

图书基本信息

书名：<<睡眠障碍的中西医结合诊疗基础与临床>>

13位ISBN编号：9787513204361

10位ISBN编号：7513204365

出版时间：2011-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：汪卫东，刘艳骄，慈书平 主编

页数：343

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>

内容概要

《睡眠障碍的中西医结合诊疗基础与临床》是从现代睡眠医学的临床实践出发，结合中医关于睡眠医学的理论与实践，将长期从事睡眠障碍研究的临床经验融为一体，系统介绍了中医关于睡眠医学的基本理论、睡眠的生理与心理、特殊人群的睡眠问题、睡眠呼吸障碍、睡眠节律障碍、异态睡眠、睡眠运动障碍、失眠概论、失眠的中医治疗、失眠的西医治疗、睡眠障碍评估技术、睡眠医学的学科建设、睡眠实验室建设等进行论述，是中医、中西医结合医学专业及其他从事睡眠障碍人员的重要参考书。

《睡眠障碍的中西医结合诊疗基础与临床》由汪卫东、刘艳骄和慈书平主编。

书籍目录

- 第一章中医睡眠医学基础理论
- 第二章睡眠医学概论
- 第三章睡眠生理与心理
- 第四章睡眠与特殊人群
- 第五章睡眠障碍预防及康复
- 第六章睡眠呼吸障碍
- 第七章过度睡眠
- 第八章睡眠昼夜节律障碍
- 第九章异态睡眠
- 第十章睡眠运动障碍
- 第十一章睡眠与内科疾病
- 第十二章失眠概论
- 第十三章失眠的西医治疗
- 第十四章失眠的中医治疗
- 第十五章睡眠障碍评估技术
- 第十六章睡眠相关量表评估技术
- 第十七章睡眠医学学科建设
- 第十八章睡眠实验室建设
- 附录国际睡眠障碍分类
- 参考文献

章节摘录

版权页：插图：1.入睡困难 有些孩子玩得太兴奋或大人不小心让其睡前看了惊险电视或玩了刺激的游戏，这时若马上叫他入睡，往往很难奏效。

这时，你可给他洗个热水澡或讲一个平和的故事，或听一段有催眠作用的音乐，促进其放松。这些方法只针对有入睡困难的孩子使用，平时不宜使用，以免使他产生依赖的习惯。

2.夜间易醒 孩子夜间睡眠时易反复醒来，甚至有的还会哭闹。

儿童易醒的原因有：（1）睡眠周期生理性改变：婴儿大脑神经发育尚未成熟，浅睡眠期和深睡眠期周期短。

在浅睡眠期孩子易发生肢动、夜哭，进入深睡眠期即好转。

因此夜醒随着年龄增长而好转。

（2）浅睡期易被惊醒和唤醒：故应使孩子的睡眠环境安静。

（3）家长护理不妥：孩子在睡眠中常有睁眼、吮吸、哭闹、翻身、抬头等动作。这些多数是无意识的，但家长常把他唤醒，久而久之，孩子就易夜醒了。

（4）睡眠不关灯：夜间睡眠时不关灯，褪黑激素分泌增加不明显，孩子还以为是白天，出现反应性觉醒。

（5）夜间反复进食：6个月以下的孩子夜间喂食1—2次即可，6个月以上可以夜间不喂，让他养成一觉睡到天亮的习惯。

（6）环境不适：如被子掉了觉得凉，被子盖得太多热得出汗，口渴要喝水，尿床不适，或肚子饿了要吃奶等。

也可能是噩梦把他惊醒。

这些家长都应及时发现，及时解决。

如果哭闹不停，需注意孩子是否生病。

3.睡眠早醒 如果孩子是自然早醒，仅半小时到该起床时间，就不要强行再睡，可以到室外散散步。

4.不愿上床睡觉 有的孩子可能会撒娇，不愿意一个人睡，或不愿单独一个人睡，或家中来了客人，尤其是带有小朋友，或什么电视没看完，或什么故事未讲完，或大人玩乐的影响，就不愿上床。

家长可以用诱导和合理解释的方法，或暂时满足他的要求，也可以给他洗个热水澡，或放一段催眠曲，让他自然产生睡意而上床入睡。

千万不要采用粗暴的、强制性的方法叫他上床睡觉。

5.不愿独睡 孩子不愿单独睡，除了撒娇心理外还要分析是否怕黑，如果是这样，你就在卧室外开一盏暗光灯或借助卧室外光线。

如果是孩子前天夜里做了噩梦，或睡前听了可怕的故事，或看了可怕的电视，产生害怕心理，此时家长就应陪他睡上一会儿。

或者叫他先躺在自己床上，陪讲一会儿故事。

或让他看看画画书，或让他静静地躺着，并对他说：“我一会儿就来”，这样反复几次，他可能就睡着了。

虽然父母与孩子同床睡有便于喂奶，易于婴儿入睡，易于与孩子亲近等优点，但这样对培养孩子独立睡眠习惯和能力不利。

6.睡眠时间较多 孩子越小睡眠时间越多。

父母千万不要剥夺孩子的睡眠，充足的睡眠是孩子发育的沃土。

只要他不是病态的，就应让他好好地睡觉，但要定时喂食。

不时更换一下睡姿，翻个身，定时给他排尿或更换尿布。

孩子睡的时间长，枕头的舒适与否很重要，但半岁之前可不用枕头，但可使用能防止头部畸形的枕头。

孩子睡眠较多，家长应尽早培养他养成一个良好的睡眠节律。

最重要的是昼夜节律的养成，让他白天少睡夜里睡。

对已睡着的孩子应观察他的睡姿、面部表情及四肢位置，当孩子出现表情惊恐不安时可轻轻按摩其四

肢和身体，以便他安静、放松地睡个好觉。

7.睡眠窒息 比利时科学家Rolle Verhulst发明了一种可预防单独睡觉的婴儿突然窒息死亡的睡衣。这种“救命”睡衣是在太空宇航服的基础上革新出来的，有监测心跳和胸腹式运动的传感器。一旦心跳、呼吸有异常，就会自动发出报警。

医护人员和家长就可立即给予处理。

这种传感器电板不直接接触婴儿皮肤，完全靠“睡衣”来感知。

但这种“睡衣”只能预报，不能治疗和抢救婴儿猝死。

8.睡扁头 孩子容易睡扁头，是因为婴幼儿颅骨柔软而富有弹性，容易变形，加上孩子喜欢面朝有光亮有声音的方向，如果不注意则易睡扁头。

预防的方法是经常变换孩子的睡眠体位。

如已发生扁头，应及时采取矫正的办法。

如果有佝偻病应及时补钙。

编辑推荐

由汪卫东、刘艳骄和慈书平先生撰著的《睡眠障碍的中西医结合诊疗基础与临床》，搜集、整理、发掘了近30年睡眠医学发展的信息知识与技术。

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>