

<<享受健康人生>>

图书基本信息

书名：<<享受健康人生>>

13位ISBN编号：9787543931145

10位ISBN编号：7543931141

出版时间：2007-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：邓伟吾

页数：168

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

这是一本打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征并配有彩色图解说明，通俗易懂，形象生动的医学科普图书。

由上海瑞金医院著名的呼吸科教授，睡眠呼吸障碍研究专家主编。

它告诉你打呼噜的表现和危害，如何自我发现，自我检查，如何防治。

阐明要正确面对打呼噜，提高睡眠质量，享受健康人生。

实际上，防治疾病的方式方法从本质上说都是一样的。

所以，这本书同样适合不同的人群阅读。

这是享受健康人生的必修课。

这本书会告诉你，睡眠打鼾不是睡得香的表现，而可能是某种疾病的征兆，即使如此，也并不可怕，关键是要了解相关的健康知识，积极参与健康教育，建立一种健康的生活方式，那么就可以尽情享受健康人生了。

## 作者简介

邓伟吾，教授。

上海交通大学医学院附属瑞金医院工作。

1958年毕业于上海第一医学院。

现为终身教授，呼吸科主任医师，博士生导师。

上海瑞金医院感染病和呼吸病研究所所长。

中华医学会呼吸系病学分会顾问。

担任《中华结核和呼吸杂志》和《中国新药与临床杂志》等20多种医学期刊副主编、常务编委等；亚太地区呼吸病学会（APSR）委员，世界卫生组织哮喘全球防治项目顾问，美国胸科医师学会资深会员（ACGP），国际防痨和肺病联合舍近求远（IUATLD）会中。

主要从事呼吸系统疾病的临床和基础研究。

主编《肺部变应性疾病》、《实用临床呼吸病学》，并任《临床内科学》副主编，参编《临床治疗学》、《现代急诊内科学》等学术专著20多本，主编《专家争答打呼噜与睡眠》、《肺结核指南》、《哮喘病百问》、《慢性支气管炎和肺气肿》等多本科普图书。

## 书籍目录

序前言第一部分 打呼噜与睡眠的基本知识第一章 打呼噜的基本知识一、不可低估打呼噜对健康的影响二、什么是打呼噜三、有关打呼噜的概念和认识误区四、打呼噜是怎样发生的五、引发打呼噜的因素第二章 睡眠与健康睡眠一、睡眠的现代概念二、入睡和睡眠时相三、正常睡眠的分期四、睡眠的重要性五、睡眠需求因人而异六、什么是健康睡眠第三章 正确认识打呼噜一、打呼噜者知多少二、经常打呼噜是疾病的潜在信号三、睡眠呼吸暂停综合征四、打呼噜就是睡眠呼吸暂停综合征吗五、不能再对“打呼噜”置之不理第二部分 进行打呼噜知识教育刻不容缓第四章 打呼噜和睡眠呼吸暂停也是病一、打呼噜和睡眠呼吸暂停是如何形成的二、图说引起打呼噜加重的因素三、要重视孩子打呼噜四、遗传因素与打呼噜五、肥胖与打呼噜六、酗酒与打呼噜七、吸烟可导致打呼噜八、上呼吸道疾病与打呼噜九、神经肌肉疾病与打呼噜十、内分泌代谢疾病与打呼噜十一、肺部疾病与打呼噜第五章 认识睡眠呼吸暂停综合征一、睡眠呼吸暂停综合征与一般打呼噜不同二、发生睡眠呼吸暂停综合征的原理三、病态打呼噜引起睡眠质量低下四、关注打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征的来由五、夜间反酸与打呼噜和睡眠呼吸暂停六、慢性肾衰竭与睡眠呼吸暂停综合征七、心力衰竭与睡眠呼吸暂停综合征八、药物对打呼噜的影响九、绝经与女性打呼噜第六章 睡眠打呼噜忠告一、严重睡眠呼吸暂停综合征的后果如同无氧登高山二、睡眠呼吸暂停综合征——引发事故的苗子三、打呼噜和睡眠窒息引发缺氧导致的后果四、人人都适合去西藏旅游吗五、打呼噜影响工作和学习效率六、打呼噜影响人际关系七、打呼噜影响人生八、打呼噜影响妊娠第三部分 病态打呼噜和非病态打呼噜辨别, 相关检查第七章 打呼噜有什么症状表现一、具有什么特征的人容易打呼噜二、非病态打呼噜与病态打呼噜之辨第八章 疾病分型扭分度一、分型——阻塞型、中枢型和混合型二、分度——打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征第九章 需要进行鉴别的疾病一、睡眠呼吸暂停综合征需要和哪些疾病鉴别二、认识上呼吸道阻力综合征三、如何理解“睡眠瘫痪”四、认识什么是发作性睡病五、睡眠瘫痪只发生在发作性睡病吗六、认识“什么是嗜睡”七、什么是多次小睡试验第十章 自我检查、及时发现一、如何自我检查睡眠状况及白天嗜睡程度二、你的呼噜是非病态的还是病态的三、哪些情况要想到可能患有睡眠呼吸暂停综合征一四、自我检查对就诊有好处五、自我检查及时发现非常重要六、睡眠呼吸暂停综合征自我检查表第十一章 医师诊断和相关检查一、医院诊断流程及相关科室介绍二、确诊睡眠呼吸暂停综合征的检查三、多导睡眠图监测的作用四、多导睡眠图监测前应做的准备五、多种因素影响多导睡眠图监测结果六、了解多导睡眠图的监测内容七、耳鼻喉专科检查八、初步诊断睡眠呼吸暂停综合征的标准九、其他睡眠监测仪简介第四部分 睡眠呼吸暂停综合征的相关疾病第十二章 睡眠呼吸暂停综合征与内分泌代谢疾病一、肥胖症二、糖尿病三、代谢综合征第十三章 睡眠呼吸暂停综合征与心脑血管疾病一、冠心病二、心脏突发事件三、高血压四、睡眠呼吸暂停综合征患者会在深夜突然死亡吗五、睡眠呼吸暂停是脑血管疾病增加的独立危险因素第十四章 睡眠呼吸暂停综合征与呼吸系统疾病一、哮喘二、慢性阻塞性肺疾病三、慢性咳嗽第十五章 睡眠呼吸暂停综合征引发神经、精神改变一、神经、精神方面的改变二、睡眠呼吸暂停综合征会引起痴呆第五部分 孩子打呼噜与睡眠呼吸暂停综合征第十六章 要重视打呼噜对孩子的影响一、孩子打呼噜者知多少二、孩子打呼噜多见于扁桃体或腺样体异常三、孩子睡眠呼吸暂停综合征的误诊四、孩子的哪些异常表现要引起注意五、孩子睡眠呼吸暂停综合征的临床表现与成人一样吗一六、孩子睡眠呼吸暂停综合征的治疗七、孩子睡眠呼吸暂停问卷表八、婴儿期会发生睡眠呼吸暂停综合征吗九、睡眠磨牙与睡眠呼吸暂停第六部分 打呼噜的预防和治疗对策第十七章 打呼噜治疗的目标和措一、全方位的治疗内容二、减肥对打呼噜的治疗是重中之重三、打呼噜患者的饮食注意点四、养成合理运动的良好习惯五、职业歌手很少打呼噜的原因六、要想睡得好, 练练睡前呼吸操七、图解改善打呼噜的睡姿和环境第十八章 睡眠呼吸暂停综合征的无创呼吸机治疗一、无创呼吸机及其类型二、持续气道正压通气呼吸机治疗原理三、持续气道正压通气呼吸机治疗适应证四、使用无创呼吸机应注意的问题五、无创呼吸机如何保养第十九章 手术治疗和口腔矫治器治疗一、手术治疗适用于哪些患者二、手术治疗的注意事项三、手术治疗的可行性和利弊分析四、软腭小柱体植入(“生物钉”)治疗五、其他微创手术治疗六、口腔矫治器治疗第二十章 药物治疗一、药物治疗的效果如何二、哪些药物可以在医师指导下应用第二十一章 经常和医师保持联系一、为什么要和医师保持联系二、定期联系还是随时联系三、如何与医师联系和沟通附录附录1 阿森斯(Amens)失眠量表附录2 斯坦福嗜睡

程度问卷表 (SSs) 附录3 Epworth嗜睡评分量表 (ESS评分) 附录4 100例1~5岁睡眠呼吸紊乱患儿的症状附录5 100例睡眠呼吸紊乱婴儿主要症状附录6 世界睡眠日附录7 上海交通大学医学院附属瑞金医院睡眠疾病诊疗中心简介附录8 睡眠及睡眠疾病相关网站附录9 参考文献

编辑推荐

为迎接3·21世界睡眠日，由上海科学技术文献出版社出版发行，上海瑞金医院呼吸科邓伟吾，李庆云，万欢英教授主编的《享受健康人生》之《打呼噜与睡眠》现正式上市。本书配有彩色图解说明，通俗易懂，将对您的健康睡眠提供建议和帮助。各大书店均可买到。

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>