

<<失眠症用药宜忌与日常调养>>

图书基本信息

书名：<<失眠症用药宜忌与日常调养>>

13位ISBN编号：9787538868487

10位ISBN编号：7538868488

出版时间：2012-2

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈京

页数：222

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>

## <<失眠症用药宜忌与日常调养>>

### 内容概要

失眠健忘症已成为流行性疾病之一，虽然不像糖尿病、高血压等疾病会危及生命，但也会给人们的生活带来严重的不良影响。

因此，关注、认识、改善失眠健忘症已不容忽视，亟待解决。

健康是福，健康是金！

《失眠症用药宜忌与日常调养》献给渴求健康的患者朋友，教你从病理入手，根据不同症状，不确用药，合理膳食，注重调养。

有它在手，康复无忧！

健康是福，健康是金！

《失眠症用药宜忌与日常调养》明明白白细说失眠健忘症，专家解读疾病，帮你找到调养良策；寻找疾病根源，破译疾病密码，做自己的健康医生！

本书由陈京编著。

## <<失眠症用药宜忌与日常调养>>

### 书籍目录

#### 睡眠的重要性

- 人为什么不能缺少睡眠
- 怎样评价睡眠是否正常
- 不同年龄段的人对睡眠时间有什么要求
- 睡眠与生物钟有怎样的关系
- 做梦是否会影响睡眠质量

#### 各种类型的失眠症

- 什么是失眠症
- 医学上把失眠症分为哪些类型
- 失眠与失眠症是一回事吗
- 什么是心理生理性失眠症
- 什么是终身失眠症
- 什么是气候过敏性失眠症
- 什么是抑郁性失眠症
- 什么是焦虑性失眠症
- 什么是假性失眠症
- 假性失眠症患者容易产生哪三大误区

#### 引起失眠的各种因素

- 心理因素是怎样引起失眠的
- 造成失眠的心理因素都有哪些
- 哪些疾病会引发失眠
- 引起失眠的环境因素都有哪些
- 哪些药物会引发失眠
- 失眠与生物钟有什么样的关系
- 失眠与多梦有怎样的关系
- 失眠与神经衰弱有怎样的关系
- 失眠与情绪过激有怎样的关系
- 失眠与性功能有怎样的关系
- 心脏神经官能症为什么会引发失眠症

#### 失眠症的高发人群

- 失眠症的高发人群都有哪些
- 失眠症为什么“青睐”老年人
- 脑力劳动者为什么容易患失眠症
- 女性失眠症患者为什么多于男性

#### 失眠症的危害

- 失眠症有哪些危害
- 失眠为什么会造成脱发
- 失眠为什么会引起肥胖
- 儿童患失眠症会造成哪些不良后果
- 失眠为什么会影响孩子的身体发育
- 儿童失眠为什么容易得近视眼

#### 治疗失眠症的常用药物

- 有助眠功效的西药都有哪些
- 有助眠功效的中成药都有哪些
- 有助眠功效的中草药都有哪些

## <<失眠症用药宜忌与日常调养>>

### 失眠症患者用药注意事项

用药物治疗失眠症容易产生哪些误区  
为什么说失眠者不可随意服用安眠药  
怎样避免安眠药的副作用  
怎样正确服用安眠药  
如何治疗因服安眠药成瘾而引起的失眠症  
老年失眠症患者应如何选择安眠药  
为什么说老年重度失眠症患者适宜服用褪黑素  
中医对失眠症是怎样诊治的  
用中成药治疗失眠症应怎样对症下药

### 治疗失眠症的心理疗法和行为疗法

患失眠症容易产生哪些心理误区  
怎样对付突然出现的失眠症状  
失眠症患者应如何进行心理调节  
怎样对短期失眠患者进行心理治疗  
如何调理因焦虑而引起的失眠症  
怎样调理因惊恐而引起的失眠症  
失眠症患者日常怎样养精安神  
怎样用行为疗法来治疗失眠症  
用行为疗法治疗失眠症应注意哪些事项  
怎样进行自我催眠

### 治疗失眠症的物理疗法

按摩对治疗失眠症有哪些作用  
失眠症患者接受按摩治疗应遵循哪些原则  
失眠症患者怎样进行自我按摩  
治疗失眠症的“三搓”按摩法怎样做  
怎样用耳压疗法来治疗失眠症  
怎样用指针疗法治疗失眠症  
怎样用艾灸疗法治疗失眠症  
怎样用刮痧疗法治疗失眠症  
怎样用拔罐疗法治疗失眠症  
怎样用敷贴疗法治疗失眠症  
怎样用脐疗治疗失眠症  
怎样用磁疗治疗失眠症  
怎样用足部按摩治疗失眠症  
哪些药枕可有效治疗失眠症  
失眠症患者怎样进行药浴  
失眠症患者经常洗矿泉浴有哪些益处  
失眠症患者经常进行日光浴有哪些益处  
失眠症患者经常进行沙浴有哪些益处  
失眠症患者经常进行森林浴有哪些益处

### 容易导致失眠的不良习惯

哪些不良的生活习惯会直接影响睡眠质量  
哪十种睡眠习惯会导致失眠  
什么是睡眠的“三宜八忌”  
上床后思考问题为什么会致失眠  
睡前操作电脑对睡眠有什么影响

## <<失眠症用药宜忌与日常调养>>

头部温度过高对睡眠有什么影响

失眠症患者午睡是否会影响晚上的睡眠

为什么失眠症患者不宜用脑过度

吸烟对失眠症患者有什么危害

失眠症患者为什么不宜饮酒

为什么说“假日大睡一场”不是好习惯

面对面睡觉为什么会影响睡眠

促进睡眠的保健方法

为什么说睡眠卫生对预防失眠症非常重要

怎样做才符合睡眠卫生

调理失眠症日常应注意哪些事项

睡觉前洗个热水澡有哪些好处

睡前洗澡应注意哪些事项

失眠症患者睡前怎样进行自我放松

怎样才能养成“先睡心，后睡眼”的睡眠法

为什么睡前擦洗下身有助睡眠

睡前用热水泡脚有什么好处

怎样洗澡有助睡眠

怎样用洋葱、生姜来促进睡眠

为什么说裸睡能改善睡眠质量

失眠症患者裸睡时应注意哪些事项

如何帮助孩子改善睡眠

失眠症患者采用什么样的睡姿有助于入睡

老年人如何防止失眠

创造良好的睡眠环境

怎样才能创造一个良好的睡眠环境

什么样的卧室条件适合失眠症患者

失眠症患者应怎样选择床垫

失眠症患者应如何选择卧室窗帘

什么样的枕头适合失眠症患者使用

失眠症患者适合穿什么样的睡衣

失眠症患者应如何选择被褥

促进睡眠的怡情方法

养花对失眠症患者有哪些益处

失眠症患者宜选择哪些花卉

失眠症患者不宜养哪些花卉

听音乐对失眠症患者有怎样的益处

失眠症患者怎样借助音乐入眠

哪些音乐曲目有改善失眠症的作用

失眠症患者的运动保健

经常运动为什么能消除失眠症

失眠症患者适合采用哪些方法进行放松保健

常打太极拳对失眠症患者有哪些益处

跳舞为什么能有效改善失眠症

为什么说晨练有助于改善失眠症

过度运动会产生哪些不良影响

失眠症患者如何做睡前催眠操

## <<失眠症用药宜忌与日常调养>>

失眠症患者怎样做“七敲宁心安神操”

失眠症患者怎样做“甩手操”

可缓解失眠症状的简易保健操怎样做

经常放风筝对失眠症患者有哪些益处

健忘症的病因和表现

什么是健忘症

健忘与失眠有什么关系

健忘症分哪些类型

什么是逆行性健忘和顺行性健忘

健忘症的发病因素有哪些

健忘症患者生活中常表现出哪些行为

为什么说健忘症容易导致老年痴呆症

健忘症患者的保健常识

怎样预防健忘症

健忘症患者怎样减轻各种压力

如何调理功能性健忘症

健忘症患者如何提高记忆力

听音乐对健忘症患者有哪些益处

健忘症患者选择治疗曲目时应遵循哪些原则

哪些音乐曲目有改善健忘症的作用

怎样用足部按摩法治疗健忘症

怎样用针灸治疗健忘症

失眠症患者的饮食调养

失眠症患者的饮食原则是什么

失眠症患者日常适宜吃哪些食物

健忘症患者的日常饮食原则

健忘症患者日常宜吃哪些食物

失眠症患者日常调养食谱

适宜失眠症患者的家庭调养食谱

适宜失眠症患者的家庭调养药膳

治疗失眠症的方剂

## &lt;&lt;失眠症用药宜忌与日常调养&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：心理生理性失眠症，是指患者过分关注自己的睡眠问题而引起的失眠症，在临床上比较常见。

主要表现为患者在临近睡眠时会产生紧张、焦虑的情绪，于是便强迫自己入睡，其结果是不但不能入睡，反而增加兴奋和焦虑的程度，最终形成恶性循环。

由于这种失眠症是自己逐渐“学会”的，因此也叫学得性失眠症。

在心理生理性失眠症患者中，女性患病率高于男性，20~30岁的年轻人较多，中年患者最多，少年和儿童患者很少见。

患者的心理因素（试图入睡的意念）是造成失眠的主要因素，当患者不再进行上述尝试时，在比较乏味的情况下（如看电视、阅读、坐在车中）可以轻松入睡。

睡眠正常者在陌生环境中的初次睡眠的质量一般会很差，而心理生理性失眠症患者只要睡在自己的卧室中就整夜睡不着，但在其他房间或不在家睡觉时（如在旅馆、汽车上），反而能睡得很好。

除了以上独特之处，心理生理性失眠症患者的其他症状与其他类型的失眠症状基本相同。

典型的心理生理性失眠症患者还可能有肌肉紧张和血管收缩的表现，如紧张性头痛、手足冰凉等。

另外，抑郁、疼痛、入睡环境受到干扰、工作变动所导致的失眠，也可能逐渐导致心理生理性失眠症，即使消除这些因素很久以后，这些症状也依然存在。

如果不积极治疗的话，病情可持续数年或数十年。

什么是终身失眠症 终身失眠症也叫“特发性失眠症”，是指从儿童期开始发病，终身不能获得充足睡眠的一种失眠症。

其病因目前并不十分清楚，可能与神经系统对睡眠—觉醒系统的调控异常有关。

终身失眠症是一种很少见的疾病，在婴儿出生时或儿童早期发病，有些病人有家族史。

患者的睡眠紊乱会持续一生，包括不能入睡、觉醒次数增多或早醒，经常导致白天疲劳、精力不足、注意力和警觉性降低，病情严重者甚至无法正常工作。

与其他类型的失眠症不同的是，终身失眠症患者的症状并不因情感的变化而出现波动，多数患者由于已经适应这种持续的睡眠不足，因此心理状态基本正常。

终身失眠症患者在儿童时期和青少年时期，还可同时伴有朗读困难、运动灵活性不足等神经系统异常症状。

如果同时伴有不良的睡眠卫生习惯或服用药物，其临床表现会更加复杂。

什么是气候过敏性失眠症 气候突变时，一些平时很健康的人会出现某些不适感。

现代医疗气象学把这种相当常见却未引起人们注意的人体不适感，称为“气候变化过敏”。

当天气变化时，气压会出现波动，这种变化作用于人体后，可以使人出现失眠、易醒等功能性症状，另外，天气变化还会产生大量的正离子，人体也会因为正离子的作用而产生失眠等不适感的症状。

气候过敏症除了有上述症状外，还时常伴有抑郁、乏力、困倦、焦虑等症状，这些症状主要是由神经系统功能失调引起的。

当气候变化时，如果本来很健康的人出现失眠等症状，又查不出其他原因时，就应当想到“气候过敏”。

如果每当天气变化时，都出现上述类似的症状，即可确诊为气候过敏性失眠症。

约有1/3的人对天气变化敏感，且这种敏感性随年龄的增长而增加。

对于天气变化，一般女性比男性更敏感。

什么是抑郁性失眠症 抑郁性失眠症是一种情感障碍性精神疾病，主要表现为活动少、容易疲劳、情绪低落、郁郁寡欢、易悲伤、缺乏兴趣、有自责心理等。

患者的睡眠障碍主要有睡眠潜伏期缩短、早醒、深睡眠减少等。

随着年龄的增长，患者后半夜的睡眠障碍会越来越严重，经常在凌晨两三点钟醒来，辗转反侧，不能再入睡。

抑郁性失眠症的失眠程度与抑郁程度有直接的关系。

当抑郁症病情严重时，夜间睡眠时间极度缩短，但白天并无明显睡意，只感到疲劳，并伴有失落感，

## <<失眠症用药宜忌与日常调养>>

这是由于患者觉醒水平增高，使白天入睡也非常困难。

什么是焦虑性失眠症 焦虑性失眠症是目前最常见的一种失眠症，多是由于精神紧张、工作或思想压力过大、生气、环境变化等因素，造成心烦意乱、坐立不安、心理紧张、胡思乱想，并引发头疼、多汗、心悸、困倦无力、失眠等症状，以致患者出现多疑、抑郁、自责或因小事而烦恼等继发性情绪障碍等。

焦虑性失眠症的突出症状是入睡困难，患者躺在床上后，脑子里反复想事，时间久了，会导致肾气阴虚，肝阳上亢，加重失眠症状；如果再担心自己晚上是否能睡着，很容易转为心理生理性失眠。



## <<失眠症用药宜忌与日常调养>>

### 编辑推荐

《失眠症用药宜忌与日常调养》献给渴求健康的患者朋友，教你从病理入手，根据不同症状，不确用药，合理膳食，注重调养。

医学专家告诉你“疾病三分治、七分养”，调治结合！

明明白白细说生活常见病，专家解读疾病，帮你找到调养良策；寻找疾病根源，破译疾病密码，做自己的健康医生！

失眠健忘症已成为流行性疾病之一，虽然不像糖尿病、高血压等疾病会危及生命，但也会给人们的生活带来严重的不良影响。

因此，关注、认识、改善失眠健忘症已不容忽视，亟待解决。

健康是福，健康是金！

<<失眠症用药宜忌与日常调养>>

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>