

失眠治疗与预防



[失眠治疗与预防_下载链接1_](#)

著者:(日)井上昌次郎

出版者:山东科学技术出版社

出版时间:2001-10

装帧:平装

isbn:9787533129637

本书将失眠症的类型及以失眠为病因的疾病作为重点进行了介绍，并以Q&A的方式，解说关于睡眠基本结构的知识，详细介绍了治疗的中心问题——睡眠药物的基础知识及合理使用药物的方法。

作者介绍:

目录: 第一章 您的失眠是何种类型
关于失眠
夜间睡不着白天困倦不堪
生活质量就会下降
不仅夜间睡不好，白天困倦的情形也应引起注意
精神过于紧张，24小时工作的社会。使失眠者不断增加
图例查找您失眠的类型
如此困扰
从躺下到睡着要花费相当长时间的入睡障碍
从躺下到入睡需30分钟以上
精神高度集中的紧张状态会引起这种情形
醒来数次常使睡意全无的中途觉醒
夜里常常醒来

经常做梦，也应引起注意
清晨早早醒来，无法再入睡的早朝觉醒
比预想的起床时间早很多就醒过来了
醒来一次，不能再入睡
晚上睡觉了但白天仍然困倦不堪的嗜睡症
大多与慢性睡眠不足、打鼾有关系
点评想睡觉的疾病有哪些？
另外还有适合的吗？
您失眠的原因——图表测试
考虑为这样的疾病
紧张状态及担心事妨碍睡眠的精神生理性失眠
“挂念，担心，无法入睡”这种状态无论谁都有过的
经历被困扰在虽然没有烦心事但仍然“睡不着觉”的恐慌中，
如雷的鼾声突然停止的睡眠时无呼吸综合征
“鼾声如雷”也是疾病的信号
睡眠中因为呼吸中止，所以时时憋醒
点评 孩子也会引起睡眠时无呼吸综合征
身体周期与昼夜周期不吻合的 日期节律性睡眠障碍
可由时差和工作性质引起
也存在生物钟故障引发的情况
脚有虫爬感、抽搐抖动的脚虫爬感综合征，周期性四肢运动障碍
一集中精力，就觉得脚尖和小腿有虫子爬
睡眠中脚痉挛，也会影响睡眠
平常总觉得很压抑，早上醒得特别早的抑郁症
有很多伴随失眠的精神性疾病
失眠也可导致抑郁状态
睡眠评论
在睡眠过程中出现躯体运动、呻吟等的“睡眠伴随症”
第2章 理解睡眠结构的Q & A方式
人为什么要睡觉？
因为要休息、检查、修复发达的大脑
什么叫快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠（慢波睡眠）？
使脑觉醒的叫“快速眼动睡眠”：使脑休息的叫“非快速眼动睡眠”
何为生物钟？
为适应外部环境而形成的作息规律
什么是睡眠物质？
由脑产生的能带来“睡意的物质”
点评 睡眠物质与睡眠药有何不同？
睡眠的时候，脑和躯体有哪些变化？
在快速眼动睡眠时血压和呼吸不稳定常常醒来
睡眠评论
快速眼动睡眠时产生的不可思议的“梦”
何谓“高质量睡眠”？
您有”酣睡感觉的睡眠
孩子同老年人的睡眠有何区别？
随着年龄增长睡眠的质量下降
夜班和彻夜不眠对身体不好吗？
如果能保持作息的正确规律就没什么担心的
怎样才能预防时差病？
出发前要先将生物钟与当地时间的差缩小
点评时差病应对之策引导您取得胜利
睡眠评论
晚上睡不好的老人和早上起不来的孩子们
第3章 对失眠进行诊断

接受哪个科的检查呢？

在内科、神经内科、精神科治疗

依据您的症状看看就诊信息

首先试着向相关的医生咨询

开始最好用电话预约

说些什么？表达些什么？

不仅是睡眠过程，清醒时的状态也要详细诉说

睡眠的情况是诊断的重要信息

日常的烦恼和生活习惯，也要说清楚

烦恼、担心的事也会使睡眠质量下降

找找生活中有没有原因

工作性质和工作时间及过休息日的方式，对于诊断也是有用的

诉说每月工作的强度和內容

病历和正在治疗的疾病，所服药物的种类也是重要的信息

疾病和外伤妨碍睡眠

检查一下，有没有服用影响睡眠的药物

有什么样的检查？

利用内科检查和多种波动描记器来检查失眠的原因

作一下全身检查，看是否有疾病存在

用多种波动描记器检查睡眠过程中的脑电波和躯体活动

点评记录数日来的活动，计算活动量

第4章 能使自己酣然入睡的快速睡眠法

要重新认识生活方式

快速睡眠的5个要点

要点1 每天饮食要有规律

要点2 利用光创造规律

要点3 运动使心情舒畅，诱导睡眠

要点4 洗浴，松弛与舒畅

要点5 正确对待咖啡和酒精

掌握睡眠的正确姿势

诱导睡眠的松弛方法

腹式呼吸法・对失眠有疗效的穴位・肌肉弛缓法・自律训练法

营造舒适和睡眠环境

检查您的寝室

妨碍睡眠的5个烦恼之处

寝室环境的调整方法

声音・光・温度・香味・睡衣

寝具的选择方法和使用方法

枕头・被子・褥子・床垫

针对“在这个房间里就睡不着觉”的人

变换寝室环境，缓解紧张情绪

第5章 熟练掌握睡眠药物的关键

服用睡眠药物之前

想事先知道睡眠药物的基础知识

苯二氮杂草类药物带来接近自然的睡眠

药量不同，作用也不一样

根据作用时间长短分4个类型

不用担心“耐药性”和“依存性”（“成瘾性”）

哪种药适合您？

对于躺着无法入睡的小A，选用超短效型、短效型

超短效型和短效型大体上都可使用

仅仅助您提起睡意，药效也就结束了

由对睡眠药的误解而引发的“睡眠药恐怖症”

对于一次次醒来的C女士选用中效型

直到早上可以好好地睡，白天仍有轻微的作用
想晚上睡得好，要提高白天的活动性
对于清晨很早就醒来的D先生 选用长效型
有失眠以外的疾病，可用长效型药
药效持续到白天，可以缓解焦虑不安
您服的药是何种类型？
要清楚自己所服药物的类型和特点
即使是同一类型的药也有不同的特点
患者“类型”要与药物“类型”相匹配
特殊情况下用药
睡眠评论
因紧张、兴奋而失眠，可以到药店买镇静药
服用睡眠药时
严格遵守服药剂量和服药时间及与酒并用的注意事项
严遵医嘱，正确服用
注意不要与酒精并用
老年人服用睡眠药物时
要注意药效会比年轻人服用时强得多
一感觉不舒服，应及早向医生咨询
停药睡眠药的时候
遵医嘱慢慢减量
突然停药会引起失眠、头痛
花费点时间，慢慢减少药量
睡眠药之外的治疗方法
服用抗抑郁药和维生素B12，进行光疗法
治疗导致失眠的疾病，调整机体的节律
点评 在美国成为热点的褪黑激素
睡眠日记表
· · · · · (收起)

[失眠治疗与预防_下载链接1](#)

标签

失眠

日本

社科

生活

评论

睡不着了可以看一下，要规律的生活，放松的精神。不行了就吃药。。

[失眠治疗与预防_下载链接1_](#)

书评

[失眠治疗与预防_下载链接1_](#)