

<<睡眠障碍诊断与治疗>>

图书基本信息

书名：<<睡眠障碍诊断与治疗>>

13位ISBN编号：9787806531587

10位ISBN编号：7806531580

出版时间：2000-10

出版时间：广东旅游出版社

作者：潘集阳

页数：194

字数：110000

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>

<<睡眠障碍诊断与治疗>>

内容概要

人的一生当中大约有三分之一的时间用于睡眠，有关睡眠的养生与保健是人人都会遇到，而且很有必要加以了解的问题。

本书以通俗浅显的问答形式，专门论述了睡眠的诊断与治疗。

书中分别介绍了小儿、孕妇、中老年等的睡眠问题。

<<睡眠障碍诊断与治疗>>

书籍目录

第一章 失眠 失眠概述 治疗第二章 阻塞性睡眠呼吸暂停综合症 临床表现 治疗第三章 不宁腿综合症和夜间肌阵挛 临床表现 治疗第四章 发作性睡病和白天过度瞌睡 临床表现 治疗第五章 倒班人员的睡眠问题 生物节律周期因素 睡眠因素 家庭和个人因素 应付措施第六章 睡眠与精神障碍第七章 儿童中常见的睡眠问题第八章 老年和睡眠紊乱第九章 怀孕期的睡眠问题第十章 睡眠——醒觉周期的生物节律障碍第十一章 睡眠障碍的药物治疗第十二章 睡眠障碍患者自我评估量表

<<睡眠障碍诊断与治疗>>

章节摘录

治疗 一、失眠的行为治疗 由于许多临床试验观察发现失眠患者往往有紧张、焦虑、过度兴奋现象，故治疗失眠患者要有相应的治疗方法。

以下介绍这些方法。

(一) 刺激控制疗法 刺激控制疗法是治疗失眠的一种特殊治疗方法。

这个治疗方法是建立在 这样的假设，即：由于在临床诊疗中，许多患者向医生诉说他们在自己的卧室不能入睡，但可以在自己家的客厅里能睡着，睡眠环境成为患者睡前过度 兴奋的一个重要因素。

为了打破这样的不良条件反射，医务人员制定了给患 者在卧室帮助其入睡的行为规则。

患者必须遵守的规则： (1) 只有您想睡的时候才躺下睡觉。

(2) 您的床只用于睡觉和性生活，也就是说不能在床上阅读、看电视、 吃东西或睡在床上担心等其它活动。

当床在睡前要用于进行性生活时，之后 睡觉前还是要按刺激控制疗法规则。

(3) 如果您觉得在床上不能入睡，您应该立即起床，到另一间房间去。

如睡在床上10分钟还不能入睡，没有立即起床，表明您没有遵守刺激控制疗 法的规则。睡不着立即起床是让您的床与您立即入睡建立联系。

(4) 如果您还不能立即入睡，再重复第三项规则。

在整个晚间都要运用 第三项规则。

(5) 不管您每天晚上睡多少时间，拨好您的闹钟，每天应准时起床。

这 样有助于身体建立持久连续的睡眠节律。

(6) 白天不能午睡或打盹。

解释以上每一项规则： (1) 第一项是帮助患者自己能入睡，这样当他们想睡，一躺下就能睡觉。

(2) 第二项是帮助患者的床只和睡眠联系起来，打破睡前其它活动与睡 眠联系干扰睡眠的模式。

当患者在自己的床上想当天发生的事或第二天要做 的事，患者应在另一间房间用一种非常平静的方式进行。

尽管没有睡眠问题 的人可以在床上阅读、看电视或听音乐，但大部分失眠患者这样做会影响睡眠。

此方法的目标帮助患者形成迅速进入睡眠状态的惯性。

(3) 第三项是帮助患者将床与睡眠建立联系，消除影响睡眠的过度兴奋 和难以入睡后引起的挫折感。

患者被要求上床10分钟内不能入睡(老年人在2 0分钟内不能入睡)的话立即起床，通过起床，做其它事情，患者可以控制他 们的睡眠问题。

如果睡眠逐渐被控制，由睡眠引起的苦恼也会逐渐减少。

此 方法的目标是重建一躺下床就入睡的联系。

(4) 失眠患者常常睡眠不规律。

如果头一晚没有睡好后，患者经常想通 过晚上迟上床睡觉使入睡加快，或白天午睡或早上床睡觉，补偿前一晚睡眠 不足。

建立有规律的醒觉时间表可以帮助患者形成稳定的睡眠节律，帮助患 者在晚上迅速入睡。

另外，养成固定的醒觉时间可以使患者在一晚没有睡好 后，出现睡眠剥夺(睡眠时间减少)现象，在以后的晚上可以迅速入睡，增加 床/卧室与睡眠能力的联系。

(5) 失眠患者不规律午睡，可以干扰睡眠模式。

由于白天午睡或打盹减 少了睡意，会干扰晚间睡眠。

如果患者意识到午睡或打盹可以使晚上难以入 睡或易醒，而患者自己愿意这样的话，午睡或打盹还是可以的。

<<睡眠障碍诊断与治疗>>

一般建议有 白天午睡或打盹需要的老年人，可以有不超过1小时午睡或20分钟放松以代 替午睡

。午睡或打盹时间应选择在早上醒后8小时以内。

(二) 睡眠限制疗法 睡眠限制疗法是由斯皮尔曼博士发明，主要根据临床发现睡在床上太多是失眠发生和加重的重要因素，通过限制睡在床上，可以使睡眠更有效。

在失眠控制后，可以逐渐增加在床上的时间。

睡眠限制疗法的规则 (1) 在过去两周主观平均睡眠总时间的基础上加多15分钟，但每晚睡眠总时间不能少于4小时30分钟。

例如，如果过去两周睡眠总时间是5小时45分，患者可以在床上睡6小时。

(2) 每天同样时间起床。

如果患者早上最后起床时间是6点钟，那么他(她)应该在早上6点钟起床，晚上午夜上床睡觉。

(3) 白天不能有午睡或打盹。

(4) 每天定时记录上床、起床时间和估计睡觉总时间。

(5) 当过去5天睡眠效率达75%后，可以允许患者早15分钟上床睡觉。

(6) 以上程序反复重复，直到患者睡眠时间达8小时或患者自己理想的睡眠时间。

(三) 睡眠卫生 睡眠卫生对所有的有睡眠问题的患者都重要。

以下是给睡眠问题患者有关睡眠卫生的建议。

对某一个具体患者来讲，其中的某些建议不一定是非常完美的。

例如，虽然大多数的患者应避免白天午睡或打盹，但有些患者可能认为午睡或打盹并不影响其晚上入睡的能力，第二天能增加警觉性和活动能力良好。

同样，大部分患者需要戒掉茶或咖啡，有些患者发现早上喝茶或咖啡不但白天清醒，而且也不干扰晚上的睡觉。

建立有规律的睡觉和起床作息时间，可以减少失眠患者睡在床上“努力想入睡”的习惯，因为睡在床上时间太多，会降低睡眠效率，增加由失眠引起的挫折感。

患者应在同一时间内同时进行一或二睡眠卫生规则，每次都应记录有关进展情况，直到下一次看医生。

每个患者应该明白治疗进展是渐进的，而不是突然问出现明显疗效。

这也是说患者应该在睡眠卫生规则指导下不断取得进步，而不能指望一下子就治疗好失眠。

睡眠卫生规则：(1) 睡眠时间多少取决于患者第二天的清醒状况。

(2) 每天早上或下午定期运动可以帮助睡觉。

(3) 限制喝酒，尤其是在晚饭后。

(4) 避免茶和酒，尤其在下午或晚上。

(5) 在晚上抽空处理在脑子里的问题或想法，至少在睡前1小时进行。

写下第二天要做的事或困难，不能使这些问题变得越来越烦人。

(6) 睡觉前吃少量食物可以帮助睡眠。

(7) 使卧室尽可能安静和暗淡，同时使卧室保持温度适合。

(8) 如果不能很快入睡，立即起床，到另一个房间去，做一些放松的活动，避免感到灰心。

(9) 如果在半夜醒来，不要看钟，继续转身睡觉。

(10) 在每周中和周末都要定期起床。

(11) 白天不能有午睡或打盹，否则会减少在晚上的睡意，也会减少自己想要睡的时间。

(12) 不用担心每天晚上睡几个小时，只要白天的警觉性和活动能力良好，说明已经睡够了时间。

<<睡眠障碍诊断与治疗>>

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>