

<<睡眠与睡眠障碍>>

图书基本信息

书名：<<睡眠与睡眠障碍>>

13位ISBN编号：9787560165677

10位ISBN编号：7560165672

出版时间：2010-10

出版时间：吉林大学出版社

作者：赵国庆，刘松岩 主编

页数：126

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>

## <<睡眠与睡眠障碍>>

### 内容概要

睡眠是一个怎样的过程？

成人每天需要多少睡眠？

好质量的睡眠什么样？

做梦会影响睡眠质量吗？

为什么睡觉会流口水？

导致失眠的常见心理原因有哪些？

.....本书以理论阐述与问答的形式相结合，介绍了包括睡眠的解剖生理学基础，睡眠障碍，儿童睡眠障碍，以及睡眠障碍常见问题四个方面的基本内容。

## <<睡眠与睡眠障碍>>

### 书籍目录

第一章 睡眠的解剖生理学基础 第一节 睡眠与觉醒的解剖结构 第二节 睡眠脑电图 第三节 睡眠的分期 第四节 觉醒与睡眠的物质调控 第五节 NREM及REM的生理意义第二章 睡眠障碍 第一节 失眠 第二节 异态睡眠 第三节 发作性睡病 第四节 睡眠呼吸暂停综合征 第五节 其他类型睡眠障碍第三章 儿童睡眠障碍第四章 睡眠障碍常见问题解答 1.什么是睡眠？

- 2.睡眠的生理意义？
- 3.为什么现在世界上对睡眠愈来愈重视？
- 4.睡眠是一个怎样的过程？
- 5.正常睡眠的特点？
- 6.非快动眼睡眠(NREM)包括哪几个阶段？
- 7.快速眼动睡眠状态(REM)的睡眠特点？
- 8.睡眠分为哪几种类型？
- 9.睡眠在不同年龄有差异吗？
- 10.成人每天需要多少睡眠？
- 11.好质量的睡眠什么样？
- 12.为什么说睡眠是一种生理需要？
- 13.药物可以影响睡眠吗？
- 14.睡眠时间和性格有关系吗？
- 15.熟睡中人的意识就完全丧失了吗？
- 16.人睡眠时大脑仍在思考吗？
- 17.做梦会影响睡眠质量吗？
- 18.梦是如何产生的？
- 19.为什么我们往往记不住梦的内容？
- 20.梦有提示健康的作用吗？
- 21.怎样的睡眠姿势利于身体健康？
- 22.打鼾影响睡眠质量吗？
- 23.午睡有何益处？
- 24.为什么睡觉会流口水 25.什么是失眠？
- 26.失眠可以分为哪几类？
- 27.失眠患者有哪些表现？
- 28.失眠的客观指标有哪些？
- 29.失眠的生理学基础是什么？
- 30.何谓失眠症？
- 31.失眠和失眠症的区别？
- 32.失眠症的诊断标准是什么？
- 33.导致失眠的原因？
- 34.导致失眠的常见心理原因有哪些？
- 35.失眠是神经衰弱吗？
- 36.什么是神经衰弱？
- 37.失眠的非药物治疗有哪些？
- 38.治疗失眠的药物有哪些？
- 39.如何选择药物治疗失眠？
- 40.什么是生物钟？
- 41.生物钟与失眠有关系吗？
- 42.为什么老年人容易失眠？
- 43.什么是假性失眠？

## <<睡眠与睡眠障碍>>

- 44.导致假性失眠的原因是什么？
- 45.什么是夜醒？
- 46.什么是磨牙症？
- 47.出现磨牙症的原因？
- 48.如何治疗磨牙症？
- 49.预防磨牙症的方法？
- 50.睡眠中说梦话是怎么回事？
- 51.如何选择最佳的睡觉姿势？
- 52.饮食习惯能够影响睡眠吗？
- 53.有助于改善失眠的食物有哪些？
- 54.从中医学角度如何看待失眠？
- 55.中医如何治疗失眠？
- 56.如何运用森田疗法治疗心理因素引起的失眠？
- 57.哪些生活习惯与失眠有关系？
- 58.什么是睡眠障碍？
- 59.睡眠障碍包括哪些类型？
- 60.什么是发作性睡病？
- 61.发作性睡病的诊断标准？
- 62.发作性睡病的临床表现是什么？
- 63.发作性睡病怎么治疗？
- 64.发作性睡病怎么预防？
- 65.何谓猝倒症？
- 66.什么是嗜睡症？
- 67.嗜睡症的特点是什么？
- 68.嗜睡症的主要症状有哪些？
- 69.嗜睡症如何治疗？
- 70.嗜睡症如何预防？
- 71.什么是不宁腿综合征？
- 72.不宁腿综合征的临床表现是什么？
- 73.不宁腿综合征如何分类？
- 74.不宁腿综合征的诊断标准是什么？
- 75.不宁腿综合征的病因是什么？
- 76.如何治疗不宁腿综合征？
- 77.何谓Kleine-Levin综合征？
- 78.周期性肢动症(PLMD)的特点？
- 79.什么是睡眠呼吸暂停综合征？
- 80.睡眠呼吸暂停综合征的患者有什么共同特点？
- 81.何谓阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)？  
如何诊断？
- 82.导致睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)的常见原因？
- 83.OSAS有哪些治疗方法？
- 84.哪些人容易打鼾？
- 85.不同的人打鼾时发出的鼾声的性质有什么不同？
- 86.何谓发作性睡病(Narcolepsy)？  
发病机制？
- 87.什么是假睡？
- 88.梦游的病因是什么？

<<睡眠与睡眠障碍>>

89. 睡行症与癫痫有什么关系？
90. 夜游症和神游症有什么不同？
91. 梦魇(：nightmare)的特点？
92. 人类睡眠受基因控制吗？
93. 老人为什么夜间容易发生意外？
94. 好的睡眠与寝具有关系吗？
95. 小儿为什么会尿床？
96. 哪些疾病可以影响睡眠？
97. 健康人是否也有睡眠改变？
98. 什么是催眠？
99. 什么是催眠疗法？
100. 催眠有何临床作用？

<<睡眠与睡眠障碍>>

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>