

<<睡眠障碍200问>>

图书基本信息

书名：<<睡眠障碍200问>>

13位ISBN编号：9787509155103

10位ISBN编号：750915510X

出版时间：2012-3

出版时间：人民军医出版社

作者：于逢春 主编

页数：249

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>

## <<睡眠障碍200问>>

### 内容概要

《睡眠障碍200问》编者从与睡眠有关的种种现象谈起，讲解了失眠的原因及各种治疗方法，疾病与睡眠障碍的关系，睡眠障碍疾病的护理，睡眠呼吸暂停综合征、夜游症、打鼾、梦魇、睡惊症等异常睡眠现象的防治，以及睡眠质量、焦虑、抑郁状态、嗜睡的自我评估方法。

《睡眠障碍200问》语言通俗、深入浅出、条理清晰、可读性强，尤其适合睡眠障碍研究人员、临床工作者和广大睡眠障碍患者阅读参考。

## 作者简介

于逢春，主任医师，硕士研究生导师。  
北京市海淀医院神经内科主任。  
1988年毕业于北京医科大学医疗系，硕士学位。  
在北京同仁医院神经内科从事临床医疗工作20年，于2007年12月人才引进到北京市海淀医院神经内科，担任科主任。  
现任海淀区医疗事故鉴定委员会专家，北京中西医结合学会神经科专业委员会学术部委员，北京医学会神经病学专业委员会委员，北京脑血管病防治协会病理生理专业委员会委员，世界中联睡眠医学专业委员会理事。

擅长各种睡眠障碍疾病、脑血管病的诊治。  
曾于1999年在中国康复研究中心学习神经康复。  
于1996年、2005年分别在北京协和医院、香港广华医院学习睡眠疾病诊治技术。作为睡眠障碍疾病专家共诊治各类睡眠障碍患者近万例，并多次在北京电视台及广播电台进行睡眠疾病知识讲座。

参加国际多中心研究4项，国内多中心研究近20项，负责海淀区科委课题3项，首都医学发展科研基金课题一项。  
在专业杂志上发表论文30篇，参加编译书籍4部，主编书籍两部。

## <<睡眠障碍200问>>

### 书籍目录

#### 一、睡眠生理

- 1.睡眠是怎么回事？
- 2.哺乳动物的睡眠与其他生物一样吗？
- 3.人不睡觉行吗？
- 4.正常睡眠周期是怎样的？
- 5.睡眠中脑电图是怎么变化的？
- 6.睡眠与季节有关吗？
- 7.睡眠受生物钟影响吗？
- 8.白天与夜间睡眠质量一样吗？
- 9.应该睡多长时间？
- 10.婴幼儿的睡眠特点是什么？
- 11.少年期的睡眠特点是什么？
- 12.老年人的睡眠特点是什么？
- 13.老年人晚上睡足了，白天为什么还容易疲劳？
- 14.睡眠可以储存和透支吗？
- 15.睡眠与生长发育有关系吗？
- 16.体温、温度调节与睡眠有关吗？
- 17.睡眠中血压是如何变化的？
- 18.睡眠过程中心血管系统是如何变化的？
- 19.睡眠中内分泌变化如何？
- 20.睡眠中呼吸变化如何？
- 21.睡眠中消化系统变化如何？
- 22.睡眠中泌尿系统变化如何？

<<睡眠障碍200问>>

- 23.记忆与睡眠有关系吗？
- 24.人为什么会做梦？
- 25.“日有所思，夜有所梦”对吗？
- 26.梦能预示未来吗？
- 27.为什么会做噩梦？
- 28.做梦意味着睡眠质量不好吗？
- 29.梦与疾病有关吗？
- 30.白天打盹是正常现象吗？
- 31.成年人应该午睡吗？
- 32.睡眠障碍疾病遗传吗？
- 33.连续熬夜有害吗？
- 34.性格与睡眠障碍疾病有关吗？

二、失眠

- 35.什么是失眠？
- 36.失眠和失眠症一样吗？
- 37.失眠的分类标准是什么？
- 38.用什么方法诊断失眠？

.....

- 三、昼夜节律失调的睡眠障碍
- 四、躯体疾病与睡眠障碍
- 五、睡眠中异常现象
- 六、睡眠障碍疾病的日常护理
- 七、睡眠障碍检查手段及评价量表

## 章节摘录

版权页：常常在夜间睡眠时，突然发生小腿腓肠肌痉挛、疼痛，甚至影响活动，民间称为小腿抽筋，医学上称为腓肠肌痉挛。

腓肠肌痉挛是痉挛性疼痛中最常见的一种，其特点是腓肠肌突然发生强直性、疼痛性的痉挛，持续时间大多为数秒钟至数分钟。

1.原因夜间发作的小腿抽筋与下列因素有关。

(1) 过度疲劳：腿部肌肉的运动量过大或用力过度而造成肌肉过度疲劳，夜间时肌肉紧张状态未得到缓解，加上乳酸等代谢产物未能及时排除，便容易引起小腿抽筋的现象。

当身体大量出汗，造成血液中的盐分流失、电解质浓度降低，容易引起小腿肌肉痉挛。

(2) 寒冷刺激：夜间睡眠时，腿部受凉、受寒容易引起腿部肌肉痉挛。

(3) 低血钙症：当体内钙离子浓度过低时，神经肌肉接合的兴奋值降低，低于正常强度的刺激即能引发神经肌肉兴奋，容易产生异常的肌肉收缩，引起腓肠肌痉挛。

这种情况多见于缺钙的孕妇与骨质疏松症的老年人。

(4) 血流阻滞：对于腿部静脉曲张或腿部动脉粥样硬化的朋友，如果睡觉时长时间保持某种姿势不动，腿部血液循环会受阻不畅，造成血流淤滞，导致局部组织缺血、缺氧，代谢产物不能被及时带走，当达到一定浓度时，就会刺激肌肉收缩，造成腿部肌肉的痉挛现象。

<<睡眠障碍200问>>

编辑推荐

《睡眠障碍200问》由人民军医出版社出版。

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>