

<<打鼾>>

图书基本信息

书名：<<打鼾>>

13位ISBN编号：9787534577024

10位ISBN编号：7534577020

出版时间：2011-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：郭国际 等编著

页数：115

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>

## <<打鼾>>

### 内容概要

身心健康是幸福之本，甜美睡眠是健康之源，当健康拉响红色警报，从今夜开始关注睡眠。

一个人一生中1/3的时间在睡眠中度过的，但越来越多的现代人入睡不好。

调查显示，全球成人中约有30%出现睡眠障碍，目前我国睡眠障碍者约有3亿，睡眠不良者竟高达5亿人，其中3亿以上生活在城市，这其中，睡眠呼吸暂停综合征引起的嗜睡和从精神因素引起的失眠各占50%。

倒下就打鼾，是祸不是福。

以睡眠呼吸暂停综合征为代表的嗜睡和以失眠为代表的睡不着，是人类不良睡眠的两种极端，给人类健康带来严重损害。

打“呼噜”是睡眠时很常见的现象，许多人都可能会有打呼噜的经历，虽然呼噜的程度可能轻重不一，呼噜持续的时间也可能长短各异，正因为常见，大家也就见怪不怪，认为打呼噜是正常现象，打呼噜不是病，尽可听其自然。

统计表明，1/3的高血压，1/5的心脏病，以及脑血管病、糖尿病、阳痿等20余种疾病都与鼾症有关。

甚至导致睡眠猝死。

中、重度鼾症患者5年病死率达11%~15%。

在中老年人群中鼾症发病率约为40%。

我国此类患者约占睡眠疾病患者的70%左右。

然而由于鼾症临床表现多样复杂，往往被疏忽或漏(误)诊。

当心打呼噜悄悄偷走您的健康!

## &lt;&lt;打鼾&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 夜半，谁的鼾声如歌 一、鼾症的发生 (一)了解上呼吸道的结构情况 (二)打呼噜的原理 二、鼾症指标与青睐 (一)鼾症病有指标 (二)鼾症易与四类人结缘 三、睡眠暂停呼吸综合征临床表现 (一)白天的临床表现 (二)夜间临床表现 (三)全身器官损害表现 四、成人鼾症的诊治 (一)治打鼾，再晚也不迟 (二)鼾症常规疗法 (三)立竿见影——鼾症金钥匙疗法 (四)五花八门的手术疗法 (五)鼾症的口腔科治疗 五、儿童鼾症的诊断与治疗 (一)哪些因素会引起儿童打鼾 (二)儿童打鼾有什么危害 (三)宝宝为什么容易打鼾 (四)儿童打鼾怎么办 (五)如何诊断儿童鼾症 (六)什么是儿童原发性鼾症 (七)什么是儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征 (八)儿童鼾症有哪些相关疾病 (九)儿童还有哪些睡眠障碍 (十)儿童鼾症如何防治 (十一)儿童鼾症的手术治疗 (十二)儿童鼾症手术应如何护理

第二部分 合理安排日常生活 一、鼾症与睡眠 二、鼾症与工作学习 三、鼾症与驾驶安全 四、鼾症与人际关系 五、鼾声与戒烟限酒 六、鼾症用药 七、“心”病还需“心”药医 八、以其昏昏，使人昭昭 九、鼾症是非分明

第三部分 主动出击，被动变主动

第四部分 鼾症患者的营养配餐

第五部分 健康在于运动

第六部分 预防病情变化及并发症

编辑推荐

《打鼾》国家最高科学技术奖获得者吴孟超院士作序推荐，国家卫生部原副部长朱庆生领衔主编，临床一线专家倾力打造的权威科普书——科学指导饮食起居，预防保健，为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破。

#### 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>