



疾病自我管理丛书

JIBING ZIWO GUANLI CONGSHU



- 丛书顾问 / 匡培根
- 丛书主编 / 张明群(美)

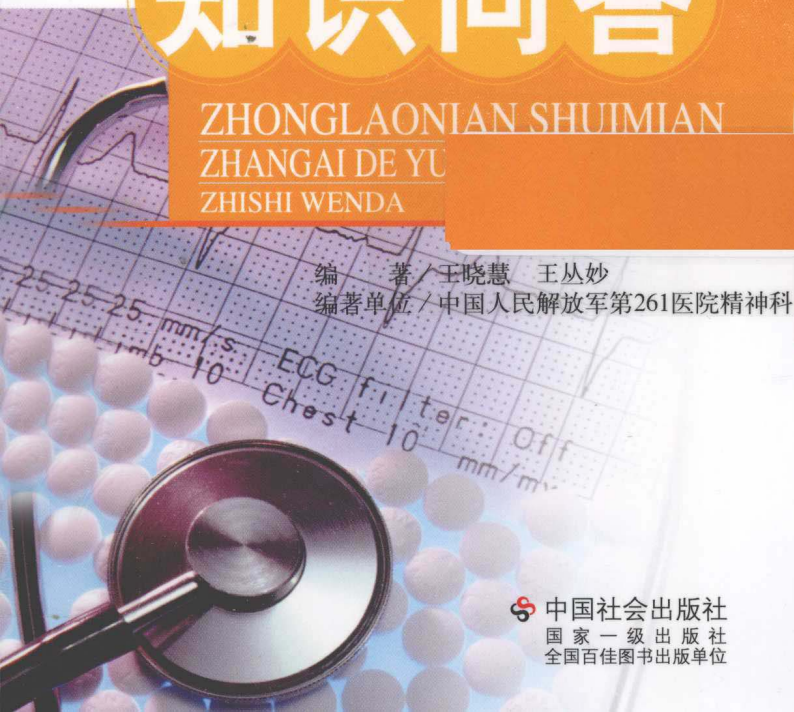
中老年 睡眠障碍的 预防与调适 知识问答

ZHONGLAONIAN SHUIMIAN
ZHANGAI DE YU
ZHISHI WENDA

编 著 / 王晓慧 王丛妙

编著单位 / 中国人民解放军第261医院精神科

 中国社会科学出版社
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



疾病自我管理丛书

中老年睡眠障碍的 预防与调适知识问答

 **中国社会出版社**
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年睡眠障碍的预防与调适知识问答 / 王晓慧,
王丛妙编著. —北京: 中国社会出版社, 2010. 12

(疾病自我管理丛书 / 张明群 (美) 主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3336 - 4

I. ①中… II. ①王…②王… III. ①中年人—睡眠
障碍—防治—问答②老年人—睡眠障碍—防治—问答
IV. ①R749.7 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 178285 号

丛 书 名: 疾病自我管理丛书

书 名: 中老年睡眠障碍的预防与调适知识问答

丛书顾问: 匡培根

丛书主编: 张明群 (美)

编 著: 王晓慧 王丛妙

编著单位: 中国人民解放军第 261 医院精神科

责任编辑: 冯义龙

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话:编辑部:(010)66026807 邮购部:(010)66060275

销售部:(010)66051698 传真:(010)66080880

(010)66080300 传真:(010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 153mm × 225mm 1/16

印 张: 10.75

字 数: 96 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 17.00 元

《疾病自我管理丛书》编委会

丛书顾问：匡培根 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会主任
中国人民解放军总医院教授

丛书主编：张明群（美） 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会
副主任 首都医科大学宣武医院心脑血管病综合防治中心主任

编委：（以姓氏笔画为序）

王炎峰 （美） 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会副主任

王新生 中国医学科学院天坛医院神经外科副主任医师

尹国华 山西省太原市中心医院皮肤科主任

田成林 中国人民解放军总医院神经内科副主任医师

田 慧 中国人民解放军总医院南楼内分泌科主任

匡培根 中国人民解放军总医院专家组成员

吉训明 首都医科大学宣武医院副院长

刘佑琴 首都医科大学宣武医院体检中心主任

陆菊明 中国人民解放军总医院内分泌科主任

何静杰 中国康复中心神经康复科主任医师

张小澍 中国人民解放军第261医院神经内科主任

张 松 中国人民解放军第261医院院长

贾建军 中国人民解放军总医院南楼神经内科主任医师

陶国枢 中国人民解放军总医院老年研究所教授

管维平 中国人民解放军总医院南楼神经内科主任医师

总 序

进入 21 世纪以来，随着我国经济的快速发展和老龄化进程的加速，健康教育已经越来越受到大家的重视。通过健康教育，不仅要防治常见病、多发病的科学知识普及到大众中去，更重要的是促使人们养成健康的生活方式，提高自我保健能力，为全民健康素质提高打下良好的基础。

近年来，中央文明办、民政部等部门为满足中老年人群的需求，组织了“夕阳红工程图书”编写工作，以充实城乡万家社区图书室。中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会受委托组织编写的“疾病自我管理丛书”，以中老年常见病、多发病为主，2009 年已经出版了有关高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病、脑血管病防治问题的图书。2010 年继续组织专家分批陆续编写更多的相关读物，涉及更广泛的常见病。因为这些都是对中老年人危害很大的疾病，加上有太多

的困惑和误区，需要我们把这方面的知识介绍给患者及其家属，使广大中老年朋友从中获益。

“疾病自我管理丛书”的编委和作者都是在百忙的临床工作之余不辞辛劳，付出了大量的精力，牺牲休息和节假日，牺牲了与家人团聚的时间，才使丛书在较短时间内得以完稿。他们对待大众健康教育工作的认真态度和奉献精神使我钦佩与感激。尽管各位编者都作出了许多努力，但其中仍难免有一些不足之处，希望专业的医务工作者和广大读者提出宝贵的意见和建议，为我们今后继续出版更多、更好的健康教育作品，为广大的人民群众服务，为促进社会发展贡献一份力量。

还要对为本丛书付出大量心血的责任编辑冯义龙同志致以最诚挚的敬意和衷心的感谢。

张明群

中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会副主任
首都医科大学宣武医院心脑血管病综合防治中心主任

前 言

由于社会的发展、科技的进步、医学事业和保健卫生学技术的不断提高，人的寿命明显延长，我国目前已全面进入老龄化社会。上海市作为中国现代城市的代表，已率先进入了老龄化城市，这是我国第一个进入老龄化的城市。面对老年人不断地增多，老年人健康问题也对医疗工作者提出了严峻的挑战，也就是我们应当怎样去应对由于人口的老化所带来的卫生问题。

老年人由于种种原因，睡眠障碍的问题日益突出。睡眠是每个人每天必须经过的生理过程，良好的睡眠可以使大脑得到充分的休息，保障人具有充沛的体力和精力。对于老年人来说，良好的睡眠还可以减少衰老感，也是心理健康的要求。

缺乏睡眠会引起人的心理功能异常。有学者对睡眠剥夺的人进行观察，发现人在剥夺睡眠 4 天后就会

出现明显的心理功能异常，如注意力不集中、错觉幻觉、智力活动能力的减退等表现。其实，我们在日常生活中也常常有这样一些体会，如果睡眠不好，第二天则会引起情绪的消沉、没有精神，身体没有力气，注意力差，记忆力减退等，造成生理和心理上的不适应。所以，充足的睡眠不仅能改善人生理上的机能，也对人的心理活动的正常进行具有重大的作用。

本书从心理医生的角度，对老年睡眠的问题进行了剖析，其主要的目的是解决老年人对睡眠诸方面所关心的问题，如睡眠的时间问题，睡眠质和量的问题，睡眠障碍的类型及其对人的影响。还告诉老年人一些睡眠卫生习惯和调整睡眠的方法，这些方法简单易行，可操作性强，具有很大的实用性。

本书编写过程中得到秦素利、李清亚、刘杰、程俊、李晓楠、苏晓光、刘水英、巴明等同志协助，特此致谢。

由于我们的水平有限，因此在编写的过程中，很可能有一些不足，对此还恳请读者批评指正。

王晓慧

2010年4月，于北京



目 录

总序 / 1

前言 / 1

第一章 老年人的睡眠问题 / 1

1. 老年人睡眠常见的问题是什么 / 1
2. 老年人睡多长时间是合适的 / 1
3. 老年人睡眠的特点是什么 / 3
4. 老年人睡眠时间过长的危害是什么 / 5
5. 为什么说老年人睡眠的数量比质量更重要 / 6
6. 影响老年人睡眠质量的生理因素有哪些 / 7
7. 影响老年人睡眠质量的病理因素有哪些 / 8
8. 影响老年人睡眠质量的环境因素有哪些 / 9



9. 影响老年人睡眠质量的心理社会因素有哪些 / 10
10. 影响老年人睡眠质量的药物有哪些 / 10
11. 还有哪些因素会影响老年人的睡眠质量 / 11
12. 老年人常见的不良睡眠习惯有哪些 / 12

第二章 我们需要什么样的睡眠 / 14

1. 什么是睡眠和觉醒 / 14
2. 影响睡觉和觉醒的因素是什么 / 16
3. 促使睡眠与觉醒之间转换的因素有哪些 / 18
4. 正常的睡眠是什么样的 / 21
5. 睡眠时脑电图有哪些变化 / 22
6. 非快速眼动睡眠有哪些特点 / 23
7. 快速眼动睡眠有哪些特点 / 24
8. 睡眠周期有哪些特点 / 25
9. 什么是人体的生物钟 / 25
10. 老年人对睡眠常见的错误解释有哪些 / 27
11. 人类为什么要睡眠 / 29
12. 我们需要多少睡眠 / 30
13. 睡眠对人体的作用是什么 / 31
14. 梦是怎样发生的 / 35
15. 有梦好吗 / 37
16. 梦多好还是梦少好 / 39



17. 梦与疾病的关系是什么 / 39

18. 良好睡眠的标准是什么 / 41

第三章 我们的睡眠问题 / 43

1. 什么是失眠 / 43

2. 老年人睡眠障碍的发生情况是怎样的 / 44

3. 老年人睡眠障碍的常见类型有哪些 / 45

4. 何谓继发性失眠 / 45

5. 何谓睡眠呼吸窘迫综合征 / 47

6. 何谓睡眠觉醒周期紊乱 / 47

7. 何谓原发性失眠 / 48

8. 老年人失眠的原因是什么 / 48

9. 第一个P指的是什么 / 50

10. 第二个P指的是什么 / 51

11. 第三个P指的是什么 / 52

12. 第四个P指的是什么 / 55

13. 第五个P指的是什么 / 55

14. 老年人常见失眠的类型有哪些 / 56

15. 为什么要对睡眠状态进行评估 / 58

16. 老年人睡眠性疾病有哪些 / 59

17. 睡眠不足综合征、失眠征、生物钟改变有什么
不同 / 59

18. 何谓睡眠呼吸暂停症 / 60



- 19. 何谓睡眠中身体的异常运动 / 62
- 20. 什么样的人容易发生磨牙症 / 62
- 21. 何谓噩梦 / 63
- 22. 何谓嗜睡症 / 63
- 23. 睡眠不足对老年人有什么影响 / 64
- 24. 为什么睡眠不足易得病 / 65
- 25. 为什么睡眠不足会影响消化功能 / 67
- 26. 什么样的人容易失眠 / 68
- 27. 老年人睡眠少是因为不需多睡吗 / 68
- 28. 专家对老年人睡眠有哪些建议 / 70
- 29. 女性在什么阶段容易失眠 / 71

第四章 如何改善睡眠 / 72

- 1. 如何改善我们的睡眠环境 / 72
- 2. 如何树立正确的睡眠观 / 73
- 3. 如何规律日常生活制度 / 74
- 4. 如何找心理医生诊断与治疗自己的睡眠障碍 / 74
- 5. 为什么认知疗法可以改善睡眠 / 75
- 6. 睡眠指导、控制刺激、控制睡眠能改善睡眠吗 / 76
- 7. 放松训练和生物反馈治疗为什么能改善睡眠 / 77
- 8. 良好的睡眠习惯是怎样的 / 77
- 9. 小睡在睡眠障碍治疗中的作用 / 78
- 10. 如何进行就寝前的安排 / 79



11. 老年人睡眠时有哪些注意事项 / 83
12. 老年人睡眠前的十忌是什么 / 84
13. 药物帮助睡眠的利与弊有哪些 / 86
14. 何时停止服用安眠药 / 87
15. 哪些人不宜服用镇静安眠药物 / 88
16. 服用安眠药的误区有哪些 / 88
17. 服用安眠药的弊端是什么 / 89
18. 安眠药有哪些不良反应 / 90
19. 安眠药的禁忌证有哪些 / 91
20. 服用安眠药的方法有哪些 / 91
21. 如何严格掌握安眠药的适应证 / 92
22. 如何根据失眠情况使用时效不等的安眠药 / 92
23. 如何根据失眠的类型应用药物 / 94
24. 常用安眠药有哪些 / 95
25. 在失眠病人中应当如何合理使用咖啡和茶 / 97
26. 酒精对睡眠有哪些影响 / 100
27. 尼古丁对睡眠有哪些影响 / 100
28. 如何应用心理治疗来治疗老年人失眠 / 101
29. 如何自我调节治疗老年人失眠症 / 102
30. 如何应用器械治疗老年人失眠症 / 103
31. 如何应用时相治疗治疗老年人失眠 / 103
32. 如何应用光照治疗治疗老年人失眠 / 103
33. 如何对号入座治失眠 / 104
34. 如何治疗睡眠性疾病 / 105
35. 如何治疗觉醒/睡眠节律失调引起的失眠 / 107



- 36. 自我催眠的方法有哪些 / 109
- 37. 如何应用睡眠的自我肯定法来治疗失眠 / 110
- 38. 如何应用运动锻炼改善睡眠 / 110
- 39. 适合老年失眠患者的运动项目有哪些,
应注意哪些问题 / 113
- 40. 如何应用郊游散步治疗失眠 / 113
- 41. 如何应用睡前健足操矫正失眠 / 114
- 42. 如何应用老人福寿操治疗失眠 / 115
- 43. 如何应用床上十二段锦治疗失眠 / 116
- 44. 如何通过室内运动治疗失眠 / 117
- 45. 如何应用打太极拳的方法治疗失眠 / 119
- 46. 如何通过放松改善睡眠 / 120
- 47. 如何通过按摩改善睡眠 / 121
- 48. 如何应用按摩背部助睡法改善失眠 / 122
- 49. 如何应用按摩足趾助睡法治疗失眠 / 123
- 50. 如何通过家人帮助按摩改善睡眠 / 124
- 51. 如何在临睡前通过自我按摩改善睡眠 / 124
- 52. 如何通过自我调节改善睡眠 / 125
- 53. 克服失眠的调适方法有哪些 / 126
- 54. 如何通过减轻压力改善失眠 / 126
- 55. 改善睡眠有几个步骤 / 128
- 56. 睡眠障碍应当如何处置 / 129
- 57. 如何通过改善抑郁与焦虑治疗失眠 / 130
- 58. 如何通过沐浴改善睡眠 / 131
- 59. 如何通过足浴入睡法促眠 / 132



- 60. 如何通过自我暗示疗法改善失眠 / 133
- 61. 如何应用完全自我催眠疗法改善睡眠 / 134
- 62. 如何应用头部按摩入睡法改善睡眠 / 135
- 63. 如何应用放松入睡法改善失眠 / 135
- 64. 如何应用入静促睡法改善睡眠 / 136
- 65. 失眠老年人让自己困倦的办法有哪些 / 137
- 66. 失眠的老年人如何使用临睡静坐法 / 137
- 67. 失眠的老年人如何用睡前静卧法改善失眠 / 138
- 68. 老年人如何应用闭目哈欠法改善失眠 / 138
- 69. 老年人如何使用放松疗法治疗失眠 / 138
- 70. 如何应用补充维生素治疗老年人的失眠 / 139
- 71. 卧室大环境对睡眠有哪些影响 / 140
- 72. 睡眠小环境对睡眠有哪些影响 / 142
- 73. 什么样的床有利于睡眠 / 143
- 74. 什么样的枕头有利于睡眠 / 144
- 75. 什么样的被褥有利于睡眠 / 145
- 76. 怎样采用良好的卧姿助睡眠 / 145



第一章 老年人的睡眠问题

1. 老年人睡眠常见的问题是什么

答：人在进入了老年期后，常常遇到一些困扰自己的睡眠问题，中国人有一句俗语：“后三十年睡不着”，这句话的意思是老年人的睡眠能力是随着年龄的增长逐渐下降的，因此我们常常看到老年人的睡眠时间会逐渐缩短，睡眠质量也有所下降。睡眠不仅是一种生理需要，也是一种能力。这种能力的下降往往会给一些老年人带来很大的苦恼，甚至忧心忡忡。

2. 老年人睡多长时间是合适的

答：随着年龄的增长，人的睡眠功能会逐渐下降。有研究发现，大多数老年人每天的睡眠大约是6小时，这些每天睡眠6小时左右的老年人与每天睡眠8小时的老年人



并没有出现健康上的问题。因此睡眠少于8小时，而已经睡足6小时的老年人不必担心，因为与年轻人相比，老年人的睡眠时间减少，睡眠深度变浅，夜间觉醒次数和时间增加，早晨也醒得较早，这都是正常的生理现象，也就像人老了皮肤会变得松弛，骨骼会变得很脆一样，是事物发展的客观规律，对身体不会产生严重的危害。老年人要以坦然的心态接受睡眠形态随年龄增长而不断变化的事实，需要的是树立正确的观念，完全打消安睡时间长才算养老那种陈腐观念。有些老年人拿年轻时的睡眠状况作为标准来衡量现在的睡眠状况，往往将自己睡眠少了作为一种病状，于是想方设法地吃安眠药、看医生，希望恢复原来的睡眠时间。这非但做不到，反而会因为焦虑、烦恼而更进一步降低睡眠质量。

美国斯坦福大学的佛里德曼教授经过研究，对老年人的睡眠问题提出了一个全新的观点：“老年人不要把觉少、失眠当成负担，而应该把睡眠少而浅看成是生理现象。晚睡、早起，减少在床上的时间，完全打消安睡时间长才算养老那种陈腐观念。”佛里德曼教授为了这项研究征召了一大批有睡眠问题的男女老人，平均年龄69岁。他把这些老人分成两组：甲组老人被要求改变睡眠习惯，晚睡早起，减少在床上的时间；乙组保持原习惯，也不限制他们在床上的时间。除此以外，两组的活动都相同，同时集中在一起，学习放松技术，即做肌肉一松一紧的运动，以及心理治疗。6周以后，两组老人的睡眠都有了改善，但甲组效果更明显。他又随访了3个月，乙组老人的效果保持