

“十五”国家重点图书出版规划——老年生活百科全书

杨亚娟 主编
赵忠新

中老年

健康睡眠

睡眠卫生

诊断与治疗

睡眠障碍评估

心理及行为调试

睡眠与睡眠障碍



华龄出版社

中老年健康睡眠

主编：杨亚娟 赵忠新
编者：赵金娣 费才莲 凌 燕
蒋珍珍 聂少菊 李澄菡

华龄出版社

责任编辑：苏 辉

封面设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年健康睡眠/杨亚娟, 赵忠新主编. —北京: 华龄出版社, 2006. 1

ISBN 7-80178-307-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 145240 号

书 名：中老年健康睡眠

主 编：杨亚娟 赵忠新 主 编

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市科达彩色印装有限公司

版 次：2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本：850 × 1168 1/32 印张：7.25

字 数：130 千字 印数：1 ~ 5000 册

定 价：13.00 元

地址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电话：84044445 (发行部)

传真：84039173



赵忠新 教授，主任医师，博士生导师，第二军医大学长征医院神经内科主任，神经精神病学教研室主任。第二军医大学研究生毕业后，长期从事神经系统老年病、癫痫和睡眠障碍的基础与临床研究。发表论文150余篇，主编和参编专著18部，其中《临床睡眠障碍学》填补了国内空白。相关研究课题获全军科技进步和医疗成果奖5项。担任中国老年保健医学研究会心脑血管病分会副主任委员，中华医学会神经内科学会委员等学术职务，任《中国内科年鉴》神经系统疾病专业主编、《中华神经科杂志》等18本刊物编委。



杨亚娟 上海第二军医大学附属
长征医院护理部总护士长，副主任护
师，上海护理学会老年专委会委员，
《解放军护理杂志》及《上海护理杂
志》特约通讯员。先后在核心期刊发
表论文20余篇，编写《脑中风病人家
庭护理手册》、《心脑血管病食疗补
养》等专著9部。《脑中风康复护理
研究》课题获军队医疗成果三等奖及
上海市护理学会护理科技进步三等奖。
长期从事神经内科疾病的临床护理研
究及护理管理。

前 言

睡眠占去了人生的三分之一时间。睡眠具有许多重要的生理功能。因此，任何形式的睡眠障碍都可能对人体产生不良影响。常言道前三十年睡不醒，后三十年睡不着，这种变化的原因与睡眠生理有关，因为睡眠存在显著的年龄特征与个体差异。

睡眠随年龄变化的规律，是随着年龄的增长，睡眠时间从中年开始逐渐减少。相当一部分老年人的睡眠时间在5-7小时。随着年龄增长，内分泌功能发生变化，如对于睡眠有促进作用的松果体素的分泌量和峰值出现异常，而容易引起觉醒的激素——肾上腺皮质激素的分泌量逐步增多。因此，中老年人浅睡眠逐渐增多，夜间觉醒的次数和早醒增加，睡眠效率（睡眠时间与卧床时间相比）降低。此外，随着年龄的增长，睡眠觉醒节律也发生变化。在青年期，常常出现睡眠时间推迟，表现为深夜才能出现睡意，甚至凌晨才能入睡，次日上午很晚才觉醒起床。进入老年期后，一部分人逐渐出现一种特殊睡眠模式，表现为在晚上很早就出现睡意。如果此时入睡，次日早晨虽然醒来较早，但是总的睡眠时间正常。因此，老年人常出现睡眠时相提前，表现为早睡早醒。有些老年人可出现多相性睡眠模式，即睡眠时间在昼夜之间重新分配，由24小时中的一次睡眠（仅在夜间）转变为多次睡眠，表现为夜间睡眠减少，白天

瞌睡增多，经常出现小睡。在两种睡眠模式中，24小时内的总睡眠时间不减少。这提示老年人获得深睡眠和长时间持续睡眠的能力下降，而不是睡眠需要量的减少。

睡眠障碍在老年人中很常见，其中以失眠发生率最高。美国的统计报道显示，在65岁以上人群中，只有12%没有受到过睡眠问题的困扰，其余曾经分别经历或正存在入睡困难、觉醒次数增多或早醒。慢性失眠在老年人中十分普遍，老年女性失眠发生率高于老年男性。由于睡眠障碍在老年人中有比较高的发病率，所以有许多人认为这是很正常的事，认为人老了，睡觉当然会不好。其实不然，年龄的增长并不总是与不良睡眠联系在一起的，很多健康老人并不存在睡眠问题。所以对于老年人失眠需要分析产生的原因，特别是要排除潜在的疾病，不要轻易归咎于年龄。

由此可见，睡眠问题的产生与年龄密切相关，由中年期开始、在老年期普遍存在睡眠障碍现象；也与中老年人自身的心理生理特点有关，睡眠障碍已经成为严重影响中老年人健康的重要问题。此外，睡眠障碍还可能导致意外伤害和事故等，给家庭与社会带来显著的负面影响。因此，睡眠障碍既是医学问题，也是社会问题。

为了使中老年朋友进一步了解睡眠与睡眠障碍的知识，我们编写了《中老年健康睡眠》一书，希望本书能够为增进中老年朋友的健康，提高生活质量有所帮助。

本书参考了部分医学科普专著和文献的内容，谨向原作者表示谢意。

编者

于上海第二军医大学附属长征医院

2005年10月



目 录

第一章 睡眠与睡眠障碍的基本知识

1. 什么是睡眠? 1
2. 睡眠可分为几期? 2
3. 正常睡眠是如何构成的? 3
4. 觉醒和睡眠有关的中枢神经
递质机制是什么? 5
5. 正常人每天睡几个小时最好? 7
6. 睡眠有什么生理意义? 9
7. 人体生物钟是如何调节的? 11
8. 睡前活动与睡眠有何关系? 12
9. 睡姿与睡眠有何关系? 13
10. 床位方向与睡眠有何关系? 15
11. 环境对睡眠有何影响? 16
12. 气候与睡眠有何关系? 18
13. 性生活与睡眠有何关系? 19
14. 情绪与睡眠有何关系? 20
15. 旅游对睡眠有何影响? 21
16. 激素对睡眠有何调节作用? 22



17. 饮酒对睡眠有影响吗?	23
18. 常见的睡眠障碍有哪些?	24
19. 什么是失眠?	27
20. 我国失眠调查的结果是怎样的?	28
21. 引起失眠的原因有哪些?	29
22. 失眠可分为哪几类?	31
23. 抑郁症与失眠有何关系?	32
24. 紧张不安引起的失眠是怎么回事?	33
25. 为什么有的人睡眠中会出现恐惧感? ...	34
26. 引起失眠的躯体疾病有哪些?	35
27. 哪些药物可引起失眠?	36
28. 住院患者失眠常见的原因有哪些?	38
29. 失眠与睡眠障碍是一回事吗?	39
30. 神经衰弱与失眠有何关系?	40
31. 用脑过度会引起失眠吗?	41
32. 长期从事电脑工作会影响睡眠吗?	42
33. 失眠对健康有哪些不良影响?	43
34. 长期失眠可引起哪些疾病?	46
35. 亚健康与失眠有何关系?	47
36. 早醒是否都是失眠?	48
37. 老年人失眠的特点是什么?	50
38. 老年人失眠的原因有哪些?	50
39. 为什么女性比男性更容易失眠?	52
40. 什么是心理生理性失眠?	54
41. 什么是发作性睡病?	55
42. 何谓不安腿综合征?	57



43. 何为睡眠中腿抽动引起的失眠?	58
44. 打鼾是病吗?	59
45. 什么是睡眠卫生不良?	61
46. 什么是夜间进餐综合征?	63
47. 催眠药物会引起睡眠障碍吗?	63
48. 什么是时差变化综合征?	65
49. 什么是倒班工作睡眠障碍?	66
50. 什么是睡行症?	68
51. 什么是睡惊症?	70
52. 何谓梦魇?	71
53. 为什么有些中老年入睡觉时间会 越来越提前?	73
54. 睡眠中阴茎勃起是有病吗?	74
55. 帕金森病的睡眠障碍有哪些表现?	75
56. 睡眠中出现肢体的猛烈活动是 什么疾病?	76

第二章 睡眠与梦

57. 什么是梦?	78
58. 多梦就是失眠吗?	79
59. 说梦话是一种病吗?	81
60. 做梦有必要吗?	82
61. 哪些药物可影响做梦?	83
62. 哪些睡眠障碍可影响做梦?	84
63. 做梦会影响睡眠质量吗?	85



64. 梦的内容有哪些? 86
65. 为什么大部分的梦会遗忘? 87
66. 梦的来源有哪些? 88
67. 梦与人的机体功能状态有何关系? 89
68. 为什么说梦具有反应性? 90

第三章 睡眠障碍的诊断

69. 如何正确自测睡眠质量? 92
70. 失眠患者如何自我判断失眠的类型? ... 93
71. 睡眠不足时白天可有什么表现? 94
72. 睡眠时间减少就是失眠吗? 95
73. 多导睡眠图在睡眠障碍诊断中
有何意义? 96
74. 进行多导睡眠图检查时应注意什么? ... 97

第四章 睡眠障碍的药物治疗

75. 睡眠障碍患者药物治疗应遵循
哪些原则? 99
76. 治疗睡眠障碍的常用药物有哪些? 100
77. 常用的镇静催眠药物有哪些? 101
78. 理想的催眠药物应具备哪些特点? 103
79. 服用镇静催眠药物应注意哪些? 104
80. 长期服用镇静催眠药安全吗? 106
81. 常用苯二氮卓类药物有哪些? 108
82. 什么是镇静催眠药的宿醉作用? 110



83. 什么是药物耐受性和依赖性? 111
84. 停止使用镇静催眠药物后的戒断症状
 包括哪些内容? 111
85. 镇静催眠药物会引起记忆损害吗? 112
86. 选择性作用的新型催眠药有哪些? 113
87. 如何根据失眠的不同类型正确选用
 镇静催眠药物? 115
88. 老年失眠患者如何正确服用
 镇静催眠药? 115
89. 慢性失眠患者如何正确选用
 抗抑郁药物? 117
90. 褪黑素治疗失眠有效吗? 118
91. 服用镇静催眠药成瘾怎么办? 119
92. 躯体疾病伴随失眠时应如何正确
 选用镇静催眠药物? 121
93. 快波睡眠行为障碍如何治疗? 122

第五章 失眠的饮食治疗

94. 饮食疗法对治疗失眠有何作用? 123
95. 失眠患者应遵循哪些饮食治疗原则? 124
96. 失眠患者的三餐饮食有什么要求? 126
97. 哪些食物可以防治失眠? 126
98. 失眠患者应如何正确选用药膳? 128
99. 防治失眠的常用药粥有哪些? 130
100. 如何正确饮用牛奶以助睡眠? 131



第六章 睡眠障碍的其他治疗

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 101. 音乐治疗睡眠障碍有效吗? | 133 |
| 102. 哪些足部疗法可防治睡眠障碍? | 135 |
| 103. 药枕治疗失眠有效吗? | 136 |
| 104. 药酒治疗失眠有何作用? | 138 |
| 105. 运动对预防失眠有效吗? | 139 |
| 106. 选择运动防治失眠应注意哪些? | 141 |
| 107. 老年失眠患者选择运动时
应注意什么? | 143 |
| 108. 沐浴疗法治疗失眠有效吗? | 144 |
| 109. 娱乐疗法对治疗失眠有效吗? | 146 |
| 110. 瑜伽对防治失眠是否有效? | 147 |
| 111. 光疗法对治疗失眠有何作用? | 148 |
| 112. 中医治疗失眠的方法有哪些? | 149 |
| 113. 各国治疗失眠有何良方? | 150 |
| 114. 时相治疗对睡眠障碍有什么作用? ... | 153 |

第七章 失眠的心理和行为调适

- | | |
|---------------------------|-----|
| 115. 心理因素对失眠有何影响? | 155 |
| 116. 哪些心理疗法对治疗失眠有效? | 156 |
| 117. 失眠患者进行心理咨询有必要吗? ... | 158 |
| 118. 失眠患者如何进行自我心理减压? ... | 159 |
| 119. 常用治疗失眠的行为疗法有哪些? ... | 162 |
| 120. 暗示疗法治疗失眠有效吗? | 165 |



第八章 睡眠卫生教育

121. 科学的睡眠卫生包括哪些?	167
122. 饮用咖啡、茶、饮料会影响 睡眠吗?	168
123. 伴有躯体疾病者如何选择 正确的睡姿?	170
124. 如何正确选用优良的寝具?	171
125. 穿什么睡衣有助于睡眠?	173
126. 如何养成良好的睡眠卫生习惯?	174
127. 如何创造优质的睡眠环境?	176
128. 增强晚间睡眠欲望的方法有哪些? ...	179
129. 为什么说睡眠充足有助于美容?	180
130. 怎样预防暂时性失眠?	181
131. 如何正确睡午觉?	182
132. 学习睡眠知识对改善失眠 是否有效?	184
133. 失眠患者如何正确服用中药?	184
134. 睡眠障碍患者应何时就医?	186
135. 为什么打盹有益健康?	187
136. 尼古丁为什么可以引起失眠?	188
137. 在睡眠认识方面的误区有哪些?	189
138. 睡眠中发生头痛怎么办?	192
139. 如何防治女性更年期失眠?	193



140. 怎样调护因甲状腺功能亢进引起的睡眠障碍?	195
141. 帕金森综合征患者如何防治失眠? ...	196
142. 痴呆患者为什么会发生睡眠障碍? ...	198
143. 艾滋病患者为什么会发生睡眠障碍?	200
144. 消化性溃疡患者为什么会发生失眠?	202
145. 腰肌劳损者睡眠应注意什么?	203
146. 睡眠呼吸暂停综合征患者应如何自我防护?	204
147. 高血压患者如何防治失眠?	206

第九章 睡眠障碍评估量表

148. 睡眠卫生知识量表	208
149. 睡眠卫生习惯量表	209
150. 阿森斯失眠量表	210
151. 匹兹堡睡眠质量指数	212
152. 睡眠日记	215



第一章 睡眠与睡眠障碍的基本知识



1. 什么是睡眠？

1

在人的一生中，大约有 $1/3$ 的光阴是在睡眠中度过的。睡眠质量与人的精力充沛和工作效率密切相关。通过睡眠，不仅可以消除疲劳，人的精神和体力得到恢复，而且在睡眠过程中身体必要的物质又重新获得补充，以保证白天旺盛的精力、清醒的头脑进行活动和工作。医学心理学认为，人不能进食可坚持一个月，但人不睡眠，只需 10 天或 2 周生命即可能终止。可见，睡眠对生命的意义极大。当机体睡眠发生障碍时，常会导致中枢神经系统功能，特别是大脑皮质功能活动的异常。那么什么是睡眠呢？

睡眠是恒温脊椎哺乳动物的一种行为状态，是人和高等动物普遍存在的生理现象。在脑干的中央部位，有许多散在的神经细胞，它们通过神经纤维



互相连接，交织如网，称为“网状结构”。脑干网状结构的功能为激活整个大脑皮质，维持大脑皮质的兴奋水平，使机体处于觉醒状态。过去认为，当网状结构上行激活系统的活动减弱时，大脑皮质神经细胞的活动水平就降低，由兴奋转入抑制，人就进入睡眠状态。这种观点是把睡眠看作一个被动的过程，目前已经被否定。近年来，许多研究结果提示，睡眠的发生与中枢神经系统内某些特定结构以及不同递质的作用密切相关，认为睡眠是中枢神经系统内主动产生的过程，这一观点目前已获得公认。



2. 睡眠可分为几期？

目前，关于睡眠的分期，国际上通用的方法是根据睡眠过程中脑电图（EEG）表现、眼球运动情况和肌张力的变化等，将睡眠分为两个不同的时相，即非快速眼球运动睡眠相（由于以脑电图大量慢波为特点，所以通常称为慢波睡眠）和快速眼球运动睡眠（由于脑电图上以快波为特点，所以通常称为快波睡眠）。

（1）慢波睡眠。其特点为全身代谢减慢，与入睡前安静状态相比，睡眠期总体代谢率可降低10%~25%，循环、呼吸及交感神经系统的活动水平都有一定程度的降低。可表现为呼吸平稳、心率减慢、血压下降、体温降低、全身感觉功能减退、肌张力