

SHIMIAN YONGYAO YU TIAOYANG

失眠

用药与调养



主编 编著



 金盾出版社



失眠用药与调养



杨 玺 编著

).VI

书号: 0002-1, 770

金盾出版社



本书简要介绍了睡眠和失眠的定义、病因、病理、临床表现及危害等基础知识。详细介绍了失眠的药物治疗及调养的方法和措施,包括西药治疗、中草药治疗、中成药治疗、饮食疗法、自然疗法等,并告诉患者如何改变原有的不良生活方式,以达到防治失眠的目的。本书集知识性、趣味性、实用性于一体,适合广大失眠患者及大众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

失眠用药及调养/杨玺编著. —北京:金盾出版社,2014.8
ISBN 978-7-5082-9243-4

I. ①失… II. ①杨… III. ①失眠—用药法②失眠—防治
IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 037246 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.625 字数:130 千字

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

睡眠对人体的健康至关重要。睡眠能消除疲劳,恢复体力;保护大脑,恢复精力;增强免疫力,康复机体;促进生长发育;延缓衰老;保护人的心理健康;也有利于美容。然而,据统计目前世界上有 1/3 的人被长期失眠所困扰。就我国睡眠障碍患者约有 3 亿,睡眠不良者竟高达 5 亿人。中老年人长时间失眠会引起机体免疫力下降、内分泌失调,极易导致高血压、心脏病、糖尿病、白内障、胃病、中风等疾病,甚至危及生命。

事实上失眠的背后存在很多精神、心理、抑郁或其他疾病。因此,应系统防治失眠,而不是盲目服用镇静催眠药。对于失眠患者,一定要到正规医院就诊,了解自己失眠的真实原因,如果需要服药,也一定要在专业医师的指导下服药。

很多人认为失眠很难治愈,其实这种看法是不正确的,只要患者在早期能得到正确的治疗和家人的充分理解和照顾是可以治好的。

随着社会的发展和进步,人们越来越关注健康,越来越关注生活质量和生命质量。为了满足广大读者预防、保健和用药知识的需求,笔者精心编写了《失眠用药与调养》一书,希望能够成为广大群众,尤其是失眠患者的良师益友。但是,在用药过程中一定要遵医嘱,若有问题随时向医师请

教,不可盲目行事,以免引起不必要的麻烦,甚至带来一些不良后果。

本书是笔者在结合 30 余年临床工作经验的基础上,并参阅大量科普文献编著而成的。内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以预防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而,由于笔者水平所限,缺点、错误之处,敬请读者不吝指正。

杨 菲 著

杨菲,女,汉族,1958年10月出生,本科学历,主治医师,从事临床工作30余年,擅长各种常见病、多发病的诊治,对疑难杂症有较深造诣。现就职于某医院内科,从事临床工作。本书是她多年临床经验的总结,旨在为基层医生提供实用的参考。

本书共分10章,主要介绍了内、外、妇、儿各科的常见病、多发病的防治。本书力求做到图文并茂、通俗易懂,适合基层医生阅读。本书可作为基层医生的参考,也可作为医学爱好者的读物。



一、睡眠的定义	(1)
1. 什么是正常的睡眠	(1)
2. 睡眠的周期	(1)
3. 睡眠的作用	(2)
4. 正常睡眠时间是多少	(3)
5. 老年人睡眠应该少吗	(4)
二、失眠的定义	(5)
(一)失眠的一般常识	(5)
1. 什么是睡眠障碍	(5)
2. 什么是失眠和失眠症	(6)
3. 睡眠少属于失眠吗	(6)
(二)失眠的原因	(7)
1. 失眠的五大原因	(7)
2. 失眠的六大心理因素	(8)
3. 与失眠有关的疾病	(10)
4. 易致失眠的常见药物	(11)
5. 易引起失眠症的食物	(13)
6. 为什么吃得不舒服也会失眠	(14)

7. 喝酒有助睡眠还是导致失眠	(14)
8. 白领族易长期失眠	(15)
9. 失眠青睐女性	(16)
(三)失眠的临床表现	(17)
1. 失眠的主要症状	(17)
2. 失眠的主观和客观标准	(18)
3. 失眠的常见分类	(18)
4. 失眠患者的个性	(19)
5. 测一测有无睡眠障碍	(21)
6. 失眠的诊断要点	(21)
三、失眠的危害	(23)
(一)失眠对人体的危害	(23)
(二)长期失眠与多种疾病的关系	(25)
四、失眠的治疗	(29)
(一)失眠的治疗原则	(29)
1. 失眠的“五步疗法”	(29)
2. 消除对睡眠的干扰	(30)
3. 失眠对症调理	(32)
(二)失眠的治疗方法	(33)
1. 治疗失眠的措施	(33)
2. 各种失眠的治疗方法	(34)
3. 短暂性失眠可先试非药物方法	(36)
4. 原发性失眠的治疗	(37)
5. 重度失眠的综合治疗	(37)

6. 中年人应对失眠的方法	(38)
7. 失眠的自疗方法	(40)
8. 失眠的饮食调理	(42)
9. 失眠的心理治疗	(45)
五、失眠的药物治疗	(51)
(一) 用于治疗失眠的药物	(51)
1. 镇静催眠药的分类	(51)
2. 常用安定类药物	(52)
3. 抗焦虑药物的分类与注意事项	(55)
4. 常用抗抑郁药物与注意事项	(57)
(二) 镇静催眠药物的作用特点	(61)
1. 失眠与镇静催眠药物的科学关系	(61)
2. 不能服用镇静催眠药物的人	(62)
3. 镇静催眠药物的不良反应	(64)
(三) 镇静催眠药物的选择	(65)
1. 抗失眠药物应用要得当	(65)
2. 有多种疾病慎用抗失眠药物	(69)
3. 失眠症不主张用安定类药物	(71)
4. 失眠者应该用镇静催眠药物	(72)
5. 不同失眠症镇静催眠药物的选用	(74)
(四) 镇静催眠药物的应用方法	(76)
1. 药物治疗失眠两举并重	(76)
2. 正确服用镇静催眠药	(76)
3. 短暂性失眠的用药	(78)

4. 半夜醒来能否追加镇静催眠药	(79)
5. 服用镇静催眠药的方法	(81)
6. 镇静催眠药的不适当使用	(81)
7. 失眠患者应交替使用镇静催眠药	(82)
8. 失眠患者服用安定类药物须知	(83)
9. 服用镇静催眠药物的注意事项	(85)
(五) 镇静催眠药的依赖性	(89)
1. 过度服用镇静催眠药会有强大的依赖性	(89)
2. 过度依赖镇静催眠药更易失眠	(89)
3. 镇静催眠药有了依赖性越用越不灵	(90)
4. 服用镇静催眠药会上瘾吗	(92)
六、失眠的中医中药治疗	(94)
1. 中医对失眠原因的认识	(94)
2. 失眠的中医分型	(95)
3. 不同失眠的治疗原则	(95)
4. 失眠的中医辨证治疗	(96)
5. 失眠辨证和治疗的三要点	(97)
6. 睡眠障碍中医对证治疗	(99)
7. 失眠有虚实, 治理方法各不同	(100)
8. 治疗失眠重在调气血	(101)
9. 中药安息汤有效治疗失眠	(102)
10. 中药方剂治疗失眠	(104)
11. 治疗失眠的常规中成药	(105)
12. 治疗失眠辨证选用中成药	(108)

13. 失眠中医外治五法	(110)
14. 针灸治疗失眠的作用与效果	(111)
15. 足部按摩治疗失眠	(113)
七、失眠的分型与治疗用药	(115)
(一) 焦虑性失眠的治疗用药	(115)
1. 什么是焦虑	(115)
2. 正常焦虑与焦虑症的区别	(116)
3. 焦虑性失眠	(116)
4. 易患焦虑性失眠的人	(117)
5. 焦虑性失眠的症状	(119)
6. 顽固性失眠可能是心理焦虑	(120)
7. 治疗焦虑性失眠的方法	(120)
8. 消除焦虑性失眠的自我心理治疗	(122)
9. 焦虑性失眠的西药治疗	(123)
10. 三药联用治疗焦虑性失眠	(124)
11. 中药治疗焦虑性失眠	(124)
(二) 抑郁性失眠的治疗用药	(127)
1. 失眠与抑郁的关系	(127)
2. 抑郁性失眠的症状	(128)
3. 失眠症和抑郁症的区分	(129)
4. 对镇静催眠药无效的失眠患者要想到是 抑郁症	(130)
5. 要纠正对抑郁性失眠的认识误区	(131)
6. 单纯性失眠和抑郁性失眠治疗的区分	(131)

7. 抑郁性失眠的治疗	(132)
8. 顽固性抑郁性失眠要慎重用药	(134)
9. 中医治疗抑郁性失眠	(135)
10. 音乐缓解抑郁性失眠	(136)
(三) 焦虑抑郁性失眠的治疗用药	(138)
1. 什么是焦虑抑郁性失眠	(138)
2. 焦虑抑郁症的治疗	(139)
(四) 神经衰弱性失眠的治疗用药	(141)
1. 神经衰弱患者常伴有失眠	(141)
2. 神经衰弱失眠的表现	(142)
3. 神经衰弱失眠的常用药物	(143)
4. 神经衰弱失眠的调节	(145)
5. 自我锻炼有助于神经衰弱性失眠的康复	(146)
(五) 更年期型失眠的治疗用药	(148)
1. 更年期与失眠的关系	(148)
2. 更年期女性失眠的原因是雌激素减少	(149)
3. 摆脱更年期失眠“十法”	(150)
4. 更年期型失眠“十忌”	(152)
5. 更年期型失眠的治疗	(154)
6. 抵御更年期失眠的药粥	(155)
7. 睡前泡脚缓解更年期失眠	(156)
(六) 老年人失眠的治疗用药	(157)
1. 老年人失眠的原因	(157)
2. 老年人失眠的临床特征	(158)

3. 老年人长期失眠的调理	(158)
4. 老年人应对失眠的方法	(160)
5. 老年人失眠慎用镇静催眠药	(160)
6. 老年人失眠要慎用巴比妥类药	(162)
7. 老年人失眠不可滥用安定类药物	(163)
8. 老年人失眠要正确选择镇静催眠药	(164)
9. 老年人失眠用药的注意事项	(166)
10. 应对老年人失眠的验方	(167)
11. 老年人失眠的食疗方	(168)
八、失眠的起居调理	(171)
(一)失眠的一般调理	(171)
1. 良好睡眠的建议	(171)
2. 养成良好睡眠习惯	(172)
3. 睡眠信用卡,你会怎么用	(174)
4. 喝好睡眠汤药	(176)
5. 失眠“三不可”	(177)
(二)失眠的饮食调养	(178)
1. 防治失眠的食物	(178)
2. 养好五脏调失眠	(179)
3. 失眠的一般食疗方	(181)
4. 失眠的分型食疗方	(184)
5. 失眠的食疗“四法”	(185)
6. 治疗失眠的药膳	(187)
7. 治疗失眠的茶饮	(191)

8. 失眠期间不宜食用的食物	(192)
(三)失眠的运动调理	(192)
1. 怎样运动有益睡眠	(192)
2. 运动“三步法”治疗失眠	(193)
(四)失眠的其他调理方法	(194)
1. 自我简易按摩法赶走失眠	(194)
2. 改善睡眠的简单体操	(196)
3. 改善失眠从坐姿开始	(196)
4. 选好枕头治疗失眠	(197)
5. 枕头的高低对睡眠质量的影响	(198)
6. 枕边放洋葱、生姜治疗失眠	(198)

一、睡眠的定义

1. 什么是正常的睡眠

睡眠时间约占人生的 1/3。实际上,睡眠是一种优质的休息,使人从疲劳中恢复过来,以便继续生活、工作。与觉醒状态相比较,进入梦乡的人自觉意识消失,肌肉放松,神经反射减弱,体温下降,心跳减慢,血压轻度下降,胃肠道的蠕动也明显减弱。

健康的睡眠非常重要,睡眠的不同阶段有着不同的功能,慢波睡眠有恢复体力的功能,而快动眼睡眠可以巩固记忆、恢复精力,尤其对孩子的智力发育很重要。

不同年龄的人所需要的睡眠量不同,随着年龄的增长,入睡潜伏期延长,觉醒次数增加,人体所需睡眠量减少。老年人每天平均睡 6 小时就为正常。

2. 睡眠的周期

开始阶段为正相慢波睡眠,历时约 90 分钟,分浅睡眠、中度睡眠、较深睡眠和深度睡眠 4 期。在第四期后又返回到二、三期,进入异相快波睡眠,持续约 20 分钟,一慢一快,形成一个睡眠周期。周而复始,每晚有 4~6 个周期。正相睡眠是安静的,入睡者一动不动,肌肉放松,血压降低,心跳及

呼吸减慢。异相睡眠是不安静的,会出现眼球快速运动、翻身转侧、手足徐动,有时会说梦话。

3. 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。睡眠期间是胃肠道及其相关脏器合成并制造人体热能物质以供活动时用得及时。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;长期缺少睡眠则会导致幻觉。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大大减少,有利于脑细胞热能贮存。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,并通过免疫反应而将其清除,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。现代医学中常把睡眠作为一种治疗手段,用来帮助患者度过最痛苦的时期,以利于疾病的康复。

(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;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,应确保儿童充足的睡眠,以保证其生长发育。

(5)延缓衰老,促进长寿:近年来,许多调查研究资料均表明,健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。人的生命好似一个燃烧的火焰,而有规律燃烧则生命持久;若忽高忽低燃烧则使时间缩短,使人早夭。睡眠时间恰似火焰燃烧最小的程度,因此能延缓衰老,保证生命的长久。

(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很重要的。因为短时间睡眠不佳者会出现注意力涣散,而长时间睡眠不能者则可造成不合理的思考等异常情况。

(7)有利于皮肤美容:在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多,其分泌和清除过程增强,加快了皮肤的再生,所以睡眠有益于皮肤美容。

4. 正常睡眠时间是多少

不同年龄、不同性别的人,对睡眠时间的要求是不同的。新生儿一天要睡 14~16 小时;学龄前儿童的睡眠时间缩短到 12 小时,再加上 1 小时午睡;到青春期的孩子,睡眠时间进一步缩短为 9~10 小时,而且不再午睡。成年人的睡眠时间平均为 8 小时,男女略有差异,男性需 7~9 小时,女性稍长一些,为 9~10 小时。

每个人的睡眠情况不尽相同。生活中有这样的经验:有的人每天只要睡 3~4 小时,就能头脑清醒、精力充沛,而有些人则必须睡 10~12 小时才能不困,否则白天就会头昏脑涨,工作难以为继。譬如短睡眠者,一天睡觉不超过 4 小时,如达·芬奇每 4 小时睡一次觉,每次大约 15 分钟;有长睡眠

者,如爱因斯坦一天要睡 10 小时左右,这均属正常,无需治疗。

根据一个人的白天清醒程度来判断他所需的睡眠量:只要早上起床时头脑清晰,一天中没有疲劳感,能够神清气爽地处理事情,则表示睡眠时间已经足够。而睡眠时间过多就像吃得太饱,会“营养过剩”,出现越睡越乏、越睡越笨的状况。

5. 老年人睡眠应该少吗

人们总认为老年人的睡眠时间少,这种看法不完全正确。的确,老年人一般夜里的睡眠时间只有 5~6 小时,但如果你为他做一个 24 小时睡眠脑电图检查就会发现,老年人常在白天有浅睡。我们经常能够看到,正在读报、看电视、听音乐的老年人渐渐低下了头,闭上了眼睛,有时甚至还会轻轻地打起鼾,流出口水。这就是老年人的浅睡,他们就是用这种方式弥补夜间睡眠不足的。