

<<失眠>>

图书基本信息

书名：<<失眠>>

13位ISBN编号：9787506741033

10位ISBN编号：7506741032

出版时间：2009-4

出版时间：中国医药科技出版社

作者：王文昭，赵瑛 主编

页数：406

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>

## &lt;&lt;失眠&gt;&gt;

## 前言

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。

随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在20世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。

满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。

为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。

它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。

该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜风，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

## <<失眠>>

### 内容概要

本书是一本关于睡眠相关知识的实用科普书。

全书重点介绍了睡眠的有关常识、失眠的病因、失眠的临床表现和防治。

本书由具有多年临床经验的医生编写，全书共分为常识篇、病因篇、症状篇、诊断篇、治疗篇、预防保健篇六个篇章，从中医学和现代医学两种角度进行系统阐述，并且较为详尽地逐一进行了解答。全书内容通俗易懂，具有很强的科学性、可读性与实用性，可供临床医生、患者及家属阅读使用。

<<失眠>>

作者简介

王文昭，第二军医大学附属长征医院神经内科副主任医师，副教授。  
医学博士。

主持、参与国家及上海市科研基金3项。

获教育部科技进步一等奖1项，上海市科技进步二等奖1项，军队科技进步三等奖1项。

现任中国老年保健医学研究会心脑血管病专业委员会委员。

## &lt;&lt;失眠&gt;&gt;

## 书籍目录

- 常识篇 什么是睡眠？  
什么是正常的睡眠？  
什么是生物钟？  
生物钟对睡眠有影响吗？  
什么是褪黑素？  
褪黑素对睡眠有影响吗？  
有关睡眠的学说有哪几种？  
怎样确定是否处于睡眠状态？  
睡眠是如何分期的？  
什么是慢波睡眠？  
慢波睡眠的生理意义？  
什么是快波睡眠？  
快波睡眠的生理意义？  
不同年龄的人的睡眠时间一样吗？  
为什么会打盹？  
打盹与年龄有关吗？  
什么是“短睡眠者”？  
睡眠质量的标准是什么？  
健康者是否也有睡眠改变？  
睡眠中为什么流口水？  
如何培养自己的睡眠习惯？  
怎样养成良好的睡眠习惯？  
如何正确睡午觉？  
什么是觉醒？  
觉醒的神经生化调节过程是怎样的？  
什么是梦？  
做梦时为什么眼球会动？  
做梦都有哪些感觉？  
为什么有的梦记得住而有些梦记不住？  
不做梦是否睡眠质量就好？  
为什么有些人会感觉整夜在做梦？  
睡眠少会影响儿童的生长和发育吗？  
睡眠可以改善记忆吗？  
睡眠少会影响免疫功能吗？  
睡眠少是不是老化的标志？  
睡眠可以美容健体吗？  
哪种睡姿最健康？  
孕妇睡眠应该选择怎样的姿势？  
睡眠与寿命有关吗？  
饮料中咖啡因的含量是多少？
- 病因篇 什么是失眠？  
什么是入睡困难？  
什么是早醒？  
什么是睡眠时间不足？  
什么是易醒和多梦？

## &lt;&lt;失眠&gt;&gt;

睡眠颠倒是怎么回事？  
失眠的常见原因有哪些？  
以失眠为主诉的病人人群分析？  
失眠与精神疾病的关系？  
环境与失眠有关吗？  
声音和光亮度与失眠有关吗？  
枕头和失眠有关吗？  
床铺、睡衣等与失眠有关吗？  
酒精与失眠有关吗？  
吸烟与失眠关系大吗？  
茶和咖啡与失眠有关吗？  
饮食与失眠有关吗？  
运动与失眠有关吗？  
性生活与失眠有关吗？  
常用药物与睡眠的关系密切吗？  
慢性疾病与睡眠的关系有哪些？  
做梦与疾病有关吗？

症状篇 失眠有哪些表现？

失眠的分级标准？  
什么是学得性失眠？  
学得性失眠都有哪些临床表现？  
学得性失眠对健康有哪些影响？  
什么是假性失眠？  
假性失眠有哪些表现？  
终身失眠有哪些症状？  
睡眠中做噩梦是为什么？  
打鼾会影响睡眠质量吗？  
心理因素导致的失眠有哪些临床表现？  
儿童会失眠吗？  
儿童期失眠都有哪些临床表现？  
妇女的月经周期与失眠有关吗？  
更年期更容易失眠吗？  
老年入失眠的特点？  
为什么老年人看电视时容易睡着而上床却失眠？  
什么是日落综合征？  
食物过敏会引起失眠吗？  
安眠药会引起失眠吗？  
安眠药引起的失眠都有哪些表现？  
兴奋剂引起的失眠有哪些表现？  
饮酒引起的失眠有哪些表现？  
为什么有的人睡醒后会觉得脑子昏昏沉沉？  
时差变化与失眠有关吗？  
为什么倒班的人容易出现失眠？  
倒班的人失眠有哪些临床表现？  
为什么有的人入睡和觉醒没有规律？  
为什么有的人要很晚上床才能入睡？  
什么是睡眠时相延迟综合征，有哪些症状？

## <<失眠>>

什么是不安腿综合征，有哪些临床表现？

睡眠中腿部不自主运动正常吗？

为什么有的入睡眠时会发出尖叫？

睡眠中说梦话是什么原因？

睡眠过程中磨牙是怎么回事？

睡眠中阴茎勃起正常吗？

为什么有的人总觉得睡眠不足？

怀孕期间常见哪些睡眠问题？

为什么有的入睡眠前会出现幻觉？

睡眠中出现窒息感是怎么回事？

失眠的病人为什么常伴有记忆力减退？

痴呆病人会出现哪些睡眠问题？

帕金森病病人会出现哪些睡眠问题？

睡眠中头痛是怎么回事？

神经衰弱会引起失眠吗？

抑郁症会引起失眠吗？

强迫症能引起失眠吗？

癫痫发作影响睡眠吗？

紧张不安能影响睡眠吗？

精神分裂症会引起失眠吗？

抗精神分裂症药物引起的失眠有哪些临床表现？

慢性阻塞性肺疾病会引起失眠吗？

慢性阻塞性肺疾病引起的失眠有哪些临床表现？

哮喘会引起失眠吗？

哮喘引起的失眠有哪些临床表现？

心脏病病人的失眠是如何发生的？

胃食管反流会引起失眠吗？

皮肤瘙痒人引起失眠吗？

长期慢性疲劳引起的失眠有哪些临床表现？

甲状腺功能亢进会引起失眠吗？

诊断篇治疗篇预防保健篇

## &lt;&lt;失眠&gt;&gt;

## 章节摘录

什么刺激控制疗法？

刺激控制疗法也是一种行为治疗，主要适用于严重入睡困难的慢性失眠病人。

这些病人往往上床较早，试图强迫自己早早入睡，但实际却事与愿违，越想早点睡觉就越睡不着，焦躁不安，结果形成恶性循环，甚至彻夜无眠。

刺激控制疗法的目的是要用重新建立上床与睡眠的关系来纠正入睡困难。

刺激控制疗法是治疗失眠方法中研究得最多、也是最有效的方法，有专家认为刺激控制疗法对慢性失眠者每晚的入睡时间能够平均缩短25分钟。

这一方法的主要步骤包括睡眠教育、自我监测、睡眠卫生和特殊指导4个部分。

例如有些人睡前会因今天的事情及明天将要面对的挑战而烦恼，为了减少这种刺激引起失眠，可让病人在吃完晚餐后有半小时的烦恼时间，将今天的烦恼、不愉快及明天的计划全写在一张空白纸上，避免在睡觉时又为这些事情伤脑筋。

刺激控制疗法的具体内容如下：（1）不要早上床，只在出现睡意时再上床。

（2）不要在床上做睡眠以外的事，如阅读、看电视、吃东西或想烦心的事情。

以上2条原则的目的在于加强床与迅速入睡之间的联系。

（3）如果卧床15-20分钟仍不能入睡，就起床去另一个房间做些平静的活动（如看报纸），直到产生睡意时再回到卧室睡觉。

（4）如果在短期内仍然不能入睡，请重复第三点，必要时在夜间不厌其烦地重复。

如果在半夜醒来而且不能在10分钟内入睡，也可以用这种方法。

（5）每天早晨把闹钟调到同一时间，它一响就起床。

不要考虑晚上睡了多少时间或白天将会有多累。



## <<失眠>>

### 编辑推荐

《失眠》是一本医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对失眠的症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治失眠的有关知识。

它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

《失眠》分常识篇、病因篇、症状篇、诊断与鉴别诊断篇、治疗篇、预防保健篇等六部分。

把大家常见的问题用问答式一一详尽道来，综观全书，把大家关心的热门问题差不多都解决了。

您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？

该丛书帮您把名医语到家里来，您百问，他百答，时刻为您的生命健康保驾护航。

<<失眠>>

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>