损组织。

非快速眼动睡眠同样也是人类生理上不可缺少的一部分。如果选择性剥夺非快速眼动睡眠后,机体也会出现一种补偿机制,当进入正常睡眠时,非快速眼动睡眠时间也会适当延长。

4. 睡眠分哪几个阶段?

自从1929年脑电图的发现,人类对睡眠有了更深入的了解。睡眠时除了机体发生一系列生理变化外,其实脑细胞本身也产生了一些活动,这些活动可通过脑电图记录下

来,为睡眠研究提供资料。

每次睡觉时,人类的大脑都会经历几个重复的循环,而且作梦是发生在快速眼动睡眠阶段,这个阶段身体是不动的,但大脑的活动很活跃。除快速眼动睡眠阶段外,还有非快速眼动睡眠。非快速眼动睡眠还可分成另外三个阶段,这时人的身体会活动,而大脑并不活跃。这几个阶段之间的交替循环称为标准睡眠结构,一晚上能循环几次。但有时这些阶段之间也会出现问题。

通常人们将经历这四个睡眠阶段,每个阶段的情况都不一样。

(1) 第一期倦睡阶段:此期睡眠的脑电波活动以 $4 \sim 7.5\text{Hz}$ 的 θ 节律为主,夹杂一些 β 节律,一般不会出现纺锤波及 K-复合波。如有的话,出现频率每分钟不能超过一次。处于此阶段时, α 脑电波活动减少,节律变慢,眼球可以有缓慢飘移动作,睡眠迷迷糊糊。

(2) 第二期浅睡阶段:睡眠脑电波的特征是睡眠纺锤波及 K-复合波。前者是频率为 $12 \sim 14\text{Hz}$ 的高振幅阵发电活动,每次出现持续 $0.5 \sim 2$ 秒。后者的特征是一高振幅的慢波之后继一正向成分。第二期也可以出现 $1 \sim 3.5\text{Hz}$ 的高振幅慢波,即 δ 波,所占的比例应在 20% 以下。脑电活动减慢,心率和呼吸速度放慢。

(3) 第三、第四期深睡阶段:此期睡眠脑电波的特征是 δ 波占整个脑电活动的 20% ~ 50%。如果 δ 波超过 50% 则进入第四期睡眠阶段。进入深睡状态时机体和外界刺激隔开在这期中人难以醒来。其中第三期脑电波活动有少量 β 波。

(4) 第五期快速眼动睡眠阶段:睡眠特点是重新出现混合频率的去同步化的低幅脑电波,同时出现阵发性的快速眼球同向运动,速率为 50~60 次/分。但身体不动,心跳和血压随着大脑的活动而加强,清晰的梦境开始出现。

5. 睡眠周期是如何交替的?

在正常睡眠中可由非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠两部分交替组成。非快速眼动睡眠又可进一步分为三个睡眠阶段和四个期。在整夜的睡眠中快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠以 90~100 分钟的间歇交替出现,这个变化的周期又叫睡眠周期。入睡后一般先进入非快速眼动睡眠的第一期,按 1→2→3→4→3→2→1 的顺序进行,第一期睡眠持续 0.5~7 分钟便进入第二期,30~40 分钟后便进入深睡期,即第三、第四期。睡眠持续时间可以从几分钟到 1 小时不等。不同年龄,时间长短可以不一,青年人较长,老年人较短。一般在非快速眼动睡眠持续 70~90 分钟后,深睡眠期会逐渐变浅,回到第二期睡眠,然后进入到一夜中第一个快速眼动睡眠阶段。第一个快速眼动睡眠阶段通常只持续 5 分钟,再进入非快速眼动睡眠第二期,也就是表明第二个睡眠周期开始。每次快速眼动睡眠持续 10~20 分钟不等,整夜睡眠中可出现 4~5 次快速眼动睡眠。在一个睡眠周期中并不一定要出现所有的睡眠阶段,有时快速眼动睡眠也可以不出现。非快速眼动睡眠中的第三、第四阶段,多出现于睡眠前半部,快速眼动睡眠大多发生在睡眠后半部。

在正常的睡眠中 20%~25% 为快速眼动睡眠,20%~