

<<失眠合理用药190问>>

图书基本信息

书名：<<失眠合理用药190问>>

13位ISBN编号：9787506740791

10位ISBN编号：7506740796

出版时间：2009-2

出版时间：中国医药科技出版社

作者：李慧

页数：185

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<失眠合理用药190问>>

内容概要

本书是《常见病合理用药丛书》之一，面向广大群众普及睡眠、失眠知识和合理用药知识。包括失眠的原因、症状、诊断、药物治疗与调养，另外还有心理疗法、运动疗法、音乐疗法等，重点在于治疗失眠的中西药物的合理应用，帮助患者认识失眠，战胜失眠，提高睡眠质量。本书适合失眠患者及基层医务工作者阅读。

<<失眠合理用药190问>>

书籍目录

- 1.什么叫睡眠？
- 2.为什么说睡眠对人生很重要？
- 3.睡眠的生理过程是怎样的？
- 4.关于睡眠的学说有几种？
- 5.睡眠在脑电图上是如何分期的？
- 6.正常的睡眠需要哪些条件？
- 7.中医对睡眠是怎样认识的？
- 8.睡眠有哪些作用？
- 9.睡眠质量的标准是什么？
 - 10.睡眠充足的标准是什么？
- 11.睡眠时间越长越好吗？
- 12.一般人需要多长睡眠时间？
- 13.不同年龄的人睡眠时间有什么不同？
- 14.睡眠时间和性格因素有关吗？
- 15.睡眠时间和体质因素有关吗？
- 16.睡眠时间和环境、季节有关吗？
- 17.睡觉时头朝哪个方向好？
- 18.一般采取什么样的睡眠姿势好？
- 19.孕妇睡眠选择什么姿势好？
- 20.婴幼儿睡眠选择什么姿势好？
- 21.老年人及患者睡眠选择什么姿势好？
- 22.睡眠与床铺有什么关系？
- 23.如何选择合适的枕头？
- 24.什么样的被褥有利于睡眠？
- 25.药枕对睡眠有作用吗？
- 26.窗户和窗帘与睡眠有关吗？
- 27.什么样的睡眠环境最舒适？
- 28.睡觉前有哪些禁忌？
- 29.睡觉中有哪些禁忌？
- 30.醒后有哪些禁忌？
- 31.怎样养成良好的睡眠习惯？
- 32.人为什么会做梦？
- 33.不做梦会怎样？
- 34.西医对梦是怎样认识的？
- 35.中医对梦是怎样认识的？
- 36.梦有预告疾病的作用吗？
- 37.关于梦的作用的假说有几种？
- 38.为什么说梦与健康紧紧相连？
- 39.什么叫梦魇？
- 40.梦游是怎么回事？
是否病态？
- 41.为什么有人会说梦话？
- 42.睡眠过程中磨牙是怎么回事？
- 43.打呼噜是病吗？
- 44.开窗睡觉好吗？

<<失眠合理用药190问>>

- 45.什么是生物钟？
与睡眠有什么关系？
- 46.经常熬夜为什么要不得？
- 47.为什么乘车时容易打瞌睡？
- 48.午睡对人的好处是什么？
有什么禁忌？
- 49.为什么要提倡早睡早起？
- 50.睡前为什么要刷牙？
- 51.吸烟对睡眠有什么不好的影响？
- 52.什么叫失眠？
- 53.什么叫生理性失眠？
- 54.什么是疾病性失眠？
- 55.中医学对失眠是怎样认识的？
- 56.怎样判断精神性失眠？
- 57.是什么导致了失眠？
- 58.为什么经常上夜班会引起失眠？
- 59.中医认为哪些原因能引起失眠？
- 60.中医讲“胃不和则卧不安”是什么意思？
- 61.使用药物会引起失眠吗？
- 62.老年人失眠的原因是什么？
- 63.更年期会失眠吗？
- 64.饮酒会引起失眠吗？
- 65.环境因素与失眠有关吗？
- 66.“不宁腿”引起失眠是怎么回事？
- 67.夜间阵发性呼吸困难引起失眠是怎么回事？
- 68.夜间胃部疼痛引起失眠是怎么回事？
- 69.心脏病患者会失眠吗？
- 70.脑血栓和脑动脉硬化患者会失眠吗？
- 71.疼痛引起失眠是怎么回事？
- 72.皮肤瘙痒引起失眠是怎么回事？
- 73.失眠可以加重哪些皮肤病？
- 74.受惊恐是怎样引起失眠的？
- 75.失眠是怎样分型的？
- 76.失眠的常见症状有哪些？
- 77.失眠患者应该做哪些检查？
- 78.失眠与健忘有何关系？
- 79.失眠患者为什么会多梦？
- 80.为什么说患了失眠症并不可怕？
如何战胜它？
- 81.失眠与哪些疾病有关？
- 82.失眠的诊断标准是什么？
- 83.如何预防失眠？
- 84.临床治疗失眠的目标是什么？
- 85.中医对失眠如何辨证分型？
- 86.失眠的实证与虚证如何区别？
- 87.肝郁化火型失眠的辨证要点是什么？
- 88.肝郁化火型失眠如何治疗？

<<失眠合理用药190问>>

89.痰热内扰型失眠的辨证要点是什么？

90.痰热内扰型失眠如何治疗？

.....

章节摘录

1. 什么叫睡眠？

睡眠从来就是人们感兴趣的研究课题，因为人的生命约有1/3是在睡眠中度过的，并且睡眠可以恢复精神和解除疲劳。

但是要给睡眠下一个确切的定义，却不那么容易，并不像我们想象的那么简单，还有待科学的进一步发展。

最初人们认为：当人或动物处于一种静止不动的状态，就叫睡眠。

这个定义显然是不严密的，当一个人躺着闭目养神的时候，你能说他是在睡眠吗？

20世纪30年代初，一位法国生理学家给睡眠下了个定义：身体内部需要，使感觉性活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒。

自20世纪初，借助脑电图的分析，发现睡眠时脑电活动呈现特殊慢波。

1952年又有人发现睡眠过程中经常发生短时间的、快速的眼球运动，并伴有快速低幅的脑电波。

这一重要发现导致睡眠研究的蓬勃发展。

目前，睡眠的定义是：复发的惰性和不反应状态，睡眠时意识水平降低或消失，大多数的生理活动和反应进入惰性状态，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。

但是此定义仍不完善，因为人体的许多生理功能在睡眠时相对更加活跃，比如，睡眠时垂体前叶生长激素分泌明显增高。

2. 为什么说睡眠对人生很重要？

还记得小时候听说过的话吗？

“要想表现好，就必须睡得香”。

睡眠周期的发现，使人们对睡眠在全面健康和表现方面所扮演的角色有了新的认识。

例如：有越来越多的证据表明，睡眠有助于提高免疫力，巩固记忆，提高学习能力和器官功能。

关于睡眠的重要性目前有好几种理论可以解释，其中一种理论认为睡眠是为了让身体休息，减少能量消耗。

在睡眠的时候，身体损耗的细胞会开始进行修补。

另一种理论指出，在睡眠的时候，会经历不同的周期，每一个周期都会对脑部产生不同的作用。

整个睡眠周期可以分为两部分：非快速眼动睡眠（NREM）与快速眼动睡眠（REM）。

在进入非快速眼动睡眠的时候，随着脑波愈来愈慢就渐渐进入深睡期。

深睡期对身体的修复很重要，人如果有足够的深睡期的睡眠，睡醒时就会觉得身体休息得充分。

所以睡眠对脑部、对身体的各种功能都很重要。

睡眠不足最明显的后果是导致白天的表现很差，甚至会有意外。

研究发现长期睡眠不足会导致注意力不集中、影响免疫力，生病后不容易好等。

最近也发现睡眠不足的人血糖的控制不太好，甚至比较容易肥胖、常有胃肠方面的疾病。

对小孩来讲，睡眠不足会影响小孩生长激素的分泌，因为小孩的生长激素是在睡眠的前1/3期间分泌的，所以深睡期不够的时候，就不会分泌生长激素。

所以睡眠除了精神上的满足，对身体健康的影响也很大。

一个人的一生有1/3多的时间是在睡眠中度过的，良好的睡眠可调节生理功能，维持神经系统的平衡，是生命中重要的一环。

3. 睡眠的生理过程是怎样的？

正常睡眠由两个交替出现的不同时相所组成，一个正相睡眠，又称慢相睡眠或非快速眼动睡眠，另一个则是异相睡眠，又称快速眼动睡眠，此时相中出现快速眼动，并经常做梦。

根据人脑电波的特征，通常将慢波睡眠时相区分为4个不同的期，即相应于睡眠由浅入深的过程。

第1期呈现低电压脑波，频率快慢混合，而以4~7周/秒的频率为主，它常出现在睡眠伊始和夜间短暂苏醒之后；第2期也是较低电压脑波，中间插入短暂的12~14周/秒的睡眠梭形波和K复合波，它是慢波睡眠的主要成分，代表浅睡过程；第3期的脑电图常有短暂的高电压波，超过50微伏，频率为1~2周/

<<失眠合理用药190问>>

秒,叫做 δ 波;第4期, δ 波占优势,其出现时间占总时间的50%以上,代表深睡眠状态。

因此,第3、第4两期仅有量的差别,而无质的差异。

一般认为慢波睡眠第4期具有消除疲劳的功能,因为人在长时间体力劳动之后或在长时间不睡觉后,在恢复睡眠中此期延续很久。

随着睡眠由浅入深,意识逐步丧失,血压略降,心率、呼吸减慢,瞳孔缩小,体温和代谢率均下降,尿量减少,胃液增多,唾液分泌减少,发汗功能增强等。

异相睡眠是在睡眠过程中周期出现的一种激动状态。

脑电图呈现快频低压电波,类似清醒时脑波。

自主神经活动增强,如心率、呼吸加速,血压升高,脑血流及耗氧量均增加,在男性则有阴茎勃起。

此外,睡者时时翻身,面和指(趾)端肌肉不时抽动。

胃液分泌增加,肾脏对尿液的浓缩功能增强,大脑的血流量明显增加,胎儿的胎动亦明显增加。

这一阶段,体内各种代谢功能都明显增加,以保证脑组织蛋白的合成和消耗物质的补充,使神经系统正常发育,并为第2天的活动积蓄能量。

梦也在这个时期发生。

睡眠时相的转换:正常成年人入睡后,首先进入慢波相,通常依次为1-2-3-4-3-2期,历时70~120分钟不等,即转入异相睡眠,约5~15分钟,这样便结束第1个时相转换,接着又开始慢波相,并转入下一个异相睡眠,如此周而复始地进行下去。

整个睡眠过程,一般有4~6次转换,慢波相时程逐次缩短,并以第2期为主,而异相时程则逐步延长。以睡眠全时为100%,则慢波睡眠约占80%,而异相睡眠占20%。

4.关于睡眠的学说有几种?

现代医学认为,睡眠是经长期进化的动物后天获得的一种生理功能。

有关睡眠发生的学说主要有4种。

(1) 血液中毒学说:生物体内存在一种“睡眠促进物质”,亦称“睡眠因子”。

此学说由法国学者皮隆和爱得最早证明,实验中,他们从非常困倦的动物体内抽出血液,然后注入到正常动物体内,发现觉醒的动物也很快入睡了。

将血液换成脑脊液亦然。

最新科学实验发现,人脑中有一种活性糖肽类物质参与睡眠发生,又称为S因子。

(2) 睡眠中枢学说:瑞士生物学家赫斯使用埋藏电极刺激法,证实“睡眠中枢”在皮层丘脑下,大脑底部第三脑室后。

他将特制绝缘电极置于动物丘脑下后部,当电流通过时,动物很快由觉醒进入睡眠。

若改变电极插入的位置,则不出现上述现象。

这一实验说明睡眠中枢可能位于丘脑下部,动物可通过此中枢来调控睡眠。

(3) 网状系统上传阻断学说:网状上行激活系统,是传导外界环境和机体内部各种刺激的通路,它维持人的基本觉醒状态。

动物实验发现切断网状结构会使动物失去知觉,其脑波活动与被催眠或麻醉的动物脑波一致。

因此科学家推断,当人体疲劳时,网状系统自动阻断来自肌肉、关节的上行冲动,从而可使人脑进入抑制状态。

(4) 自律神经系统学说:近年来医学家对睡眠机制的研究越来越趋于实质。

他们认为,大脑边缘系统不仅主管人的情绪与本能,还与睡眠一觉醒节律有关。

因为边缘系统与自律神经系统调控有密切关系,交感神经与副交感神经交替兴奋抑制的结果,产生了睡眠现象,参与这一过程的神经递质有五羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺、乙酰胆碱等。

综上所述,有关睡眠的学说很多,每一种都有一定的实验基础,但是对睡眠确切机制的了解与掌握,还有待于今后进一步深刻地揭示人脑的秘密。

5.睡眠在脑电图上是如何分期的?

在睡眠过程中,脑电图发生各种不同变化,这些变化随着睡眠的深度而不同。

根据脑电图的不同特征,又将睡眠分为两种状态:非快速眼动睡眠(又称正相睡眠、慢波睡眠、同步睡眠、安静睡眠、NREM睡眠)和快速眼动睡眠(又称异相睡眠、快波睡眠、去同步化睡眠、活跃睡

<<失眠合理用药190问>>

眠、REM睡眠，还称雷姆期现象），二者以是否有眼球阵发性快速运动及不同的脑电波特征相区别。

非快速眼动睡眠以其脑电图特征分为4期：第1期，脑电波以 α 波为主，不出现纺锤波或K综合波，实际上是由完全清醒至睡眠之间的过渡阶段，对外界刺激的反应减弱，精神活动进入飘浮境界，思维和现实脱节；第2期，脑电波为纺锤波与K综合波， α 波少于20%，实际上人已经进入了真正的睡眠，而属于浅睡；第3期，脑电波 δ 波占20%~50%，为中等深度睡眠；第4期，脑电波 δ 波占50%以上，属于深睡，不易被唤醒。

应该说明的是，睡眠分期是为了研究方便而根据脑电波和生理表现人为划定的，实际上各个睡眠阶段很难划出明确的界线，往往是逐渐变化，重叠交错，各有侧重。

人的睡眠，一夜中大约有4~6个睡眠周期出现，互相连接，周而复始。

首先，从上床就寝到开始入睡之间的时间，我们称之为入睡潜伏期，成年人一般为20~23分钟。然后进入非快速眼动睡眠（NREM睡眠）第1期，大约经过0.5~7分钟，即进入NREM睡眠第2期；30~38分钟后，进入NREM睡眠的第3期及第4期（合称 δ 睡眠），持续约数分钟至1小时；再回到NREM睡眠第2期；大约在开始入睡后70~90分钟，进入快速动眼睡眠（REM睡眠），通常只有5分钟左右；接着再回到NREM睡眠第2期，也即第2个睡眠周期的开始。

从第2个睡眠周期开始， δ 睡眠逐渐缩短，而REM睡眠逐渐延长，每隔90分钟左右为1个周期；后半夜NREM睡眠第4期、第3期越来越少，渐至第4期消失；而REM睡眠甚至可达60分钟，且其生理表现（快速眼动）和心理表现（做梦）也越来越强烈。

6.正常的睡眠需要哪些条件？

正常的睡眠需要10个条件。

（1）稳定的情绪：无论是积极的还是消极的情绪，如兴奋、欣喜、忧虑、绝望以及烦躁等，都可以影响睡眠。

生活中发生的重大事件，如各种意外、亲友死亡等，皆可直接影响睡眠，但这种影响是暂时的。

在生活中，要学会掌握和控制自己的情绪，不要过于兴奋和忧愁，在严重的挫折面前，要能够疏导自己的情绪，转移自己的注意力，使情绪较快稳定下来。

<<失眠合理用药190问>>

编辑推荐

《失眠合理用药190问》是一本写给普通老百姓阅读的失眠合理用药参考书籍。通过《失眠合理用药190问》，你将知道如下内容：失眠的原因、症状、诊断、药物治疗与调养，另外还有心理疗法、运动疗法、音乐疗法等。

《失眠合理用药190问》由药学界的相关院士、专家教授进行审定，具有科学性和权威性的特点。

<<失眠合理用药190问>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>