第一图书网, tushu007.com

<<失眠与健忘症调治与生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<失眠与健忘症调治与生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787543950306

10位ISBN编号：7543950308

出版时间：2012-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：孙蓉

页数：195

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

内容概要

重视疾病，关爱身体！
健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读《失眠与健忘症调治与生活宜忌》都会让你受益匪浅。
《失眠与健忘症调治与生活宜忌》讲述了睡眠与生物钟有怎样的关系、心因性失眠的特点是什么等科学实用、通俗易懂的内容。

书籍目录

认识失眠与健忘症
　了解睡眠
　睡眠是怎样一个生理过程
　人为什么不能缺少睡眠
　什么是慢波睡眠和快波睡眠
　人的睡眠分哪几种类型
　怎样评价睡眠是否属正常
　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
　要提高睡眠质量应坚持哪十条法则
　了解各种类型的失眠症
　失眠与失眠症是否是一回事
　什么是失眠症
　失眠症分为哪几种类型
　心因性失眠症是怎么回事.
　　什么是心因性失眠症
　　心因性失眠的特点是什么
　终身失眠症是怎么回事
　　什么是终身失眠症
　　终身失眠的特点是什么
　气候过敏性失眠症是怎么回事
　抑郁性失眠症是怎么回事
　焦虑性失眠症是怎么回事
　假性失眠症是怎么回事
　　什么是假性失眠
　　假性失眠症患者容易产生哪三大误区
造成失眠的诸多因素
　失眠与心理因素有什么关系
　造成失眠的心理因素都有哪些
　环境是怎样引起失眠的
　哪些疾病会引起失眠
　能引起失眠的药物有哪些
　失眠与人体生物钟有什么关系
　失眠与多梦有什么关系
　失眠与神经衰弱有什么关系
　失眠与情绪过激有什么关系
　性功能与失眠有什么关系
　心脏神经官能症是怎样引发失眠症的
……
失眠症患者日常饮食调养方案
对失眠症有治疗和缓解作用的方剂

章节摘录

生活节奏的加快和社会环境的变化，经常会引起人们在生理、心理方面产生强烈的反应。
这些反应可以激活机体的功能，使人们的体力和智力得到锻炼和提高。
但是，超过限度的刺激能导致神经系统、内分泌系统功能异常，使大脑或某一器官出现功能障碍，从而引起失眠症状。
在造成失眠的众多因素中，最重要的是心理因素。
约占慢性失眠症患者的半数。
心理因素对失眠有着重要的影响，反之失眠又直接影响人的心理。
失眠对人的心理的影响程度不仅取决于失眠时间的长短和严重程度，而且在相当大的程度上取决于失眠者的心理承受能力和对失眠的认识态度。
因此，两者的关系相互影响，有一方面的因素就会导致另一方面的发生。
由于生活节奏加快，竞争日益激烈，加之纷繁复杂的“娱乐”活动剥夺了很多人的睡眠时间。
在这种神经系统长时间处于高度紧张的状态下，如果心理调适不当就会影响睡眠质量，严重者甚至导致失眠。
常见的容易导致失眠症的心理因素主要有以下几种： (1)害怕失眠。
表现是晚上一上床就担心睡不着，或者尽量让自己尽快入睡，使本应处于抑制状态的脑细胞因思考而处于兴奋状态，结果适得其反。
(2)怕做梦。
不少失眠症患者不能正确看待做梦，认为做梦是睡眠不好的表现，对身体有害，有人甚至认为多梦就是失眠，这种错误观念往往使人焦虑，从而导致失眠症。
(3)兴奋。
是指因为某人或某事使大脑皮质进人兴奋状态，相应器官或身体其他部位的活动性增加，因此而出现迟迟难以入睡或入睡后早醒。
(4)心理创伤。
有的人曾经受到某种和黑暗有关的心理创伤，会出现怕黑、夜晚难以人睡的症状。
尤其是再次受到类似的刺激后，症状会更为明显。
(5)突发刺激。
是指在受到突发事件的刺激后，不能作出正确的反应，感到手足无措，晚上睡觉时因左思右想而难以入睡。
造成失眠的环境因素包括社会环境和自然环境。
(1)社会环境。
包括出差、旅游、探亲、出国等事宜，睡眠环境易被干扰，或照料患者、婴儿等。
(2)自然环境。
包括温度、湿度变化过大，附近有机器、喇叭等发出的噪声，不利于睡眠的花卉及特殊气味；房间内色彩不协调、光线过强、通风不良；床过软或过硬，枕头高度不合适等，都会引起人体的不适感，引发环境性失眠。
需要注意的是，老年人对环境的改变比年轻人更敏感，因此比较容易受’到上述因素的影响，引起并加重失眠。
常见的容易导致失眠症的疾病因素主要有以下几种： (1)精神疾病。
主要有精神分裂症、情感性精神障碍、反应性精神病、神经症中的神经衰弱、抑郁性神经症、焦虑性神经症和偏执性精神病等。
(2)病理性疾病。
如中枢神经系统疾病可以影响脑功能，造成失眠；呼吸系’统、泌尿系统、消化系统疾病造成的疼痛、痒、麻、咳嗽、心慌、气短、抽搐等症状，也会干扰睡眠，造成失眠。
(1)降血压类药物。
如甲基多巴、可乐定等，如在睡前服用，可引起严重失眠。

(2)抗心律失常类药物。
如普萘洛尔(心得安)、普鲁卡因胺和丙吡胺(吡二丙胺)等，都对睡眠有不良影响。
(3)利尿类药物。
用以治疗心源性水肿、肺水肿、肾性水肿、肝硬化、肝腹水等疾病的常用药物，如呋塞米(速尿)、布美他尼(利尿酸)、氢氯噻嗪(双氢克尿塞)等，如果患者血钾过低，会导致失眠；而且服用药物后，会引起夜间多尿，影响睡眠的质量。
(4)镇静类药物。
如地西泮(安定)等药物用量不当，患者可出现白天镇静、活动减少、夜间烦躁、通宵难眠的不良反应。
(5)抗精神病类药物。
如丙米嗪、多塞平(多虑平)、阿米替林、哌甲酯(利他林)、苯丙胺等抗抑郁症类药物，均会使人兴奋，影响睡眠。
(6)平喘类药物。
如氨茶碱、麻黄素等。
(7)激素类药物。
如碘塞罗宁、甲状腺生等，都会使人兴奋，难以入睡。
如果失眠症患者正在服用上述药物，应向医生咨询，是否服用其他药物或减少服用剂量。
P15-17

编辑推荐

疾病并不可怕，只要你本着“三分治、七分养”的原则，通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，你的身体就能发生意想不到的改变。
孙蓉的《胃病调治与生活宜忌》是一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书！
《失眠与健忘症调治与生活宜忌》讲述了：睡眠与生物钟有怎样的关系、心因性失眠的特点是什么等内容。

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