

<<专家诊治失眠症>>

图书基本信息

书名：<<专家诊治失眠症>>

13位ISBN编号：9787543954601

10位ISBN编号：7543954605

出版时间：2012-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：魏文石 编

页数：167

字数：117000

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>

## <<专家诊治失眠症>>

### 内容概要

睡眠是如此之神奇，自然而然成为我们人体生理周期必不可少的一个构成部分，直至现在科学对睡眠的认识仍然停留在很浅的层面。

当一个小孩子呱呱坠地初到人间，就能够非常自然地慢慢睁开眼睛欣赏世界、饱足之后又开始恬然入睡，继而又开始醒来欣赏世界，在此周期中逐步长大成人。

而这种个体生理性周期的变化与天地运行规律有着自然而然的吻合，不能不感慨生命与大自然的神奇奥妙。

<<专家诊治失眠症>>

作者简介

魏文石，男，现任上海复旦大学附属华东医院神经内科主任、主任医师、神经病学博士、硕士生导师。  
兼任中华医学会上海神经病学分会委员、中华医学会上海中西医结合神经病学分会委员、上海第一届医药青年联合会委员；《中国临床神经科学》、《中华脑血管病》杂志编委。  
曾荣获上海市“老年病学优秀中青年骨干”，上海市卫生局“医苑新星”、上海市“新长征突击手”光荣称号。

## <<专家诊治失眠症>>

### 书籍目录

总序  
前言  
失眠，“丢失的睡眠”  
失眠的现状怎样  
为何失眠发病率如此之高  
什么是失眠  
失眠怎样分类  
谁偷走了你的睡眠  
失眠有哪些临床表现  
失眠诊断有哪些标准  
失眠怎样自我评估  
失眠会带来哪些危害  
中医学对失眠有哪些解析  
中医学怎样区分失眠类型  
失眠的病因  
失眠与年龄有何关系  
失眠为何对中年人“情有独钟”  
老年人失眠有哪些原因  
青少年失眠率为何居高不下  
女性失眠为何比男性多  
失眠为何会导致记忆力减退  
赖床为何也会诱发失眠  
肥胖与失眠有关吗  
失眠与安眠药有何关系  
上班族为何易患失眠  
过度疲劳与失眠有关吗  
失眠和气候有关系吗  
失眠会遗传吗  
失眠与疾病的关系  
失眠与情感障碍有何关系  
抑郁症  
抑郁症失眠病人的睡眠结构  
焦虑障碍  
双相情感障碍  
季节性情感障碍  
失眠与神经系统疾病的关系  
帕金森病  
脑卒中  
脑部手术  
痴呆  
智能障碍  
其他疾病和睡眠  
激素失调  
心脏疾病  
消化系统疾病

<<专家诊治失眠症>>

癌症

疼痛

对睡眠的认识

睡眠是怎么回事

人们为何需要睡眠

睡眠的研究历史

何谓睡眠觉醒节律

睡眠的生理、化学机制和解剖结构

皮质醇在睡眠觉醒周期中起怎样作用

体温与睡眠有何关系

.....

常见的睡眠节律障碍

常见的睡眠障碍

常见疾病与睡眠的关系

年龄与睡眠有何关系

睡眠质量的检测

怎样打造一个好睡眠

怎样治疗睡眠障碍

睡眠的调养与护理

挂号费丛书·升级版总书目

## &lt;&lt;专家诊治失眠症&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：与神经症应怎样鉴别：神经症是一组有一定人格基础，常受心理社会因素影响而起病的精神障碍，具体表现为：焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病或神经衰弱等。

病程大多迁延，没有可证实的器质性病变基础，症状与现实处境不相称，病人十分痛苦和无力自拔，但自知力完整或基本完整，常迫切要求治疗。

各种神经症都可以产生睡眠障碍，是失眠最多见的原因之一。

同时，长期睡眠不足状态又会加重原有症状，两者相互影响，形成恶性循环。

但神经症的主诉除失眠之外，还具有其他突出的相应症状，如焦虑、恐怖、强迫等，且程度比失眠更令病人痛苦。

而失眠症则往往以失眠为唯一主诉，其他引起的焦虑、抑郁仅居从属和次要地位，往往产生于失眠之后，其严重程度随睡眠状况的波动而变化，神经症则不具有这种特点。

与脑部疾病引起的失眠应怎样鉴别：脑部疾病引起的失眠，又称脑器质性失眠。

常见病因有：脑血管病、脑炎脑膜炎、脑外伤、痴呆等。

其中95%以上的脑卒中（中风），病人有睡眠障碍。

产生失眠的机制很多，既有神经活动机制的改变，也有继发的心理问题而引起。

以帕金森病为例，包括：a.中枢神经系统病变和缺血缺氧直接导致失眠。

b.不自主运动的干扰：如周期性肢动症、睡前不停眨眼以及睡眠期转换时出现的震颤等。

c.肌张力增高和主动动作减少，影响翻身等。

d.上呼吸道的异常运动，引起睡眠呼吸障碍。

e.药物影响：大量多巴胺和乙酰胆碱类药物可引起快相眼动（REM）睡眠减少。

f.出现睡眠行为异常病变，如睡惊症、睡行症和REM行为异常症等。

g.并发的焦虑、抑郁或其他精神病，如痴呆等。

h.白日过度瞌睡导致睡眠觉醒节律失调等，这类病人在起病初期，特别以失眠为主要表现时容易造成误诊，需进行仔细体检和必要的辅助检查。

与睡眠觉醒节律失调引起的失眠应怎样鉴别：睡眠觉醒节律失调引起的失眠，是指人为因素导致使觉醒睡眠时间与体内原有的生物钟不相一致，即主要睡眠时间发生在原来习惯的主觉醒期中，从而引起的失眠。

常见的有：日寸差综合征：是由于在短期内快速跨越多个时区后，因时差引起。

症状仅在转换地方后发生，持续仅数天。

主要见于反复来往于不同时区者，如航班机组人员、跨国公司的业务员等。

轮班性失眠：由于工作安排与正常睡眠觉醒节律不符所引起。

如上夜班者，工作时间瞌睡；早晨下班后，又难以入睡。

初上夜班的年轻人少见，随上班时间的延长和年龄的增长，症状常更加重。

常合并焦虑、心烦等症状，严重时影响工作能力，安眠药效果欠佳。

即使换了白班工作，也需一段时间后才能调整过来。

<<专家诊治失眠症>>

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>