

在周末，休假时也如此。保持有规律的睡眠时间尽量在每晚同样的时间入眠。

②卧室里不要放闹钟，闹钟的滴答声和指针发出的刺眼亮光就是睡觉正常的人也会睡不好觉。选择适合自己的褥垫和保持适宜的卧房温度也很重要。

③不要一直担心着你的问题和忧虑，别躺在床上担心着失眠的问题。睡不着时起身阅读、听轻音乐或冲调一杯温奶来喝。然后才回床休息。

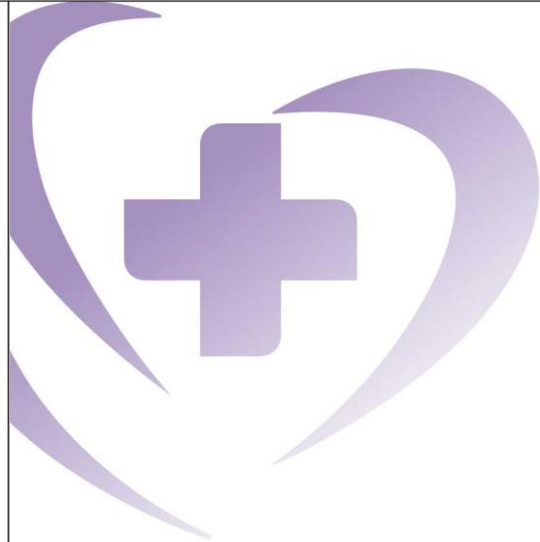
④避免在日间小睡，午睡对某些人来说可能是享受，而对失眠者来说则是不允许的，谁要是白天睡觉了，那么他可就要别抱怨晚上睡不着了。

⑤晚上不要喝咖啡、茶以及含酒精的饮料，也不要吸烟，因为这些东西都是起兴奋作用的。

⑥如果失眠影响你的日常生活，就要及早找医生诊治。他能为你找失眠的原因并对症下药。

⑦服用安眠药应遵医嘱。在某些情况下，安眠药可能会暂时帮助患者入眠，但是长期地服食安眠药可能会导致上瘾。

⑧体育运动、经常活动有助于睡眠。但是，失眠者应该注意的是，睡前两小时不要做剧烈运动。在下午和傍晚时分定时做些轻量运动可能对睡眠有所帮助。



禅医官方微信号
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号
官方网站：www.fscyy.com
参考文献：病人健康教育理论与实践



制作日期：2017年4月
编码：NKZX-折页-中文-087-01

脑科中心制作

睡眠障碍



咨询专线：0757-82263333



佛山市禅城中心医院
Foshan Chancheng Central Hospital

睡眠的分期 >>

和清醒一样，睡眠是大脑的一种活动状态。根据睡眠中脑电波的特点，结合眼球运动、肌张力的变化，将睡眠分为非快速眼球运动期（NREM）和快速眼球运动期（REM）。

NREM - REM睡眠呈周期性循环交替，整夜可出现4-5个周期，每次持续时间



在60-90分钟。人入睡后首先进入NREM睡眠，使人们获得充分休息和恢复日间“消耗”的精力，是决定睡眠质量的重要成分。儿童的生长激素分泌在此期达到高峰，充足的NREM睡眠对儿童的正常发育成长至关重要。

NREM睡眠持续一定时间后，进入REM睡眠，做梦主要出现在REM。REM睡眠对人神经系统发育、学习和记忆能有重要意义。

失眠会引起或导致躯体疾病 >>

失眠，尤其是持续较久的慢性失眠，与一些躯体疾病存在比较密切的联系，这些疾病包括心血管系统疾病、神经系统疾病、呼吸系统疾病、泌尿系统疾病、消化系统疾病和癌症等。这种联

系是“双向”的，一方面慢性失眠患者发生这些疾病的风险会高于没有失眠的人；另一方面，这几种躯体疾病的患者患病后出现失眠的可能性会增加。失眠既可能是躯体疾病的一个“诱因”，也可能是其“结果”。

失眠的分类 >>

按临床表现分类：①睡眠潜入期延长：入睡时间超过30分钟；②睡眠维持障碍：夜间觉醒次数超过2次或凌晨早醒；③睡眠质量差：多噩梦；④总的睡眠时间少于6小时；⑤日间残留效应明显：次晨感到头昏，精神不振，嗜睡，乏力等。失眠症绝大多数表现为几种不同形式的综合。

按病程分类：①一过性或急性失眠：病程小于4周。②短期或亚急性失眠：病程大于4周小于3-6个月。③长期或慢性失眠：病程大于6个月。



按严重程度分类：①轻度：偶发，对生活质量影响小；②中度：每晚发生，中度影响生活质量，伴一定症状（易怒、焦虑、疲乏等）；③重度：每晚发生，严重影响生活质量，临床症状表现突出。

失眠会引起或导致躯体疾病 >>

失眠，尤其是持续较久的慢性失眠，与一些躯体疾病存在比较密切的联系，这些疾病包括心血管系统疾病、神经系统疾病、呼吸系统疾病、泌尿系统疾病、消化系统疾病和癌症等。这种联系是“双向”的，一方面慢性失眠患者发生这些疾病的风险会高于没有失眠的人；另一方面，这几种躯体疾病的患者患病后出现失眠的可能性会增加。失眠既可能是躯体疾病的一个“诱因”，也可能是其“结果”。

睡眠卫生习惯与失眠 >>

养成良好的睡眠习惯对于正常的睡眠非常重要，不良的睡眠习惯则容易引起失眠，所以我们在日常生活中一定要重视睡眠习惯的培养。

①睡觉、起床时间有规律能起镇静作用，因此，失眠者应该在固定的时间睡觉，尽量在固定的时间睡觉起床，就是