

<<失眠防与治>>

图书基本信息

书名：<<失眠防与治>>

13位ISBN编号：9787560533575

10位ISBN编号：7560533574

出版时间：2010-1

出版时间：西安交通大学出版社

作者：聂宏，谢英彪 主编

页数：137

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>

<<失眠防与治>>

前言

全世界约有20%~30%的成人患有失眠症。

其中超过半数的人是未被诊断患有失眠症的。

主要的原因是这些人认为失眠不是大问题，没有必要寻求治疗。

但研究发现，睡眠不好的人患上缺血性心脏病的机会是正常睡眠者的2倍，患上头痛症是正常人的3倍，患上抑郁症是正常人的4倍。

失眠患者中有25%~40%的人患上焦虑症，滥用酒精和毒品的比例也较高。

一般说来，失眠症指的是持续相当长时间对睡眠的质和量的不满意状态，以失眠为唯一的主诉，又不是由脑、躯体、精神以及其他因素引起，由于找不到原因故又称之为原发性失眠。

失眠者的大脑因没有得到应有的休息，故次日头昏脑胀、记忆力下降、困倦乏力、觉醒不全、情绪不稳、焦虑、易激惹、萎靡不振等，明显妨碍社会功能。

对失眠的担心和恐惧心理使患者在入睡前先紧张害怕，想到今天夜里肯定又睡不着了，怎么办？

其结果这种情绪与失眠形成恶性循环，在失眠的基础上加上为了失眠而失眠，从而使失眠长期存在。

失眠者要针对病因给予相应的处理，仍不见效者可给予安眠药，以帮助患者恢复正常的睡眠与觉醒规律。

但给安眠药时。

必须根据患者的失眠症状特点选用安眠药。

长期服用安眠药者，不宜连续使用同一种药，而应经常更换，以免产生耐药性与成瘾性。

失眠患者于睡前半小时到一小时之间，不宜思考问题或看书，应做适当的体力活动，避免紧张的脑力活动。

<<失眠防与治>>

内容概要

失眠症是指持续相当长时间对睡眠的质和量的不满意状态。

全世界约有20%-30%的成人患有失眠症。

本书从对失眠的认识谈起，主要介绍了失眠的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

<<失眠防与治>>

作者简介

聂宏，医学硕士，黑龙江中医药大学附属第一医院副教授，教龄20年，兼任世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会副会长，中华中医药学会营养药膳分会理事。

主讲《营养与食疗学》、《中医食疗药膳学》等课程。

对食养食疗颇有研究，参编《中医食疗学》（副主编）等著作3部，获黑

<<失眠防与治>>

书籍目录

1.认识失眠 什么是睡眠 为什么说睡眠是一种生理需要 人的睡眠时相是怎样变化的 什么是失眠 造成失眠的心理因素有哪些 造成失眠的生活环境因素有哪些 造成都市人失眠的相关污染因素有哪些 造成失眠的精神疾病有哪些 哪些躯体疾病常伴有失眠 造成失眠的其他躯体疾病有哪些 服用哪些药物可引起失眠 为什么失眠患者诉多梦 你属于哪类失眠 正常人的少睡与失眠症的鉴别 什么是抑郁失眠症 什么是焦虑性失眠症 失眠会引发哪些疾病 情志过激与失眠有哪些关系 恐惧为什么可导致失眠 性生活失调为何容易失眠 脑力劳动者为什么容易失眠 孩子经常失眠是怎么回事 老年人为何容易失眠 失眠患者应如何求医

2.科学养生防治失眠 不良睡眠习惯有哪些 如何让好习惯帮你解决失眠问题 助眠方法有哪些 失眠时能过于着急吗 同室人打鼾影响入眠怎么办 失眠患者的日常起居要注意什么 失眠患者如何创造一个良好的居住环境 失眠患者如何适应自然界的气候变化 失眠患者如何健脑 失眠患者如何用脑才科学 老人如何对付失眠 什么颜色的窗帘可帮助睡眠 良好睡眠的最佳室温是几度 失眠患者如何安排好作息时间 失眠患者如何注意劳逸结合 失眠患者如何休闲娱乐才能不过度 失眠患者如何正确对待烟酒茶 旅游失眠如何自我调理 为什么睡眠不宜带隐形眼镜 如何才能先睡心、后睡眠 怎样让性爱帮助睡眠 为什么强迫入睡反带来失眠

3.饮食防治失眠 大脑需要哪些营养 饮食与睡眠有何关系 妨害睡眠的饮食习惯有哪些 哪些食物让你难以入睡 哪些食物有助于睡眠 防治失眠作用较好的粮食有哪些 防治失眠作用较好的肉食有哪些 防治失眠作用较好的蛋乳有哪些 防治失眠作用较好的干果有哪些 防治失眠作用较好的鲜果有哪些 防治失眠作用较好的蔬菜有哪些 防治失眠作用较好的海产品有哪些 防治失眠作用较好的调味品有哪些 失眠患者可选用什么样的茶饮 失眠患者可选用什么样的粥 失眠患者可选用什么样的点心 失眠患者可选用什么样的菜肴 失眠患者可选用什么样的羹汤

4.合理运动防治失眠 失眠患者如何进行运动锻炼 有氧运动能找回健康睡眠吗 睡前散步为何能帮助睡眠 失眠患者如何做入眠操 经常失眠者是否应坚持晨练活动 运动调养失眠要注意什么 太极拳能治失眠吗 如何运用气功治失眠

5.心理调适防治失眠

6.西医防治失眠

7.中医防治失眠

附录1 常用骨度分寸表

附录2 头面、躯干部常用穴位定位表

附录3 四肢部常用穴位定位表

<<失眠防与治>>

章节摘录

插图：什么是失眠偶然一次睡不着觉没有什么关系，应当视为正常现象。

而医学上所说的失眠症是一种常见的睡眠障碍，1985年美国精神病学会提出的定义是：“失眠指的是自诉难于入眠或维持睡眠困难，每周至少4晚。

至少连续3周，多导睡眠图检查发现，入眠潜伏期超过30分钟或睡眠效率低于85%（对老年人需作适当调整）”。

世界卫生组织给失眠症所下的定义是：辗转无法入眠；无法持续地睡觉；多次反复的睡、醒；半夜醒来后，无法再入眠到天亮；以上各种情况交互发生。

据德国里根斯堡大学的精神神经科哈扎克教授的观察，全球有20%~30%的成人患有失眠症，其中超过半数的人未被诊断患有失眠症。

主要的原因是这些人认为失眠不是大问题，没有必要寻求治疗。

睡眠不好的人患上缺血性心脏病的机会是正常睡眠者的2倍，患上头痛症是正常人的3倍，患上抑郁症是正常人的4倍。

同时失眠患者中有25%~40%的人患有焦虑症，滥用酒精和毒品的比率也较高。

他呼吁保健工作者对此问题提高警惕。

一般说来，失眠症指的是持续相当长时间对睡眠的质和量的不满意状态，以失眠为唯一的主诉，又不是由脑、躯体、精神以及其他因素引起，由于找不到原因故又称之为原发性失眠。

失眠者的大脑因没有得到应有的休息，故次日头昏脑胀、记忆力下降、困倦乏力、觉醒不全、情绪不稳、焦虑、易激惹、萎靡不振等，明显妨碍社会功能。

根据中国精神疾病分类及诊断标准的规定，每周至少发生3次以上并持续1个月或更多的时间，又并非脑器质性病、躯体疾病或精神疾病症状的一部分时即可诊断为失眠症。

这种失眠症往往随着年龄的增长而增多。

<<失眠防与治>>

编辑推荐

《失眠防与治》：您失眠了吗？

有资料显示，全世界每5人中就有1人存在不同程度的入睡困难。

失眠会明显降低生活质量，引发抑郁、各种意外事故，并可能诱发其他严重疾病。

那么，怎样才能尽快摆脱失眠的困扰呢？

《失眠防与治》即以此为目标，力求为您提供完善翔实的综合防治方案。

<<失眠防与治>>

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>