第一图书网, tushu007.com

<<明明白白睡眠>>

图书基本信息

书名：<<明明白白睡眠>>

13位ISBN编号：9787502597030

10位ISBN编号：7502597034

出版时间：2007-2

出版时间：化学工业

作者：刘艳骄

页数：217

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

<<明明白白睡眠>>

内容概要

睡眠是人类不可缺少的生理过程，睡眠可以使人的精力充沛，工作效率提高。
睡眠质量与环境因素、工作疾病的存在、遗传因素等有着密切的关系，了解这些知识有助于帮助维持或恢复正常的睡眠。
通过本书您将对睡眠学和睡眠医学有一个初步的了解，并通过这些知识找到治疗睡眠障碍的最佳方法。
良好的睡眠是人体健康的重要标志之一。
睡眠不好觉影响关人们日常生活的质量，因此人们关注睡眠。
本书从科学角度介绍了治疗睡眠障碍的最佳方法，帮助现代人摆脱各种形式睡眠障碍的困扰。
使您明明白白，健健康康生活。

<<明明白白睡眠>>

书籍目录

睡眠的基础知识什么是睡眠正常的过程生物钟睡眠类型不同年龄人群的睡眠特点睡眠质量睡眠效率睡眠与认知睡眠与记忆睡眠文化世界睡眠日健康睡眠教育（WHO推荐）睡眠与梦嗜睡（过度睡眠）种类睡眠障碍失眠发作性睡眠病鼾病睡眠呼吸暂停综合征睡语症不宁腿综合征夜间周期性腿动梦魇时间差综合征轮班不综合征睡眠磨牙夜惊、睡行症小儿夜惊症小儿遗尿症小儿睡眠不安综合征周期性嗜睡－贪贪综合征老年人常见的睡眠障碍明明白白诊治睡眠障碍选择合适的睡眠专科就诊常见疾病的睡眠特点慢性支气管炎支气管哮喘慢性阻塞性肺病高血压病脑血管病肝病胃病阵发性睡眠性血红蛋白尿过敏性紫癜尿路感染肾功能衰竭甲状腺功能亢进症甲状腺功能减退症垂休功能亢进症垂体功能减退症肾上腺功能亢进症肾上腺皮质功能减退症糖尿病头痛帕金森病痴呆呼吸肌疾病癫痫精神分裂症抑郁症双相情感障碍心境恶劣障碍人格障碍焦虑症强迫症季节性情感障碍恐怖症躯体化障碍创伤后应激综合征肿瘤性功能障碍前列腺炎男性更年期综合征经前期睡眠障碍产后睡眠障碍不孕症女性更年期综合征睡眠障碍的防治养成良好的睡眠习惯睡眠姿势睡眠方位睡眠用具居室睡眠环境治疗睡眠障碍的药物影响睡眠质量的药物附1 睡商附2 睡眠量表附3 爱泼沃斯嗜睡量表附4 睡眠试验

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