

<<如何克服睡眠障碍>>

图书基本信息

书名：<<如何克服睡眠障碍>>

13位ISBN编号：9787117064811

10位ISBN编号：7117064811

出版时间：2004-11

出版单位：人民卫生出版社发行部

作者：游国雄

页数：133

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>

<<如何克服睡眠障碍>>

内容概要

失眠是睡眠障碍中最常见的症状。

著名专家谈神经系统疾病防治：如何克服睡眠障碍首先介绍了什么是睡眠、睡眠是如何形成的，接着阐述了人为什么要睡眠、什么是失眠和失眠的危害，以及哪些病因可以导致失眠，最后介绍了失眠的常用治疗原则和具体措施。

通过《著名专家谈神经系统疾病防治：如何克服睡眠障碍》的阅读，使您能正确判断自己的睡眠状况，纠正或去除导致失眠的诱因，帮助您合理用药，解脱安眠药的依赖和副作用带来的痛苦，还您一个健康的睡眠。

本书汇集了国内外最新理论和作者几十年的临床经验，反映了失眠的基础和临床研究的国际最新发展方向，具有较强的科学性和实用性。

适于广大民众、患者和临床各科医务人员阅读。

<<如何克服睡眠障碍>>

作者简介

游国雄，首批享受国务院特殊津贴专家，神经精神病学一级教授，中共党员。1928年3月出生于上海市，1954年毕业于北京协和医科大学。毕业后在第四军医大学附属一院神经精神病学教研室工作，1976年调至附属二院神经精神病学教研室，历任教研室主任、第四军医大学学术委员会副主任委员及专家组成员、总后卫生部第五届科委会委员、全军精神病学专业委员会主任委员、总后卫生部医院等级评审委员会副主任委员、国际疼痛学会中国分会头面痛专业委员会副主任委员、中华医学会肌电图及临床神经生理学组委员、中华全国中医学会首届脑病学专业委员会委员及脑学组癫痫组副组长、西安市交叉科学学会理事长、西安市精神卫生中心职称评审委员会委员等职。

<<如何克服睡眠障碍>>

书籍目录

第一部分 睡眠是怎样形成的 一、觉醒/睡眠节律 二、睡眠的构成和发生 三、睡眠的功能 促进脑功能的发育和发展 保存脑的能量 保证大脑发挥最佳功能 促进机体生长, 延缓衰老 增强机体的免疫力 保护中枢神经系统 四、睡眠和梦 梦境是如何形成的 五、其他可能引起失眠的睡眠导师常现象 梦呓 噩梦 梦魇 第二部分 长期失眠对人体健康有哪些的危害 一、对个人的危害 二、对社会的危害 第三部分 造成失眠的常见原因 一、一过性失眠 二、短期失眠 精神紧张 躯体不适 情绪不良 三、慢性失眠 环境变化引起的失眠 习惯不良性失眠 心理精神因素引起的失眠 精神疾病引起的失眠 躯体疾病引起的失眠 脑部病变引起的失眠 药物引起的失眠 特殊人群的失眠 醒/眠节律失调引起的失眠 睡眠引起的失眠 第四部分 失眠引起的症状及失眠的种类 一、失眠引起哪些症状 二、失眠有哪些不同种类 第五部分 怎么自测失眠的程序 一、失眠的主观众症状..... 二、多导睡眠图检查是自测的量的标准 三、哪些睡眠障碍不是失眠 第六部分 失眠是可以治疗的 一、如何从病因上解决失眠的问题 二、纠正对失眠的错误认识和情绪——失眠的认知疗法 三、正确选择和使用失眠的药物 四、安眠药的缺点和使用不当的弊端 五、注意安眠药使用的禁忌症 六、使用安眠药的方法 七、失眠的中医中药治疗和物理疗法

<<如何克服睡眠障碍>>

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>