

九九夕阳红系列丛书

LAONIANSHUIZHANGAIDEYUFANGYUTIAOL

老年睡眠障碍的 预防与调理

张本恕 陈宝元 主编



中共中央党校出版社

老年人睡眠障碍防治

老年睡眠障碍的 预防与调理

张永明 周俊光 主编



中国中医药出版社

九九夕阳红系列丛书：

老年 睡眠障碍的预防与调理

主编 张本恕 陈宝元



中共中央党校出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年睡眠障碍的预防与调理/张本恕,陈宝元主编. —北京:
中共中央党校出版社, 2006. 4
(九九夕阳红系列丛书)
ISBN 7-5035-3359-5

I. 老… II. ①张…②陈… III. 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 143760 号

中共中央党校出版社出版发行

社址: 北京市海淀区大有庄 100 号

电话: (010) 62805800 (办公室) (010) 62805816 (发行部)

邮编: 100091 网址: www.dxcbs.net

新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷装订

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 6.5

字数: 154 千字 印数: 1—5000 册

定价: 14.00 元

责任编辑	朱晋平
封面设计	翟永莲
版式设计	尉红民
责任校对	于小红
责任印制	宋二顺

《九九夕阳红》丛书编委会

总 主 编：	吴阶平	钱信忠		
执行主编：	卢祥之	赵宝华	张新建	李援朝
顾 问：	朱丽兰	于友先	许力以	周 谊
	吴咸中	郝希山	常志海	林 泉
	杨牧之	常振国	任玉岭	
编 委：	张三杰	董芳明	李书祯	余传隆
	周凯宁	赵建新	张金钟	侯军儒
	高志平	聂振强	孙毓敏	曾成钢
	李宏图	石 湾	刘 静	高 赛
	张金元	冯建华	方 瑛	汪国新
	韩颐和	晋小虎	马明方	张登科

本册主编 张本恕 陈宝元

编委 胡喜庆 王彦 李硕 李津娜
张静 郭美南 董丽霞 曹洁
赵丽红 冯靖

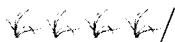
前言

我国老年社会的提前到来，使得全社会都对老年这一社会群体愈加重视。我们国家 20 年走过了英国 80 年的路，欧美、日澳的年龄社会是先富后老，我国是未富先老。在发展中国家，预期寿命已从 50 年代初的 41 岁增至 1990 年的 62 岁；到 2020 年，预计将达到 70 岁。当今发展中国家约有 5.9 亿老年人，再过 25 年此数目将增加一倍，达 12 亿。WHO 发起全球“积极老龄化”，在人的整个一生中抓住机会和合理利用身体、社会和精神幸福的各种机会，以延长健康的预期寿命。

我国 60 岁以上为老年人，约 1.3 亿，占总人口的 1/10，大城市，如北京、上海，老年比例约占总人口的 13%。在现实生活中，同是花甲之人，身体却相差悬殊：有的身体健康，有的疾病缠身；有的暮气沉沉；有的老当益壮，有的未老先衰；有的壮心不已，有的万念俱灰。

《九九夕阳红》丛书的编撰宗旨，就在于推进积极老龄化、维护老年合法权益、普及党的老龄政策，宣传老年保障体系，促进老年生理、心理健康，陶冶老龄情操，增强老年修养。

为什么叫“九九夕阳红”丛书呢？“九九”，来源于三国时期的曹丕《九月九日与钟繇书》“岁往月来，忽复九月九日，九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。”中国人将六视为阴数，九视为阳数，而九是数之极，“九九”又是阳数相重，“九九归一”，又与“久久”谐音，而



“九天”、“九霄”借喻天之高远，暗喻人之寿长；民俗重阳登高，其“高”也为“高寿”的借喻；而“夕阳红”，既是宋代诗人陆游“雨霁山争出，泥干路渐通。稍从牛屋后，却这鹤巢东。决决沙沟水，翻翻麦野风。欲归还小立，为爱夕阳红”的诗句，又是老年人晚年生活与生命质量美好的借喻和祝愿。

主持编写工作的是中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心、中国农工民主党中央文化工作委员会、国务院老龄委办公室。

参加编写工作的有国务院参事室、北京大学、中国人大、天津医科大学、天津政法学院、首都师大、天津师大等单位诸多的学者、专家，在本丛书即将出版之际，谨向这些参与的单位、个人表示崇高的敬意和感谢。

中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心

中国农工民主党中央文化工作委员会

2005年9月12日

目 录

第一篇 睡眠与睡眠生理

1. 什么是睡眠? (1)
2. 为什么人类需要良好的睡眠? (2)
3. 正常人睡眠分为几种类型? (2)
4. 人一天中睡多长时间为好? (3)
5. 国际睡眠日是哪一天? 它的由来是怎么样的? (4)
6. 睡眠到底是怎么发生的? (4)
7. 睡眠素学说是怎么回事? (5)
8. 什么是正常睡眠的节律? (6)
9. 正常睡眠时相是如何划分的? 各有何特点? (8)
10. 什么是正常的睡眠结构? (8)
11. 年龄与睡眠的关系? 老年人的睡眠特点是什么? (9)
12. 什么是主动睡眠和被动睡眠? (10)
13. 清醒与睡眠状态脑电图波形有什么变化? (11)
14. 熟睡中人的意识是完全丧失了吗? (12)
15. 老年人打盹是怎么回事? (13)
16. 浅睡眠过久为什么会引起头痛? (13)
17. 睡眠中做梦是怎么回事? (14)
18. 梦的形成与什么有关呢? (15)



老年睡眠障碍的预防与调理

19. 做梦有哪些积极作用? (15)
20. 为什么说做梦能够保护睡眠? (17)
21. 情绪刺激会引起多梦吗? 如何来纠正? (18)
22. 意志可以支配梦境吗? (19)
23. 哪些因素常可诱发做噩梦? (20)

第二篇 神经和心理相关性睡眠疾病及治疗

1. 国际上睡眠疾病是如何分类的? (22)
2. 什么是失眠? (22)
3. 失眠是如何分类的? (23)
4. 什么是导致失眠的原因? (23)
5. 我国失眠症流行病学概况是怎样的? (25)
6. 祖国医学对失眠病因的分析如何? (26)
7. 睡眠卫生习惯与失眠有关系吗? (27)
8. 怎样判断真失眠与假失眠? (28)
9. 哪些失眠是假失眠? (28)
10. 失眠和抑郁症如何区分? (29)
11. 何谓心理生理性失眠? (31)
12. 梦游症是怎么回事? (31)
13. 何谓夜惊症? (32)
14. “说梦话”是怎么回事? (33)
15. “做噩梦”是怎么回事? (33)
16. 发作性睡病是怎么回事? (34)
17. 何谓睡眠卫生不良? (35)
18. 何谓环境性睡眠障碍? (35)
19. 何谓调节性睡眠障碍? (35)



20. 何谓安眠药依赖性睡眠障碍?	(36)
21. 何谓酒精依赖性睡眠障碍?	(36)
22. 何谓时差相关性睡眠障碍?	(37)
23. 何谓倒班相关性睡眠障碍?	(37)
24. 何谓精神疾病相关性睡眠障碍?	(38)
25. 何谓帕金森相关性睡眠障碍?	(38)
26. 何谓痴呆相关性睡眠障碍?	(39)
27. 何谓消化性溃疡相关性睡眠障碍?	(39)
28. 何谓甲状腺功能亢进相关性睡眠障碍?	(40)
29. 何谓癌症相关性睡眠障碍?	(40)
30. 何谓睡眠麻痹症?	(41)
31. 何谓睡眠相关性阴茎勃起障碍?	(42)
32. 何谓不安腿综合征?	(42)
33. 何谓周期性肢体运动障碍?	(43)
34. 夜磨牙是怎么回事?	(43)
35. 何谓 REM 睡眠行为障碍?	(44)
36. 何谓睡眠相关性异常吞咽综合征?	(44)
37. 何谓睡眠相关性头痛?	(44)
38. 何谓睡眠相关性癫痫?	(45)
39. 老年人“春困”打盹是睡眠障碍吗?需要治疗吗?	(45)
40. 哪些睡眠问题或睡眠异常需要就医?	(46)
41. 睡眠异常需要如何就医?	(47)
42. 失眠症的一般“通用治疗”怎样?	(48)
43. 治疗失眠症的镇静催眠药物主要经历了哪几个 发展阶段?	(50)
44. 如何克服使用安眠镇静药的认识误区?	(52)
45. 失眠症如何进行自我调节?	(53)

46. 怎样改善因恐惧造成的失眠? (55)
47. 怎样预防因脑力过度引起的失眠? (55)
48. 如何改善因精神紧张引起的失眠? (58)
49. 怎样治疗安眠药成瘾性失眠症? (60)
50. 治疗失眠症的仪器主要有什么? (61)
51. 如何防治高血压患者的失眠症? (64)
52. 如何对付忧郁症及其相关的睡眠障碍? (65)
53. 腰部劳损老人应如何注意睡眠? (66)
54. 颈椎病患者如何注意睡眠习惯? (67)
55. 如何防治心脏病患者的睡眠障碍? (67)
56. 睡眠的基本原则是什么? (68)
57. 科学睡眠是保证睡眠质量的前提, 那么怎样保证科学的睡眠? (69)
58. 失眠患者在饮食方面需要注意哪些? (71)
59. 促进睡眠的饮食有哪些? (72)
60. 老年人自我按摩哪些穴位可改善睡眠? (73)
61. 如何使醒后精神饱满? (76)
62. 为什么说多晒太阳有助睡眠? (76)
63. 大便通畅与否与失眠有关吗? (77)

第三篇 睡眠缺氧性疾病

1. 您知道睡眠缺氧性疾病吗? (78)
2. 睡眠缺氧有什么感觉? (79)
3. 睡眠缺氧者夜间有哪些表现? (79)
4. 睡眠缺氧者清醒时有哪些表现? (80)
5. 睡眠呼吸暂停低通气综合征、鼾症与睡眠缺氧有

关系吗?	(81)
6. 慢性阻塞性肺疾病与睡眠缺氧有关系吗?	(81)
7. 什么是重叠综合征? 与睡眠缺氧有关系吗?	(82)
8. 支气管哮喘与睡眠缺氧有关系吗?	(82)
9. 肺间质纤维化与睡眠缺氧有关系吗?	(83)
10. 肺部肿瘤与睡眠缺氧有关系吗?	(83)
11. 心脑血管疾病与睡眠缺氧有关系吗?	(84)
12. 甲状腺功能减退(甲减)与睡眠缺氧有关系吗?	(84)
13. 鼻部、口咽部疾病与睡眠缺氧有关系吗?	(84)
14. 骨骼肌肉系统疾病与睡眠缺氧有关系吗?	(84)
15. 肢端肥大症与睡眠缺氧有关系吗?	(85)
16. 尿毒症与睡眠缺氧有关系吗?	(85)
17. 与睡眠缺氧有关的其他相关疾病有关系吗?	(86)
18. 睡眠缺氧的危害是什么?	(86)
19. 睡眠缺氧性疾病对各系统的危害有哪些?	(87)
20. 哪些人会发生睡眠缺氧?	(89)
21. 如何发现和诊断睡眠缺氧?	(90)
22. 如何预防睡眠缺氧?	(91)
23. 如何治疗睡眠缺氧?	(92)
24. 睡眠缺氧性疾病的预后如何?	(95)

第四篇 打鼾和睡眠呼吸暂停综合征

1. 打呼噜是病吗?	(96)
2. 为什么会发生打呼噜?	(97)
3. 哪些人容易打呼噜?	(97)
4. 哪一类打鼾有害于健康?	(98)

5. 什么是睡眠呼吸暂停综合征? (99)
6. 睡眠呼吸暂停综合征分为几种类型? (99)
7. 什么是阻塞型睡眠呼吸暂停低通气综合征? (100)
8. 什么是中枢型睡眠呼吸暂停综合征? (100)
9. 什么是混合型睡眠呼吸暂停综合征? (101)
10. 睡眠呼吸暂停综合征的发病率是多少? (101)
11. 鼻部疾病会引起睡眠呼吸暂停吗? (102)
12. 哪些咽腔原因会导致睡眠呼吸暂停? (102)
13. 颌面部解剖畸形能引起睡眠呼吸暂停吗? (103)
14. 睡眠呼吸暂停是否存在遗传现象? (103)
15. 为什么肥胖的患者容易发生睡眠呼吸暂停? (104)
16. 睡眠呼吸暂停的发生与年龄和性别有关系吗? (105)
17. 吸烟饮酒对睡眠呼吸暂停的发生有影响吗? (105)
18. 服用镇静催眠药物会发生睡眠呼吸暂停吗? (106)
19. 为什么有些内分泌系统疾病可以引起睡眠呼吸
暂停? (106)
20. 中枢系统病变能够引起睡眠呼吸暂停吗? (106)
21. 阻塞型睡眠呼吸暂停是怎么发生的? (107)
22. 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征的临床表现有哪些? (108)
23. 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征夜间睡眠时症状有
哪些? (108)
24. 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征白天症状有哪些? (110)
25. 为什么患者会出现日间嗜睡? (111)
26. 日间嗜睡造成哪些危害? (112)
27. 睡眠呼吸暂停综合征会影响其他系统吗? (113)
28. 睡眠呼吸暂停综合征会并发高血压吗? (115)
29. 睡眠呼吸暂停综合征并发的高血压有什么特点? (115)

30. 睡眠呼吸暂停综合征为什么易并发高血压?	(115)
31. 怎样知道高血压是原发的还是睡眠呼吸暂停综合征并发的?	(116)
32. 如果高血压是睡眠呼吸暂停并发的该怎样处理?	(117)
33. 睡眠呼吸暂停综合征会并发高脂血症吗?	(117)
34. 睡眠呼吸暂停综合征为什么会并发高脂血症?	(118)
35. 睡眠呼吸暂停综合征会并发冠心病吗?	(118)
36. 睡眠呼吸暂停综合征并发的冠心病有什么特点?	(119)
37. 睡眠呼吸暂停综合征为什么易并发冠心病?	(119)
38. 睡眠呼吸暂停综合征为什么易并发心肌梗塞?	(120)
39. 怎样确定是睡眠呼吸暂停综合征并发冠心病?	(120)
40. 怎样处理睡眠呼吸暂停综合征并发冠心病?	(121)
41. 睡眠呼吸暂停综合征会并发心律失常吗?	(121)
42. 睡眠呼吸暂停综合征并发的心律失常有什么特点?	(122)
43. 睡眠呼吸暂停综合征为什么易并发心律失常?	(123)
44. 睡眠呼吸暂停综合征会并发心力衰竭吗?	(123)
45. 睡眠呼吸暂停综合征为什么会引起心力衰竭?	(123)
46. 睡眠呼吸暂停综合征并发慢性心力衰竭的对策?	(124)
47. 睡眠呼吸暂停综合征对心血管病的预后有什么影响?	(124)
48. 睡眠呼吸暂停综合征会并发脑卒中吗?	(125)
49. 睡眠呼吸暂停综合征为什么易并发脑卒中?	(125)
50. 睡眠呼吸暂停综合征对脑血管病的预后有什么影响?	(126)
51. 睡眠呼吸暂停综合征并发脑血管病的对策?	(127)
52. 睡眠呼吸暂停综合征与癫痫发作有关吗?	(127)

53. 睡眠呼吸暂停综合征对老年痴呆症有影响吗? (128)
54. 睡眠呼吸暂停综合征会并发夜间哮喘吗? (128)
55. 睡眠呼吸暂停综合征为什么会并发夜间哮喘? (128)
56. 睡眠呼吸暂停综合征会并发肺动脉高压和肺心病吗? (129)
57. 睡眠呼吸暂停综合征为什么会并发肺动脉高压和肺心病? (130)
58. 睡眠呼吸暂停综合征会并发呼吸衰竭吗? (130)
59. 睡眠呼吸暂停综合征会并发糖尿病吗? (131)
60. 睡眠呼吸暂停综合征为什么会并发糖尿病? (132)
61. 睡眠呼吸暂停综合征并发糖尿病的对策有哪些? (133)
62. 睡眠呼吸暂停综合征会并发胃食管反流症吗? (134)
63. 睡眠呼吸暂停综合征为什么会引起胃食管反流? (134)
64. 睡眠呼吸暂停综合征并发胃食管反流症的对策有哪些? (134)
65. 睡眠呼吸暂停综合征会并发肾功能的损害吗? (135)
66. 睡眠呼吸暂停综合征会并发心理、精神改变吗? (135)
67. 睡眠呼吸暂停综合征并发心理、精神改变的对策有哪些? (136)
68. 睡眠呼吸暂停综合征带来的社会危害? (136)
69. 哪些睡眠呼吸暂停的病人需要治疗? (138)
70. 睡眠呼吸暂停可以治愈吗? (138)
71. 减肥可以治疗睡眠呼吸暂停吗? (139)
72. 改变睡眠时体位可以治疗睡眠呼吸暂停吗? (139)
73. 避免服用镇静安眠药物可以预防睡眠呼吸暂停吗? (140)
74. 戒烟酒能治疗睡眠呼吸暂停吗? (140)