



家庭生活指导

爱健康
Ai Jian Kang

JINGSHEN JI SHENJING XITONG JIANKANG 255WEN

精神及神经系统 健康255问

● 主编 罗明泉

精神及神经系统疾病有哪些？

神经衰弱 失眠 帕金森病
老年痴呆 抑郁症

控制好就没问题！

★ ★ ★
摆脱疾病的困扰
享受春天的阳光
体验幸福的生活
★ ★ ★

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

JINGSHEN JI SHENJING XITONG JIANKANG 255WEN

精神及神经系统健康

255 问

主 编 罗明泉

副主编 梁文革 刘勇强 王云霞 典韶丽

编著者 (以姓氏笔画为序)

王云霞 石圣瑞 刘勇强

张丽萍 典韶丽 罗 菲

罗 强 罗明泉 符格娥

梁文革

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

内容提要

本书介绍神经衰弱、失眠、帕金森病、老年痴呆、抑郁症等常见精神及神经系统疾病的基本知识及简便自疗方法。包括每种疾病的一般知识、临床表现、预防措施、医药治疗、按摩疗法、体育疗法、饮食疗法、心理疗法、自我调养、护理保健等方面内容。本书通俗易懂,实用性强,适合患者家属和广大群众阅读使用,也适合医护人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

精神及神经系统健康 255 问 / 罗明泉主编. —北京:人民军医出版社, 2008.8
ISBN 978-7-5091-1905-1

I. 精… II. 罗… III. 神经系统疾病 - 防治 - 问答 IV. R741-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 085177 号

策划编辑:于 岚 贝 丽 文字编辑:蔡苏丽 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:14.5 字数:258千字

版、印次: 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:32.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

CONTENTS 目 录

第 1 章 神经衰弱

一、一般知识 /2

1. 神经衰弱是怎样的一种疾病? /2
2. 神经衰弱的发病原因有哪些? /2
3. 神经衰弱分哪几种类型? /4
4. 哪些人易患神经衰弱? /5

二、临床表现 /6

5. 神经衰弱的预警信号和典型表现有哪些? /6
6. 神经衰弱的临床表现有哪些? /7
7. 如何诊断神经衰弱? /7
8. 如何鉴别诊断神经衰弱? /8

三、医药治疗 /8

9. 神经衰弱的治疗原则是什么? /8
10. 治疗神经衰弱的常用西药有哪些? /9
11. 治疗神经衰弱的中成药有哪些? /9
12. 如何选用安眠、镇静、抗焦虑药物? /10
13. 中医如何治疗神经衰弱? /10
14. 治疗神经衰弱的天然药物有哪些? /11
15. 治疗神经衰弱的常用药枕有哪些? /13
16. 治疗神经衰弱的常用药敷有哪些? /15

四、按摩疗法 /17

17. 神经衰弱患者如何进行经穴按摩? /17
18. 神经衰弱患者如何自我按摩? /17
19. 神经衰弱患者如何做睡前 4 步按摩法? /20
20. 神经衰弱患者如何做 5 步按摩醒脑法? /21
21. 神经衰弱患者如何指压改善睡眠? /21
22. 如何按摩治疗神经衰弱? /22
23. 按摩疗法的注意事项有哪些? /24

五、体育疗法 /25

24. 运动对神经衰弱有何作用? /25





- 25. 神经衰弱的运动原则是什么? /26
- 26. 神经衰弱患者如何散步? /26
- 27. 神经衰弱患者如何慢跑? /27
- 28. 神经衰弱患者如何登楼? /27
- 29. 神经衰弱患者宜经常开展的活动项目有哪些? /28
- 30. 神经衰弱患者如何做治疗操? /29
- 31. 神经衰弱患者如何进行放松性训练? /29
- 32. 神经衰弱患者如何做肌肉放松操? /30
- 33. 神经衰弱患者如何做安神助眠操? /31
- 34. 神经衰弱患者如何做卧床安眠保健操? /32
- 35. 神经衰弱患者如何做祛病健身早操? /33
- 36. 神经衰弱患者如何做醒脑健身操? /34
- 37. 神经衰弱患者如何做全身健身操? /35
- 38. 神经衰弱患者体育疗法注意事项有哪些? /36

六、饮食疗法 /37

- 39. 神经衰弱患者的饮食原则是什么? /37
- 40. 对神经衰弱有治疗作用的天然食物有哪些? /39
- 41. 神经衰弱患者应忌食哪些食物? /41

七、心理疗法 /42

- 42. 情绪对神经衰弱有何影响? /42
- 43. 神经衰弱患者常见的精神心理问题有哪些? /43
- 44. 神经衰弱患者如何调摄神志? /43
- 45. 神经衰弱患者如何解脱不良情绪? /44

八、自我调养 /47

- 46. 神经衰弱患者如何选择适宜的居室? /47
- 47. 神经衰弱患者在日常生活中如何自我调养? /48
- 48. 神经衰弱患者如何进行沐浴治疗? /49

第2章 失眠

一、一般知识 /52

- 1. 什么是失眠? /52
- 2. 失眠和失眠症是一回事吗? /52
- 3. 诊断失眠的标准是什么? /53
- 4. 引起失眠的原因主要有哪些? /53
- 5. 中医认为失眠的原因有哪些? /55
- 6. 老年人常见的失眠原因有哪些? /55
- 7. 儿童失眠常见原因有哪些? /56
- 8. 失眠对人体健康有什么危害? /57

9. 哪些人群易患失眠? /58
10. 正常的睡眠条件和睡眠要领是什么? /59
11. 睡眠的质量标准是什么? /60
12. 为什么要重视午睡,怎样睡好午觉? /60
13. 怎样掌握不同季节的睡眠时间及其气象条件? /61
14. 什么样的床、枕头益于睡眠? /61
15. 什么样的环境益于睡眠? /62

二、临床表现 /62

16. 失眠患者有哪3大症状? /62
17. 失眠常有哪些伴随症状? /63
18. 怎样诊断失眠症 /63

三、预防措施 /64

19. 对付失眠的良策有哪些? /64
20. 怎样防治一过性失眠? /64
21. 如何防治疾病所致失眠症? /65
22. 冠心病患者如何防治失眠? /66
23. 高血压病伴发失眠怎么办? /66
24. 怎样使孩子安然入睡? /67
25. 如何防治青少年学生的失眠症? /68
26. 如何防治轮班造成的失眠症? /68
27. 如何预防脑力劳动过度而引起的失眠? /69
28. 如何防治因情绪低落而引起的失眠症? /72
29. 如何防治老年人失眠症? /73

四、医药治疗 /74

30. 治疗失眠的原则是什么? /74
31. 常用的安眠药有哪些? /76
32. 安眠药的不良反应有哪些? /76
33. 如何选用安眠药? /77
34. 治疗失眠的简易方法有哪些? /78
35. 治疗失眠的非药物疗法有哪些? /80
36. 中医对失眠症怎样辨证论治? /82
37. 治疗失眠症的常用中成药有哪些? /85
38. 治疗失眠的药枕有哪些? /87
39. 治疗失眠的药茶有哪些? /89
40. 中药治疗失眠症的单方验方有哪些? /90
41. 引起失眠的药物有哪些? /91
42. 服用安眠药时应注意哪些问题? /92

五、按摩疗法 /93

43. 怎样进行经穴按摩助眠? /93
44. 怎样进行单穴位按摩治疗失眠? /94

45. 失眠患者如何做自我按摩保健操? /94

46. 怎样运用梳头法治失眠? /95

六、体育疗法 /96

47. 失眠患者如何进行运动锻炼? /96

48. 治疗失眠的“十二字妙诀”是什么? /97

49. 怎样做助眠操? /97

50. 怎样做安眠卧床操? /98

51. 怎样运用睡前健足操防治失眠症? /99

52. 怎样运动以防治失眠? /100

53. 老年失眠患者运动时需注意什么? /100

七、饮食疗法 /101

54. 失眠患者的饮食原则是什么? /101

55. 可帮助入眠的食物有哪些? /102

56. 催眠食疗单方有哪些? /103

57. 失眠患者采用粥食药膳的歌谣是什么? /104

八、心理疗法 /106

58. 如何自我情绪调节以治失眠? /106

59. 失眠患者怎样减轻心理压力? /107

60. 怎样应用心理调节法克服失眠? /108

61. 怎样应用精神松弛锻炼法治疗失眠? /109

62. 怎样应用放松肌肉疗法治疗失眠? /109

63. 怎样应用行为疗法治疗失眠? /110

九、自我调养 /111

64. 失眠患者如何自我调养? /111

65. 怎样闭目养心以防治失眠? /113

66. 睡眠卫生有哪 10 要? /114

67. 睡眠卫生有哪 10 不要? /114

十、护理保健 /115

68. 当你的家人有失眠时怎么办? /115

69. 怎样调护住院患者失眠? /116

70. 对因病长期卧床的失眠患者怎样进行家庭护理? /117

第 3 章 帕金森病

一、一般知识 /120

1. 何谓帕金森病? /120

2. 帕金森病的临床分型和分级有哪些? /120

3. 引起帕金森病的原因是什么? /121

4. 帕金森病的预后如何? /122

5. 帕金森病可以根治吗? /122

二、临床表现 /123

6. 帕金森病的早期有何表现? /123

7. 典型的帕金森病有哪些临床表现? /123

8. 帕金森病还伴有其他哪些症状? /124

9. 帕金森病的震颤有何特点? /126

10. 青少年型帕金森病有何临床特点? /127

三、预防措施 /128

11. 什么是帕金森病的一级预防? /128

12. 什么是帕金森病的二级预防? /128

13. 什么是帕金森病的三级预防? /129

四、药物治疗 /129

14. 帕金森病药物治疗的原则是什么? /129

15. 目前治疗帕金森病的方法有哪几类? /130

16. 治疗帕金森病的药物有哪几类? /131

17. 帕金森病的不同时期应首选什么治疗? /131

18. 哪些药物可以引起帕金森综合征? /132

19. 如何综合治疗帕金森病? /132

20. 治疗帕金森病的中成药有哪些? /133

21. 衡量帕金森病治疗效果的标准是什么? /134

五、按摩疗法 /134

22. 对帕金森病患者如何进行按摩治疗? /134

23. 帕金森病患者如何自我按摩? /135

六、体育疗法 /136

24. 帕金森病康复训练应遵循什么原则? /136

25. 帕金森病患者如何进行放松和深呼吸锻炼? /136

26. 帕金森病患者如何进行平衡训练? /137

27. 帕金森病患者如何进行肢体锻炼? /137

28. 帕金森病患者如何进行坐立姿势和步行训练? /138

29. 帕金森病患者如何进行面部表情和语言训练? /139

七、饮食疗法 /140

30. 帕金森病的饮食原则是什么? /140

31. 在抗帕金森病治疗中需要忌口吗? /141

32. 帕金森病的食疗方有哪些? /141

八、自我调养 /142

33. 如何安排好日常起居生活? /142

34. 帕金森病患者在家里应注意哪些问题? /143

九、护理保健 /144

35. 怎样做好帕金森病患者的运动护理? /144

36. 怎样做好帕金森病患者的皮肤护理? /145





第4章 老年痴呆

一、一般知识 /148

1. 什么是老年痴呆? /148
2. 老年痴呆分哪几类? /149
3. 什么是老年性痴呆? /149
4. 什么是血管性痴呆? /149
5. 什么是混合性痴呆? /150
6. 老年痴呆与老年性痴呆是一回事吗? /150
7. 老年痴呆易发生哪些并发症? /151
8. 引起痴呆的病因有哪些? /151
9. 老年性痴呆有哪 10 大诱因? /152
10. 哪些人易发老年痴呆? /153
11. 老年性痴呆如何自我预测? /154

二、临床表现 /155

12. 老年性痴呆有哪些早期信号? /155
13. 不同期的老年性痴呆有何临床表现? /156
14. 血管性痴呆有哪些临床表现? /158
15. 混合性痴呆的临床特点是什么? /158

三、预防措施 /159

16. 老年痴呆的预防措施有哪些? /159
17. 预防老年痴呆的简易方法是什么? /161
18. 对智力有损害作用的食物有哪些? /162

四、医药治疗 /162

19. 老年痴呆的治疗原则是什么? /162
20. 治疗老年痴呆的药物有哪几种? /163
21. 如何选择治疗老年痴呆的药物? /164
22. 治疗老年痴呆的中成药有哪些? /165
23. 老年人服药应注意什么? /166

五、按摩疗法 /167

24. 对老年痴呆患者如何进行按摩治疗? /167
25. 如何进行健脑益智按摩? /168

六、体育疗法 /169

26. 怎样做手指操来延缓老年痴呆病情的发展? /169
27. 怎样做头项转动操来健脑益智、延缓老年痴呆病情发展? /170
28. 老年痴呆患者怎样通过床上运动来改善体质? /171

七、饮食疗法 /172

29. 老年痴呆患者的饮食营养原则是什么? /172

八、心理疗法 /173

- 30. 老年痴呆患者如何自我心理调适? /173
- 31. 怎样给老年痴呆患者进行心理治疗? /173
- 32. 老年痴呆患者抑郁怎么办? /174
- 33. 娱乐治疗对老年痴呆患者有效吗? /174

九、自我调养 /175

- 34. 老年痴呆患者如何安排日常生活? /175
- 35. 老年痴呆患者便秘怎么办? /176
- 36. 老年痴呆患者饮水要注意什么? /176

十、护理保健 /177

- 37. 如何照顾好痴呆老人? /177
- 38. 如何防止老年痴呆患者跌倒? /178
- 39. 如何照料老年痴呆患者的饮食? /178
- 40. 防止老年痴呆患者走失应注意什么? /179
- 41. 老年痴呆患者的心理护理包括哪些内容? /179
- 42. 老年痴呆患者的康复护理包括哪些内容? /180

第5章 抑郁症

一、一般知识 /182

- 1. 什么是抑郁症? /182
- 2. 抑郁症分哪几类? /182
- 3. 抑郁症的病因有哪些? /183
- 4. 哪些老年人容易患抑郁症? /185
- 5. 抑郁症预后怎样? /185
- 6. 抑郁症的主要危害有哪些? /186

二、临床表现 /186

- 7. 抑郁发作期可出现哪些主要症状? /186
- 8. 抑郁症患者的躯体症状有哪些? /188
- 9. 躁狂型抑郁症有哪些临床表现? /189

三、预防措施 /190

- 10. 抑郁症的预防措施有哪些? /190
- 11. 青少年如何预防抑郁症? /190
- 12. 老年人如何预防抑郁症? /191
- 13. 女性更年期如何预防抑郁症? /192
- 14. 如何预防抑郁症复发? /192

四、医药治疗 /193

- 15. 选择抗抑郁药物的原则是什么? /193
- 16. 常用的抗抑郁药物有哪些? /194





17. 中医治疗抑郁症如何辨证论治? /198

18. 治疗抑郁症的单方验方及中成药有哪些? /201

19. 电痉挛治疗抑郁症的适应证和禁忌证有哪些? /202

20. 重性抑郁发作、轻性抑郁发作和短暂抑郁发作的诊断标准是什么? /203

21. 躁狂发作、轻躁狂发作和混合发作的诊断标准是什么? /204

五、按摩方法 /206

22. 抑郁症的按摩和针刺疗法的穴位主要有哪些? /206

六、体育疗法 /207

23. 体育运动对抑郁症患者有何作用? /207

24. 抑郁症患者如何练“武八段锦”? /207

七、饮食疗法 /210

25. 抑郁症患者应注意摄取哪些食物? /210

八、心理疗法 /210

26. 抑郁症心理疗法的适应证有哪些? /210

27. 如何选择心理治疗方法? /211

28. 心理治疗的实施原则是什么? /211

29. 抑郁症患者行为疗法如何操作? /212

30. 抑郁症患者家庭疗法如何操作? /212

31. 抑郁症患者认知疗法如何操作? /214

32. 抑郁症患者心理分析疗法如何操作? /215

33. 言语开导法对抑郁症患者有何作用? /215

34. 移情易性法对抑郁症患者有何作用? /216

35. 怡情养神法对抑郁症患者有何作用? /216

九、自我调养 /217

36. 抑郁症患者如何自我调养? /217

十、护理保健 /218

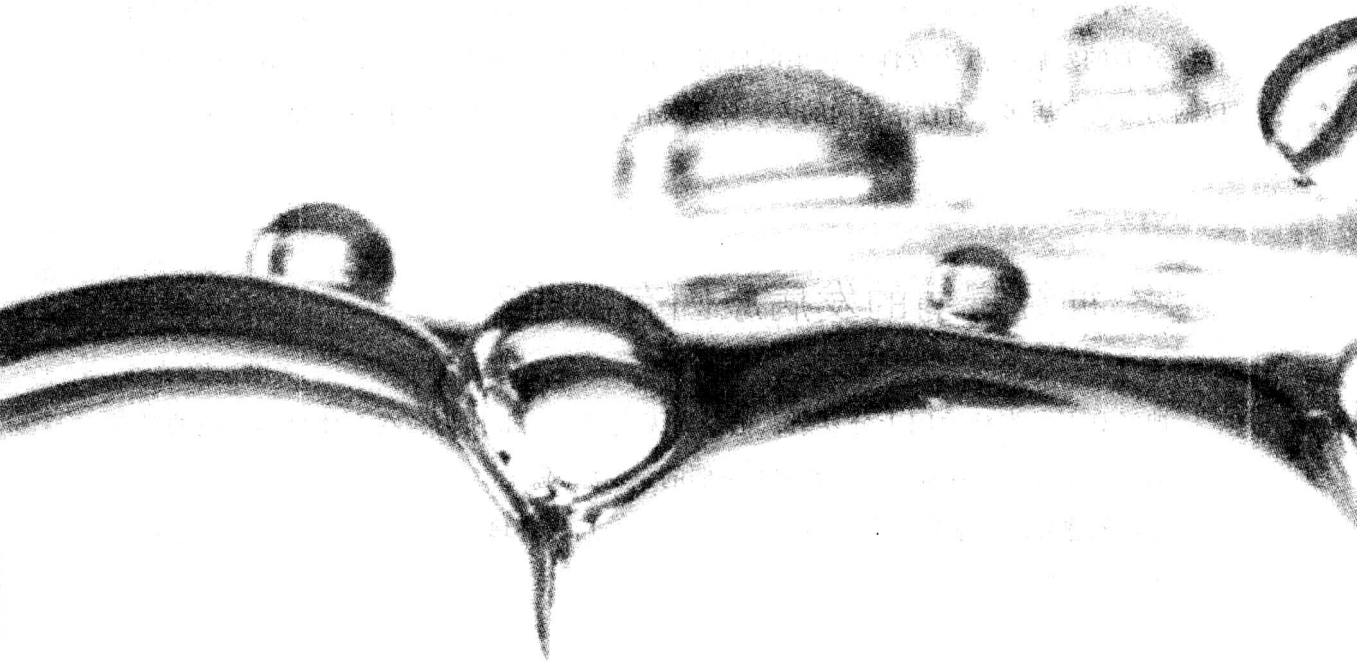
37. 对抑郁症患者的护理应包括哪些方面? /218

38. 从哪些方面观察老年人的情感? /219

39. 如何护理以防止抑郁症慢性化或复发? /220

第1章

神经衰弱





一、一般知识

1. 神经衰弱是怎样的一种疾病？

神经衰弱是一种神经系统的慢性病。它是由于大脑神经活动长期处于紧张状态或长期过度疲劳、忧虑，或创伤及睡眠不足等因素，导致大脑兴奋和抑制功能失调而产生的一种神经功能性障碍。神经衰弱是以烦恼、衰弱为主要表现的神经症，并非神经系统的病理改变所引起。

神经衰弱患者绝大多数症状轻微，但由于被失眠、头晕、疲劳、记忆力减退、躯体不适等症状长期困扰，因此严重影响患者的工作、生活和健康。

据调查统计，在 15~59 岁的居民中，神经衰弱的患病率为 13%，占全部神经症病例的 58.7%，占内科门诊人数的 10%，占神经精神门诊人数的 40%，明显超过其他神经症。神经衰弱的发病特点为女性发病率明显高于男性，多起病于青壮年，集中在 15~39 岁，以脑力劳动者居多。有性格偏向的人、体质欠佳的人、生活环境不良的人易于发病。

2. 神经衰弱的发病原因有哪些？

神经衰弱的发病原因十分复杂，至今尚无定论。一般认为，在个体易感素质的基础上，加上诱发因素的刺激，是导致神经衰弱的主要原因。

(1) 易感素质：素质是人类个体的先天遗传与后天环境、文化教养等相互作用下形成的内在固有特性。

①性格：相当一部分神经衰弱患者性格内向，不善交际，孤僻、胆怯、自卑、刻板、不知变通、多愁善感、感情丰富、敏感、多疑、处事能力差、做事谨小慎微、依赖性强、遇事容易紧张或有焦虑倾向、脾气急躁易激怒、易紧张或人际关系不良等。在某些事情上却又好表现自己，欲念过高，脱离实际。对喜、怒、哀、乐等情感反应强烈又不能控制。正由于上述这些人格特征，导致其适应环境不良、对应激的应对机制欠佳，当遇到对别人来说是无足轻重，完全能排解的心理矛盾和精神压力时，他们往往无法面对，容易形成内心冲突，久之便导致发病。

②气质：医学上将精神神经活动分为4种基本类型：不可抑制型、活泼型、安静型和弱的抑制型。在不同类型的人群中，神经衰弱发病率有所不同，弱抑制型和不可抑制型的人容易患神经衰弱，说明神经衰弱的发生与气质性格有关。

③体质：多数神经衰弱患者体质羸弱，身体瘦长，骨骼单薄，肌肉软弱无力，自主神经系统易兴奋，血压常偏低。

(2) 诱发因素：具有易感素质的人，并不一定患神经衰弱，只是发病机会比平常人要多。只有在其易感素质和各种诱发因素的迭加作用，才能导致疾病的发生。

①神经系统过度紧张：神经系统过度紧张指脑力活动的过度紧张，如工作或学习任务过重、需长时间高度集中用脑、学习或工作中的竞争、学习或工作中面临难以克服又无法回避的困难、精神刺激、不当的工作方法、环境压力、家庭纠纷以及人际关系紧张等因素，常促使大脑活动过于紧张或心情郁闷，是诱发神经衰弱的最重要因素。

②疲劳：单纯的体力疲劳一般不会导致神经衰弱，即使是脑力疲劳如果不伴有精神紧张或不愉快的念头，一般也不导致本症发生。单纯的脑力疲劳导致神经衰弱并不多见，有时由于某些原因（如学生面临考试、人们过于努力看书或进行其他脑力活动等）过于劳累或出现失眠、兴奋、心神不宁、烦躁等症状，但休息几天后即可恢复，这不是神经衰弱症，而仅仅是疲劳反应而已。

但如果生活过度安逸，不工作，不学习，不做肢体活动，好吃少动，终日碌碌，无所用心，大脑就长期处于抑制状态中，会越来越虚弱，无法维持正常的生理调节功能。这是造成神经衰弱的原因之一。

③生活、工作无规律，忙乱无序：有的人工作与休息的时间不分，饮食与睡眠的时间不定，甚至毫无节制过度娱乐，通宵达旦，这就打乱了人体的生物节律。人们的生活规律、生活方式以及睡眠节律被破坏，会感到精力不足、疲劳无力、情绪郁闷，易形成内心冲突。如果长时间生活



在无规律状态下，会导致大脑过度疲劳和紧张，从而易诱发神经衰弱。

④不良环境：如果人长期处于嘈杂喧闹的环境中，无法安宁，无法保证睡眠，得不到安静的休息，可使人发生神经衰弱。长期被强烈的噪声、刺眼的亮光、刺鼻的气味或污染的空气等干扰，也会使神经系统受到损害，引起大脑皮质的兴奋和抑制功能失调。

⑤心理冲突：长期的心理（情绪）冲突和精神创伤也是导致本症发生的最重要的原因。所谓心理冲突系指人们的内心矛盾。为什么会产生内心冲突呢？例如有些矛盾不能解决或在一定时间内难以解决。如某人对自己目前从事的职业不满意，但又没有条件或可能调换自己的工作，或曾多次企图调换工作均不成功，但又不安于现状，必然造成心理冲突。有些矛盾不但无法解决，甚至不好启齿和他人讲，这样只能郁闷于心中，从而积“怨”成疾。如某人与配偶性生活不和谐，但由于旧的传统观念的影响，认为不好和他人讲，对此十分苦恼，必然造成心理冲突与情绪矛盾；再如对自己的配偶不满意，不如过去的恋人，但目前已成婚姻事实，不可能有所变更，而对此事又不能置之脑外，更不好对他人明言，这样亦必然造成长期而持续的内心情绪冲突，从而导致神经衰弱。

⑥生活过于刻板单调：每天的作息安排除了工作、学习、吃饭、睡觉，还是工作、学习、吃饭、睡觉，天天如此，生活太刻板，过于单调，缺乏适当的文化和体育活动。这样刻板、枯燥的生活易使人精神疲劳，天长日久，可能诱发神经衰弱。

⑦健康状况：当患有慢性疾病时，因躯体的痛苦及其对中枢神经系统的影响，具有易感素质的人极易产生精神负担，对外界各种事物逐渐失去兴趣，处于烦恼、焦虑之中，使神经系统长期紧张而致神经衰弱。

2. 神经衰弱分哪几种类型？

根据神经衰弱临床表现的不同，可将神经衰弱分为以下 5 种类型：

(1) **兴奋型神经衰弱**：其主要表现为入睡困难，或醒得过早，醒后不能入睡。无任何原因的突然心情紧张，好似大祸将临。一旦遇到小小的意外，则忐忑不安。男性患者可有早泄。此类患者往往不觉得自己有病，照常坚持工作和学习，但能感觉到自己脾气变了。

(2) **兴奋衰弱型神经衰弱**：其患者主诉症状较多，表现为睡眠明显减少，神倦乏力，疲惫不堪，自觉难以坚持工作，心情抑郁；注意力不集中，记忆力减退；可能出现头晕、头痛、耳鸣、视物不清，时有叹息，疑心重，爱哭，对人对事冷淡，常心悸不安，无故出

冷汗。

(3) **衰弱型神经衰弱**：主要表现为睡眠多，但睡眠质量差，多梦。患者感觉困倦，精神萎靡不振，反应迟钝，情绪低沉、沮丧，对任何事情不感兴趣，性情孤僻，记忆力很差，工作和学习效率下降，伴有食欲不振，身体消瘦，性欲减退。

(4) **衰弱抑制型神经衰弱**：主要表现为睡眠多且睡得较深，但醒后仍然头晕，精神萎靡，甚至白天嗜睡，稍用脑就感头晕，处理问题能力很差。

(5) **迁延型神经衰弱**：如果以上各型神经衰弱得不到及时治疗，常可转化成迁延型神经衰弱。此型的临床表现多样，症状可轻可重。平时症状并不明显，但在患者工作负担稍有加重时，即可出现头痛、头晕、睡眠不安、疲倦、记忆力减退。患者情感脆弱，易激动，易悲伤。迁延型神经衰弱是临床最为多见的一个类型。

4. 哪些人易患神经衰弱？

通常，神经衰弱好发于青壮年，女性多于男性。哪些人易患神经衰弱呢？

(1) **精神神经活动类型**：弱抑制型和不可抑制型的人易患神经衰弱。

弱抑制型的人，特别胆小怕事，敏感多疑，患得患失，遇事胡思乱想，忐忑不安，终日不得安宁，顾虑重重。这种人心胸狭小，好生闷气，遇事犹豫不决，思想总是处在矛盾中，适应能力差，换一个环境就睡不着觉。这样必易患神经衰弱。不可抑制型的人，自我控制能力差，情绪反应强烈，容易冲动、急躁、任性、忍耐性差，易发脾气，甚至暴跳如雷。做事急于求成，方法不当。这种人一旦受到特殊刺激便会出现神经衰弱的表现。

(2) **遗传与生长环境**：家庭中两系三代成员中有神经衰弱者易患神经衰弱，但神经衰弱并不是一种遗传性疾病，而是易感素质可以互相影响，至于是否发病，还受许多后天因素的影响。如果幼年缺乏母爱、缺乏安全感；家庭关系松散、危机四伏、缺少亲情；或者单亲家庭，在这些环境中成长起来的孩子，往往表现为内向型性格，易患神经衰弱。

(3) **年龄、生活与职业**：神经衰弱多见于青春期、婚恋期或涉及升学、恋爱、升迁、人际关系紧张等生活环境或处于重大转折时期的青中年人群；多见于从事工作高度紧张、心理压力较大职业的人员，以及脑力劳动者；多见于生活无规律、经常值夜班或长期生活在喧闹嘈杂环境中的人。



二、临床表现

5. 神经衰弱的预警信号和典型表现有哪些？

(1) 过度敏感

①对外界环境反应强烈：外界小小的刺激即可引起强烈的感觉，怕声、怕光、怕热、怕冷。一点嘈杂，光线稍微强一些，就烦躁不安。天气稍冷一点，就得添衣服；略热一点，就得马上脱衣服；穿多了不行，穿少了也不行。有怕痛、怕化验抽血，怕打针的表现。

②对内环境的反应不正常：如本来是正常的心跳，都感觉心慌；本来是腹主动脉的搏动，都感觉是肠子在跳动或认为是虫子在蠕动等。对细微躯体不适特别敏感，如头晕、脑胀、胸闷、心悸等。

③感到腰酸背痛或周身作痛：今天这里痛，明天那里痛。还有手脚麻木、烧灼感、胸闷不适等。而医生详细全面检查，却并无客观异常发现。

(2) 记忆力差：注意力不能集中，做事丢三落四，听课听不进去，看书思想开小差。

(3) 多忧多疑：怀疑别人在背后谈论自己，搞自己的小动作；怀疑医护人员向自己隐瞒了病情，若病症未得到好转，而怀疑医生的技术水平不高；终日情绪紧张，忧虑重重。由于出现各种症状、常多愁善感，怀疑自己得了疑难重病，焦虑不安。

(4) 睡眠异常：入睡十分困难，多恶梦，易惊醒，醒后难以再入睡。夜晚忐忑不安，好不容易入睡，又做起梦来，甚至感到整夜在做梦。这些都使得大脑得不到充分休息。

(5) 容易疲乏：主要是感觉精神疲乏，早上一起床就感到精神倦怠，提不起神来。稍微做点费力或费神的事情，就觉疲劳。中午不休息，则下午就难于坚持工作。而到晚上，虽精神可能好一些，甚至显得有些兴奋，但拿起书，又总是看不进去，注意力不集中，记忆困难，用脑稍久则觉头痛、眼花，不能坚持。