

<<老年睡眠障碍的预防与调理>>

图书基本信息

书名：<<老年睡眠障碍的预防与调理>>

13位ISBN编号：9787503533594

10位ISBN编号：7503533595

出版时间：2006-4

出版时间：中央党校出版社

作者：张本恕

页数：187

字数：154000

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>

## <<老年睡眠障碍的预防与调理>>

### 内容概要

本书共分五篇，第一篇主要介绍睡眠和与睡眠相关的基本知识。

第二篇介绍了与神经和心理相关的睡眠疾病，主要是失眠等常见的睡眠疾病。

第三篇介绍了近年来正在逐渐被认识和得到重视的睡眠低氧性疾病。

从多个角度和方面对睡眠低氧疾病的不同方面作了介绍。

第四篇重点介绍了睡眠呼吸暂停综合征这个严重危害人们、尤其是老年人健康和生命的疾病。

书中从发病机制、临床表现、对人体的各种危害和治疗等方面进行了详尽的介绍。

第五篇为睡眠疾病实验室检查的一些基本知识，告诉老年朋友为什么要对睡眠疾病作实验室检查、检查需要注意什么等。

文章力求通俗、简单、易于理解和贴近生活于临床实际。

本书是一本关于睡眠的科普丛书，对睡眠知识的介绍和普及，不是医学的教科书。

因此对每一位患者的疾病诊断和治疗还要根据患者的不同情况，由相关医院的医生决定。

书中的内容只能作为患者就医的参考，而不能作为患者自行诊断和治疗的依据。

## <<老年睡眠障碍的预防与调理>>

### 书籍目录

#### 第一篇 睡眠与睡眠生理 1.什么是睡眠？

- 2.为什么人类需要良好的睡眠？
- 3.正常人睡眠分为几种类型？
- 4.人一天中睡多长时间为好？
- 5.国际睡眠日是哪一天？

它的由来是怎样的？

- 6.睡眠到底是怎么发生的？
- 7.睡眠素学说是怎么回事？
- 8.什么是正常睡眠的节律？
- 9.正常睡眠时相是如何划分的？

各有何特点？

- 10.什么是正常的睡眠结构？
- 11.年龄与睡眠的关系？

老年人的睡眠特点是什么？

- 12.什么是主动睡眠和被动睡眠？
- 13.清醒与睡眠状态脑电图波形有什么变化？
- 14.熟睡中人的意识是完全丧失了吗？
- 15.老年人打盹是怎么回事？
- 16.浅睡眠过久为什么会引起头痛？
- 17.睡眠中做梦是怎么回事？
- 18.梦的形成与什么有关呢？
- 19.做梦有哪些积极作用？
- 20.为什么说做梦能够保护睡眠？
- 21.情绪刺激会引起多梦吗？

如何来纠正？

- 22.意志可以支配梦境吗？
- 23.哪些因素常可诱发做噩梦？

#### 第二篇 神经和心理相关性睡眠疾病及治疗 1.国际上睡眠疾病是如何分类的？

- 2.什么是失眠？
- 3.失眠是如何分类的？
- 4.什么是导致失眠的原因？
- 5.我国失眠症流行病学概况是怎样的？
- 6.祖国医学以失眠病因的分析如何？
- 7.睡眠卫生习惯与失眠有关系吗？
- 8.怎样判断真失眠与假失眠？
- 9.哪些失眠是假失眠？
- 10.失眠和抑郁症如何区分？
- 11.何谓心理生理性失眠？
- 12.梦游症是怎么回事？
- 13.何谓夜惊症？
- 14.“说梦话”是怎么回事？
- 15.“做噩梦”是怎么回事？
- 16.发作性睡病是怎么回事？
- 17.何谓睡眠卫生不良？
- 18.何谓环境性睡眠障碍？

<<老年睡眠障碍的预防与调理>>

19.何谓调节性睡眠障碍？

.....第三篇 睡眠缺氧性疾病第四篇 打鼾和睡眠呼吸暂停综合征第五篇 睡眠疾病的实验室检查附录后记

<<老年睡眠障碍的预防与调理>>

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>