

2009年临床助理医师：失眠症临床助理执业医师考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/647/2021\\_2022\\_2009\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_B4\\_c22\\_647554.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022_2009_E5_B9_B4_E4_B8_B4_c22_647554.htm)

失眠症是一种持续的睡眠质和（或）量令人不满意的生理障碍，通常指患者对睡眠时间和或质量不满足并影响白天社会功能的一种主观体验。从而引起人的疲劳感不安、全身不适、无精打采反应迟缓、头痛记忆力不集中等症，它的最大影响是精神方面的，严重一点会导致精神分裂。对失眠有忧虑或恐惧心理是形成该疾病的致病心理因素。

一、临床表现

1.表现 入睡困难。不能熟睡。早醒、醒后无法再入睡。本文来源:百考试题网 频频从恶梦中惊醒，自感整夜都在做恶梦。睡过之后精力没有恢复。发病时间可长可短，短者数天可好转，长者持续数日难以恢复。容易被惊醒，有的对声音敏感，有的对灯光敏感。很多失眠的人喜欢胡思乱想。失眠会引起人的疲劳感、不安、全身不适、无精打采、反应迟缓、头痛、记忆力不集中，它的最大影响是精神方面的，严重一点会导致精神分裂。

按临床表现分类：

睡眠潜入期：入睡时间超过30分钟；

睡眠维持：夜间觉醒次数超过2次或凌晨早醒；

睡眠质量：多恶梦；

总的睡眠时间少于6小时；

日间残留效应：次晨感到头昏，精神不振，嗜睡，乏力等。

按病程分类：

一过性或急性失眠，病程 < 4周；

短期或亚急性失眠，病程 > 4周 < 3~6个月；

长期或慢性失眠，病程 > 6个月。

按严重程度分类：

轻度。偶发，对生活质量影响小；

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)；

重度，每晚发生，严重影响生活质量，临床症状表现突出

。 2.类型 1.短暂性失眠(< 1周)：大部分的人在经历到压力、刺激、兴奋、焦虑时；生病时；至高海拔的地方；或者睡眠规律改变时(如时差；轮班的工作等)都会有短暂性失眠障碍。这类失眠一般会随着事件的消失或时间的拉长而改善，但是短暂性失眠如处理不当部分人会导致慢性失眠。来源：考试大

2.短期性失眠(1周~1个月)：严重或持续性压力，如重大身体疾病或开刀、亲朋好友的过世、严重的家庭、工作或人际关系问题等可能会导致短期性失眠。这种失眠与压力有明显的相关性。

3.慢性失眠(> 1个月)：慢性失眠的原因是很复杂的且较难以发现，许多的慢性失眠是多种原因合在一起所造成的。可能造成慢性失眠的原因如下： 体方面的疾病会导致失眠(据研究许多慢性病皆和失眠有关)。 神疾患或情绪障碍而导致失眠。 用药物、酒精、刺激物、或毒品等而导致失眠。 有睡醒周期障碍或不规律而导致失眠。 睡前小腿有不舒服的感觉或睡觉中脚会不自主的抽动而导致失眠。 睡觉打呼、不规律的呼吸或其它呼吸障碍而导致失眠。

4.并发症：失眠对人体的伤害主要是精神上的，一般不会使人致命。但长期失眠会使人脾气暴躁，攻击性强，记忆力减退，注意力不集中，精神疲劳。失眠对人精神上的影响容易导致器质性的疾病，还会使人免疫力下降，使人的身体消耗较大，因为生长素的分泌主要在晚上睡着后，因此少年儿童的失眠会减少生长素的分泌，不利于身体的生长发育。

二、医技检查

1.以睡眠障碍为几乎唯一的症状，其他症状均继发于失眠，包括难以入睡、睡眠不深、易醒、多梦、早醒、醒后不易再睡、醒后感不适、疲乏或白天困倦。

2.上述睡眠障碍每周至少3次，并维持1个月以上。

3.失眠引起显著的苦恼

，或精神活动效率下降，或妨碍社会功能。4.不是任何一种躯体疾病或精神障碍症状的一部分。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)