

<<摆脱睡眠障碍>>

图书基本信息

书名：<<摆脱睡眠障碍>>

13位ISBN编号：9787508248219

10位ISBN编号：750824821X

出版时间：2008-1

出版时间：金盾

作者：杨玺

页数：186

字数：151000

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;摆脱睡眠障碍&gt;&gt;

## 前言

睡眠，人类消除疲劳、恢复体能的最佳方式；睡眠，占据漫漫人生三分之一的生存形式；睡眠，健康的巨大源泉；睡眠，世界卫生组织确认的21世纪最重要的衡量健康的标志之一。

睡眠对于人的生存是必需的，它是神经系统的保护者，尤其对于娇嫩的大脑皮质细胞，更是如此。在睡眠的时候，身体能得到最充分的休息。

睡眠能防止大脑皮质的继续消耗所产生的危害，同时借“同化作用”，“积累燃料”，以恢复功能。为此，有人形象地将睡眠称为“健康充电”。

为了储蓄自己的健康，请关注自己的睡眠！

在生活节奏日益加快的当今社会，能睡个好觉，实在是一种享受和幸福。

睡眠不再是一个小问题，睡眠质量的好坏是衡量健康的重要标志。

那么睡得好不好有无时间标准呢？

一般而言，10 - 18岁的人，每天需要8小时的睡眠时间；18 - 50岁的人，每天需要7小时的睡眠时间；50 - 70岁的人，每天需要5 - 6小时的睡眠时间。

但这也不是绝对的，应以第二天醒后精神饱满程度为准。

深沉香甜的睡眠要比足够时间的低质量睡眠更为重要。

良好的睡眠应该是醒后全身轻松、疲劳消失、思路清晰、精神饱满、精力充沛、朝气蓬勃、渴望工作。

。

而不好的睡眠，如失眠、多梦等，则使人得不到真正的休息，对人体产生种种危害。

据统计，40%以上的人存在着不同程度的睡眠障碍。

其中妇女的发病人数是男性的1.5倍，四分之三是40~60岁的中老年人，其发病时间少则数月，多则数年。

失眠是睡眠障碍中最常见的一种类型，目前我国失眠患者约有1.5亿人，睡眠不良者高达3亿人，其中2亿多人生活在城市。

由于失眠发病率高，消耗的医疗费用巨大，所以失眠是主要的公共卫生疾病。

失眠可影响人体对营养的吸收，新陈代谢功能降低，加重原有病症，免疫力下降，各种慢性病开始光顾。

长期失眠对人的行动和表现有相当大的危害，可导致注意力不集中、作业损伤和车祸。

50%的车祸事件中，失眠是危险因素之一。

失眠对患者的家庭生活质量和工作质量都有不良影响。

为了使广大群众能够更多地了解和掌握睡眠障碍的防治知识，我们精心编著了《摆脱睡眠障碍》一书。

。

书中详细介绍了睡眠的作用，良好睡眠的条件和要素，睡眠宜忌与误区，睡眠障碍的临床表现，睡眠障碍的典型疾病——失眠、打鼾与睡眠呼吸暂停综合征等的治疗、预防保健知识。

其内容新颖，系统实用，适合各阶层人士阅读，对基层医生也具有一定的参考价值。

在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体，深入浅出、通俗易懂、防治结合。

然而，由于作者水平所限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

杨玺

<<摆脱睡眠障碍>>

内容概要

本书以医学科普读物的形式，向广大读者详细介绍了睡眠的作用，良好睡眠的条件和要素，睡眠宜忌与误区，睡眠障碍的临床表现，睡眠障碍的典型疾病——失眠、打鼾与睡眠呼吸暂停综合征等的治疗、预防保健知识。

其内容新颖，系统实用，深入浅出，通俗易懂，防治结合，适合各阶层人士阅读，对基层医生也具有一定的参考价值。

## &lt;&lt;摆脱睡眠障碍&gt;&gt;

## 书籍目录

一、概述 (一) 睡眠的概念 (二) 睡眠的周期变化 (三) 睡眠与生物钟的关系 (四) 睡眠的生理作用 (五) 睡眠的生理变化 二、良好睡眠的条件和要素 (一) 睡眠的时间数量 (二) 睡眠的质量标准 (三) 睡眠质量的自我测试 (四) 优质睡眠的秘诀 (五) 改善和提高睡眠质量的法宝 (六) 儿童睡眠的注意事项 (七) 让儿童睡好觉 (八) 改善孕妇的睡眠质量 (九) 提高老年人的睡眠质量 (十) 保证良好睡眠的条件 (十一) 摆床的注意事项 三、睡眠与健康的关系 (一) 睡眠方向与健康 (二) 睡眠姿势与健康 (三) 饮食与睡眠 (四) 音乐与睡眠 (五) 睡眠与疾病 (六) 睡眠与疾病测试 (七) 午睡与健康 (八) 睡眠与做梦 四、睡眠宜忌与误区 (一) 睡眠的不良习惯 (二) 睡眠前后的宜与忌 (三) 儿童的不良睡眠习惯 (四) 睡眠认识的对与错 (五) 对睡眠认识的误区 五、睡眠障碍的临床表现及治疗 (一) 睡眠障碍的发病趋势与易患人群 (二) 睡眠障碍的分类 (三) 睡眠障碍的分型与分级 (四) 睡眠障碍的发病原因 (五) 睡眠障碍的危害 (六) 睡眠障碍的临床表现 (七) 睡眠障碍的治疗与护理 六、睡眠障碍的典型疾病——失眠 (一) 失眠的一般常识 (二) 失眠的发病原因 (三) 失眠的自我评估 (四) 失眠的临床表现及诊断 (五) 失眠的预防 (六) 失眠的非药物治疗 (七) 失眠的药物治疗 (八) 走出失眠防治的误区 七、睡眠障碍典型疾病——打鼾与睡眠呼吸暂停综合征 (一) 打鼾的防治 (二) 睡眠呼吸暂停综合征的防治

## &lt;&lt;摆脱睡眠障碍&gt;&gt;

## 章节摘录

(十) 保证良好睡眠的条件 人的一生活有三分之一的时间是在睡眠中度过的。

从某种意义上说, 睡眠比吃饭对生命和健康更为宝贵。

有实验表明, 人1个月不吃东西可以不死, 但是如果10 - 14天不睡觉就活不了, 所以睡眠为生命活动所必需。

睡眠可消除疲劳, 保护大脑皮质的神经细胞正常功能, 调节各种生理活动, 稳定神经系统的平衡, 是生命活动中重要的环节。

长期失眠会加速神经细胞的衰老死亡。

医学研究表明, 每日睡眠不足4小时者, 其死亡率比睡眠7~8小时者高1倍。

所以, 有规律、保质保量的睡眠, 有助于人的健康长寿。

保证良好睡眠, 需具备以下基本条件: 1. 避免在不熟悉的环境睡眠 因为在自己习惯的睡眠环境中, 身体的触觉、嗅觉都恰到好处, 躺在床上很快就能入睡。

如果在自己不熟悉的环境睡眠, 很容易造成失眠, 尤其年龄偏大, 神经类型不稳定, 平时比较容易兴奋的人, 更容易发生失眠。

2. 保持适宜的室内温度和湿度 室温20 和湿度60%左右最有利于睡眠。

研究证实, 室温在24 以上或18 以下时, 睡眠会变浅, 做梦和醒转次数会增多。

如果室内比较干燥, 可在暖气上放块湿毛巾或利用加湿器来提高室内湿度。

如果天气太热, 可以让电扇吹墙, 或把空调温度定在24 以下。

3. 保持合适的卧室环境 卧室的光线要暗淡, 可适当开一个小夜灯, 给人一种朦胧的感觉, 更易于入睡。

夏天还可以在卧室里挂暖色调的窗帘, 避免室外的风长驱直入而影响睡眠及健康。

4. 选择舒适的睡眠姿势 睡眠的姿势因人而异而有多种多样, 但基本姿势有3种, 即仰卧、俯卧和侧卧。

有人统计, 仰卧姿势睡眠约占60%, 侧卧占35%, 俯卧只占5%。

一般认为, 仰卧有利于血液循环, 但应注意不要将手放在胸部, 以免有压抑感, 引起噩梦; 侧卧可使全身肌肉松弛, 有利于肠胃的蠕动, 侧卧时腿要自然弯曲, 枕头不宜过低。

过去有许多人提倡睡眠时应右侧卧位, 认为这样可减轻对心脏的压迫。

美国学者对此研究结果表明, 不论朝左还是朝右, 对心脏都没有什么影响。

总之, 睡眠的姿势应有利于迅速入睡, 以睡得舒适为宜。

5. 掌握合理的睡眠时间 睡眠时间的长短个体差异很大, 一个健康成年人每天应保证8小时左右的睡眠, 老年人睡眠时间稍短些。

判断睡眠好不好, 除时间因素外, 关键在于睡眠程度的深浅及醒后的感觉。

睡眠程度深也就是睡得实, 大脑皮质抑制很深, 形成酣睡, 这样就可以使精力充分恢复, 醒后疲乏消失, 全身舒适轻松, 头脑清醒, 精神焕发, 说明这段时间的睡眠质量好。

如果睡眠程度很浅, 特别是夹杂一些噩梦, 睡眠中途被惊醒, 那么即使睡眠时间很长, 也得不到很好的休息, 起床后仍感到头昏脑涨, 疲乏无力, 说明没有休息好。

所以, 睡眠时间的长短主要看睡眠的程度与睡眠的质量。

6. 卧具的选择 理想的卧具有利于人的睡眠。

卧具一般是指床、被、褥、枕头等物品。

这些物品伴人终生, 影响人的健康。

应从利于人体健康、养生的角度来选择卧具, 为睡眠创造良好的外部条件。

(1) 床: 从养生角度来说, 床的高低要适中。

床太低, 上床有失重心之感, 且通风不良, 易受潮; 床太高, 上下床不方便, 特别是对老年人更为不便。

床适宜的高度为40~50厘米, 此高度大致在正常成年人膝盖稍上方, 就寝时上下床方便。

床的长度200厘米, 单人床宽90 - 100厘米; 双人床宽150厘米。

## &lt;&lt;摆脱睡眠障碍&gt;&gt;

由于各人的身材不一，可根据特殊需要改变尺寸，床的长度一定要超过就寝者身高20 - 30厘米，宽度要比就寝者宽30 - 40厘米为宜。

只有一定长度和宽度，就寝者才能翻转、伸缩自如，有利于血液循环，筋骨舒展，解除疲劳。

床铺软硬要适宜，过硬的床不适应人体生理曲线的需要，易对肌肉和脊柱造成负担和损害。

另外，过硬的床睡得不舒服，频繁地翻身，影响睡眠的质量。

太软的床铺影响脊柱及四肢关节的正常活动，而容易使人疲乏，且床垫通风性能差，炎热季节对人体不利。

比较适宜的床铺以平板为宜，床面再铺以10厘米厚的棉垫，对人体有利。

如果选用席梦思、弹簧床等，一定要选择质量高的，保持合适的硬度。

目前，市场上出现水床，这是床铺演变过程中出现的又一新产品。

水床是利用水的无限量弹性，使睡眠状态的人体从颈、腰、腿到踝部不再悬空，从而保持人体脊柱不变形，使其脊柱旁肌肉舒展，可消除疲劳，改善血液循环。

水床对一些慢性病，如神经衰弱、失眠、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、关节炎、脉管炎及各种心脑血管疾病有保健作用。

(2) 被、褥：应选用吸水性强、柔软的棉布制作的被里、褥里，而被胎、褥胎要用棉花充填，这样有利于人体汗液的吸收，可保障良好的睡眠。

据研究，被窝内温度在32 - 34 时宜于入睡。

被窝温度低，需要长时间用体温捂热，不仅耗费人体的热能，而且要经受一段时间的寒冷刺激而使大脑皮质兴奋，从而推迟入睡时间。

被窝内相对湿度最好保持在50% - 60%。

由于人体睡眠时要排出汗液，被褥要经常晾晒，以保持干燥。

<<摆脱睡眠障碍>>

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>