第一图书网, tushu007.com

<<打鼾不是睡得香>>

图书基本信息

书名：<<打鼾不是睡得香>>

13位ISBN编号：9787508276359

10位ISBN编号：7508276353

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：张秀华 编

页数：96

字数：50000

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

第一图书网, tushu007.com

<<打鼾不是睡得香>>

内容概要

《打鼾不是睡得香》以通俗的语言介绍为什么打鼾及其对健康的影响，使读者对打鼾能有科学的认识和比较系统的了解；介绍有关打鼾的医疗检查、诊断及日常生活中如何应对打鼾，帮助读者学会自我评估，掌握自我应对的方法；还介绍了打鼾的专业治疗技术及儿童打鼾的特点，让读者进一步了解关于打鼾的前沿知识。
《打鼾不是睡得香》由张秀华等编著。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
张秀华，主任医师、教授、硕士生导师。
中国睡眠研究会理事、中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍专业委员会委员。
1977～1984年在北京协和医院工作期间，开始从事口腔矫正器治疗打鼾和阻塞性睡眠呼吸暂停临床研究。
担任人民卫生出版社出版的译著《睡眠医学理论与实践》和《睡出活力》的主译，《走出亚健康丛书》总主编，《鼾症——健康的红色警报》主编，卫生部规划教材《美容牙科技术》主编，《口腔医学美学》副主编及《美容药物学》编委等。
2004年与北京协和医院合作，开展国家“十五”科技攻关项目“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征治疗体系建立及疗效评估研究”，发表《阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者上气道阻塞的动态MRI分析》等论文20余篇。
长期致力于睡眠呼吸障碍医学临床研究，颇有成就。

第一图书网, tushu007.com

<<打鼾不是睡得香>>

书籍目录

一、为什么会打鼾
1.打鼾是怎么回事
2.我能听到自己的鼾声吗
3.什么样的鼾声不对劲
4.打鼾会遗传吗
5.鼻部疾患为什么易打鼾
6.扁桃体肥大为什么易打鼾
7.悬雍垂粗长为什么易打鼾
8.腺样体肥大为什么易打鼾
9.小下巴为什么易打鼾
10.肥胖者为什么易打鼾
11.中风患者为什么易打鼾
12.甲状腺功能减退为什么易打鼾
13.中老年人为什么易打鼾
14.女性打鼾者也不少
15.儿童打鼾需警惕
二、打鼾对健康有什么影响
16.打鼾不是睡得香
17.严重打鼾会引起睡眠呼吸暂停
18.睡眠呼吸暂停有什么危害
19.打鼾会引起头痛
20.打鼾会引起中风
21.长久打鼾，记忆力会下降
22.打鼾一夜，昏沉一天
23.控制血压，打鼾帮倒忙
24.打鼾很“伤心
25.慢阻肺遇上打鼾，雪上加霜
26.打鼾可诱发哮喘
27.打鼾可引起肺高压
28.打鼾可诱发糖尿病
29. 打鼾可引起胃灼热感
30. 打鼾引起夜间多尿
31. 打鼾减少“性福”指数
32. 打鼾影响夫妻感情
33. 打鼾对孕妇的影响
34. 孕妇打鼾，宝宝遭殃
35. 打鼾可引发交通事故
36. 打鼾影响同事关系
三、打鼾者需要做哪些检查
37. 打鼾就医有哪些流程
38. 打鼾者需要做哪些检查
39. 打鼾者需要拍片检查吗
40. 打鼾有必要做CT吗
41. 打鼾有必要做磁共振吗
42. 打鼾一定要做多导睡眠监测吗

第一图书网, tushu007.com

43. 怎么看多导睡眠监测报告
44. 在陌生环境做监测睡不着怎么办
45. 患者可以在家中做睡眠监测吗
四、打鼾者自己能做点什么
46. 自我评估有没有呼吸暂停
47. 简便方法评估白天嗜睡程度
48. 治疗打鼾宜早不宜迟
49. 打鼾者需戒烟戒酒
50. 打鼾者需慎用安眠药
51. 侧着睡可以减轻鼾声
52. 运动可减轻打鼾
53. 减肥可减轻打鼾
54. 简单实用的减肥方法
55. 打鼾者的心理调节方法
五、打鼾治疗的简单方法
56. 哪些打鼾需要治疗
57. 无创呼吸机如何治疗打鼾
58. 哪些打鼾者适用于无创呼吸机治疗
59. 使用无创呼吸机的注意事项
60. 佩戴呼吸机后感觉不舒服怎么办
61. 哪些打鼾者不能用无创呼吸机
62. 哪些打鼾者需要手术治疗
63. 打鼾手术的麻醉可怕吗
64. 打鼾手术可怕吗
65. 打鼾有哪些手术治疗方法
66. 打鼾手术后是否会复发
67. 打鼾手术后需要定期复查
68. 打鼾手术前后的注意事项
69. 鼾声消除器——口腔阻鼾器
70. 口腔阻鼾器为什么能治疗打鼾
71. 哪些打鼾者不能佩戴口腔阻鼾器
72. 口腔阻鼾器的维护和保养
73. 口腔阻鼾器对口腔健康会有影响吗
六、儿童打鼾要注意
74. 儿童打鼾的常见原因
75. 打鼾会导致面部畸形吗
76. 儿童打鼾会引起胸廓畸形
77. 儿童打鼾会影响生长发育吗
78. 儿童打鼾会影响学习成绩
79. 儿童打鼾会引起睡眠呼吸暂停综合征吗
80. 儿童打鼾需要做睡眠监测吗
81. 儿童打鼾不配合睡眠监测怎么办
82. 儿童打鼾常见的手术方法
83. 儿童打鼾手术有哪些注意事项
84. 治疗儿童打鼾可否佩戴口腔阻鼾器
85. 如何早期发现儿童睡眠呼吸暂停综合征

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者，由于长期缺氧及睡眠结构紊乱可引起大脑功能的改变，出现各种各样的精神、神经症状，如严重嗜睡、疲劳、记忆力减退、反应迟钝、注意力下降等，特别是白天嗜睡，导致驾驶风险大增。

国外学者曾报道，一位37岁的男性火车司机，患有严重的打鼾并出现白天过度嗜睡现象。

白天开火车时不断地打盹，当他一次次地从打盹中觉醒时，常常不知道自己在什么地方，经过了哪些车站，也不知道在打盹时是不是得到过指令，是走还是停，这使他非常害怕，不得不告长假休息。

经过检查，发现他患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，经治疗后，上呼吸道的阻塞得到了明显改善，白天嗜睡的症状也很快得到了控制。

研究人员利用汽车驾驶模拟器，对阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者及过量饮酒者进行模拟驾驶测试，结果显示，正常人醉酒后驾驶技术比头脑清醒时差，但平均值远高于阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者，也就是说，患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的司机比饮酒过量的司机发生交通事故的危险性更大。

也有调查表明，患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的司机，车祸发生率比其他人要高5倍，已成为交通事故隐患备受关注的重要问题。

患有睡眠呼吸暂停综合征的汽车驾驶者，反应能力和判断能力普遍下降，注意力难以集中。

事故统计结果显示，汽车驾驶者因睡眠呼吸暂停综合征嗜睡而肇事者，较正常人群高出3～7倍。

特别是单人驾驶时的事故率，高达13倍之多。

美国国家公路交通安全管理局统计，美国每年有10万余次交通事故与驾驶者睡眠呼吸障碍有关，其危害远不亚于酒后驾车。

因此，提醒广大司机朋友，对夜间打鼾、白天嗜睡的现象要引起高度重视。

一旦出现嗜睡的相关症状，应及时到医院检查，正确治疗打鼾，以避免发生不测。

第一图书网, tushu007.com

<<打鼾不是睡得香>>

编辑推荐

《打鼾不是睡得香》就是针对患者所关心的打鼾和睡眠呼吸暂停及其并发问题作全面介绍和详细解答，《打鼾不是睡得香》还辅以卡通插图，是一本看得懂、学得会、用得上的实用科普读物。
翻阅这本书，它将会引领你进行一次轻松的健康之旅，也能让你在茶余饭后品味学习科普知识带来的无穷乐趣。

第一图书网, tushu007.com

<<打鼾不是睡得香>>

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