

XIN SHEN



主编 张培信
张文凤
吕占模

心身疾病 与心身治疗

SHI BING

山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn



XIN
SHEN

主编 张培信 张文风 吕占模

山东科学技术出版社

心身疾病 与心身治疗

C
H
I
N
G

心身疾病与心身治疗

主编 张培信 张文凤 吕占模

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2020432

印刷者: 山东旅科印务有限公司

地址: 济南市九曲路中段 8 号

邮编: 250022 电话: (0531) 2724814

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 17

字数: 368 千

版次: 2002 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-3174-6

R·974

定价: 28.00 元

主 编	张培信	张文风	吕占模	
副主编	赵园园	陆 江	王晓青	刘瑞贞
编 者	(以姓氏笔画为序)			
	丁 品	王启芳	方典美	王晓青
	刘瑞贞	吕占模	闫和美	邢翠珍
	李润清	陆 江	迟艳芳	张文风
	张培信	张淑美	尚广芹	单述刚
	赵园园	栾 霞	梁 军	黄人文

前 言

许多躯体疾病,如高血压病、冠心病、消化性溃疡、糖尿病、哮喘、癌症等,其发生、发展、治疗与转归均与心理社会因素密切相关。这类疾病,现代医学称为心身疾病。心身疾病为各科常见病,发病率很高,约占综合医院门诊病人的 1/3,且有逐年上升的趋势。

由于新医学模式的出现和心身医学的发展,对许多躯体疾病有了新的认识。生物医学的发展使心身疾病的躯体治疗有了突破性进展,如药物、手术、物理等治疗。这些治疗方式为心身疾病的有效治疗奠定了坚实的基础。然而,随着心身医学的深入研究,发现单纯躯体治疗并非是心身疾病的最佳治疗手段,有些病人因躯体治疗效果很差,而加用心理治疗则收到良好的效果。大量研究资料表明,在心身疾病的治疗中,心理治疗同样是一种不可缺少,而且是行之有效的方法。心身医学认为,心身综合治疗的科学应用才是心身疾病有效治疗的最佳选择。

目前临床上对心身疾病治疗多数仍停留在生物医学的水平上,只重视躯体治疗而忽视心理治疗。由于种种原因心身疾病的治疗仍存在着心、身分离现象,即临

床医生只注重研究躯体治疗而忽视心理治疗,而心理医生只注重研究心理治疗而缺乏躯体治疗。如何使临床医生从心身医学角度,用生物-心理-社会的医学模式去全面认识心身疾病,并将心理治疗与躯体治疗融为一体,为临床病人进行心身综合治疗,以达到最佳治疗效果,这是每一位临床医务工作者应为之努力的永恒课题。

自 20 世纪 80 年代以来,我国对这一问题很重视,例如,在各大医学院校开设心理课,并在各大综合医院设立医学心理科,医学界和心理学界通过各种形式培养医学心理学人才,对心身医学的发展起到了巨大的推动作用。然而,仍不能解决心身医学人才匮乏的问题。因这些人往往不是医院的临床医生,其服务对象也并非是心身疾病患者。我们想努力为解决这一问题做点工作,尝试着以书的形式加以融合、贯通,旨在能使临床医生逐渐接触、了解,直至热心研究这一领域。一名有一定临床经验的医生,若能再懂得一些医学心理学知识,掌握一些心理治疗技巧,并能得心应手地为心身疾病患者进行心身综合治疗时,就能体会到它所带来的意想不到的益处。

本书从心身医学角度全面、系统地介绍心身疾病的概念、发病机理、心身治疗的基本方法;对内科常见的心身疾病从概念、发病、心身诊断、心身治疗,以及心理因素与疾病发生、发展和治疗中的相关问题均做了较详细

的介绍。同时对治疗中易忽视的问题和治疗后病人应注意的问题,也以“注意事项”和“医生忠告”形式予以阐述。

在编写过程中,参阅了近十年来国内外心身疾病的研究新成果和新技术,使该书观点新颖,内容丰富,治疗思路清新,治疗方法具体实用,具有很强的科学性、先进性和实用性。在此,对提供参考资料帮助的各位专家表示感谢。本书力求语言简练,通俗易懂,既适合内科临床医生、基层医务人员及全科医生阅读,也可作为医科院校学生的参考书籍。

本书的主要特点是将躯体治疗与心理治疗融为一体,读者阅读本书后,能用心身医学观点更加全面地认识和治疗心身疾病。

因初次采用这种形式成书,加之水平所限,不妥之处难免,恳请同仁及读者批评指教。

作 者

目 录

上篇 基础部分

第一章 概述	1
第一节 心身疾病——现代医学新概念	1
一、心身疾病概念	1
二、发病情况及研究现状	5
第二节 心身综合治疗的重要性	7
一、躯体治疗的必要性	7
二、心理治疗的重要性	8
三、其他康复医疗手段的作用	9
四、心身疾病治疗的最佳选择——心身综合治疗	9
第三节 心身治疗的现状和任务	10
一、目前我国心身治疗现状	10
二、更新观念势在必行	11
第二章 心身疾病的发病	13
第一节 发病因素	13
一、生物躯体因素	13
二、心理因素	14
三、社会因素	19
第二节 发病机制	23
一、情绪反应	23
二、心理应激	25

三、中介机制	29
四、调节因素的作用	33
第三章 心身疾病的临床检查与诊断	39
第一节 生物医学检查与诊断	39
一、病史采集	39
二、特殊检查	40
三、实验室检查	55
第二节 心理测验与诊断	60
一、心理测验的科学性	60
二、心理测验的种类	61
三、心理测验的用途	61
四、心理测验的注意问题	62
五、心理测验的常用方法	63
第三节 心身疾病的诊断	69
一、诊断原则与程序	70
二、生物医学诊断	70
三、心身医学诊断及常用方法	71
四、诊断项目和要求	75
第四章 心身疾病的治疗	79
第一节 概述	79
一、心身疾病的治疗原则	79
二、影响疗效的主要因素	81
三、如何提高治疗效果	86
四、心身疾病治疗的基本方法	91
第二节 药物治疗	92
一、药物治疗的生物效应	92
二、药物治疗的心理效应	93
三、如何提高药物的治疗性心理效应	98

四、抗精神药物的应用	99
第三节 手术治疗	101
一、手术治疗的范围	102
二、手术治疗在心身疾病中的应用	102
第四节 介入性放射学治疗	104
一、介入性治疗的作用和前途	104
二、介入性治疗的适应症与禁忌症	104
三、介入性治疗在心身疾病中的应用	105
第五节 物理治疗	106
一、理疗的作用及特点	106
二、理疗的适应症与禁忌症	109
三、理疗在心身疾病中的应用	110
第六节 心理治疗	112
一、概述	112
二、心理治疗的基本原理	113
三、心理治疗的适应症	114
四、心理治疗的分类	114
五、心理治疗的原则	115
六、心理治疗的步骤	117
七、常用的心理疗法	118
第七节 自我心理调适	157
一、一般心理的自我调适	158
二、不良心理的自我调适	168
第八节 中医治疗	173
一、中医在心身疾病中的应用	173
二、中医学对心身疾病的认识	174
三、中医对心身疾病的辨证特点	175
四、中医对心身疾病的治疗	178

第九节 运动疗法	185
一、运动锻炼对人体的作用	185
二、运动锻炼与心理健康	187
三、运动处方	187
四、运动锻炼时应注意的问题	191
第五章 心身疾病的心理护理	196
第一节 概述	196
一、心理护理概念	196
二、心理护理的目的和意义	196
三、心理护理的一般方法	197
第二节 掌握病人的心理反应	199
一、病人的一般心理反应	199
二、对医院环境的心理反应	199
三、对自身疾病的心理反应	200
四、对医护人员及医疗服务的心理反应	201
五、特殊病人的心理反应	202
第三节 病人心理信息的收集与处理	204
一、了解病人的基本需求	204
二、了解病人的心理反应	204
三、对病人心理信息的收集	204
四、信息的分析	206
五、心理问题的解决	206
下篇 临床部分	
第六章 循环系统心身疾病	207
第一节 概述	207
第二节 高血压	212

第三节	冠心病	224
第四节	情绪性心律失常	267
第五节	二尖瓣脱垂综合征	275
第六节	心脏神经官能症	279
第七节	β 受体过敏综合征	284
第七章	呼吸系统心身疾病	289
第一节	概述	289
第二节	支气管哮喘	292
第三节	过度换气综合征	309
第八章	消化系统心身疾病	314
第一节	概述	314
第二节	胃及十二指肠溃疡	318
第三节	慢性胃炎	333
第四节	神经性厌食	340
第五节	溃疡性结肠炎	347
第六节	胃肠神经官能症	356
第七节	慢性胰腺炎	365
第九章	神经系统心身疾病	372
第一节	概述	372
第二节	脑血管疾病	375
第三节	偏头痛	393
第四节	紧张性头痛	402
第五节	癫痫	405
第十章	内分泌代谢系统疾病	414
第一节	概述	414
第二节	甲状腺机能亢进症	419

第三节	糖尿病	430
第四节	肥胖症	447
第五节	更年期综合征	458
第十一章	肿瘤	465
第一节	概述	465
第二节	癌症的发病	467
第三节	心理因素与临床症状	474
第四节	癌症的治疗	479
第五节	癌症的预防与医生忠告	505
附录		508
主要参考文献		525

上篇 基础部分

第一章 概 述

第一节 心身疾病——现代医学新概念

一、心身疾病概念

心身疾病,也称心理生理疾病,是一类在疾病的发生、发展、治疗和转归都与心理社会因素密切相关的躯体疾病,如高血压病、冠心病、脑梗塞、消化性溃疡、糖尿病、肿瘤等。它是心身医学的主要研究课题之一,也是现代医学中一个重要研究内容。

(一)心身疾病的由来

许多年来,在人们的心目中,疾病有两大类,即一类是躯体疾病,另一类是精神疾病。自 1818 年德国精神病学家 Heinroth 在关于失眠的论文中提出了“心身概念”之后,直到 1948 年美国精神病学家 Dunbar 在《心身诊断和治疗纲要》一书中,才对心身概念进行了系统的论述。自 20 世纪 70 年代美国 Engle 教授提出生物-心理-社会的医学模式新概念以来,心身医学才有了

长足发展。此时,人们不但从生物的医学观点去思考问题,而且也应用生物-心理-社会的医学模式去指导医学理论研究和临床实践。随着心身医学的深入研究和不断实践,更加证实了新的医学模式比单纯生物医学模式更具有全面性、科学性和先进性,同时发现有些躯体疾病在其疾病的发生与发展中心理社会因素起了重要作用。美国心身医学研究所于1980年将这类躯体疾病正式命名为心身疾病。从此,心身疾病即成为并列于躯体疾病和精神疾病的第三类疾病。目前,心身疾病已有了明确的定义和范围,并逐步探索出了许多行之有效的检测、诊断、治疗的手段和方法。无疑,在新的医学模式的指导下,对心身疾病的认识将会更加深刻和全面,其诊疗技术将会更加准确和有效。

(二)心身疾病的定义

心身疾病从概念上讲有广义和狭义两种。广义观点认为,心理和躯体是统一生命过程的两个方面,没有心理问题的疾病是不存在的,心理因素对每一病理过程都会有不同程度的影响。故持广义观点的人把人类大多数疾病都列为心身疾病。狭义观点认为,心身疾病是指以躯体症状为主,心理社会因素在疾病的发生和发展过程中起重要作用的一类躯体疾病。目前国内书刊中所介绍的心身疾病,绝大多数是指后者,这也是本书所讨论的主要内容。

关于定义,目前国内外在文字表述上尚未完全统一,但其基本观点是一致的。日本心身医学会在《心身疾病的诊疗方针》一书中提出“所谓心身疾病是以躯体症状为主,在其诊断与治疗上是以心理因素具有特别重要意义的疾病”。美国学者 Krupp 提出“心身疾病不仅表现在器官功能障碍,还有病理形态学变化,而且心理因素起重要作用,并导致器官和内脏组织进一步病理

改变,使之恶化。”我国杨菊贤、张锡明教授提出的心身疾病定义是,心身疾病是指以躯体症状为主,心理社会因素与个性特征在疾病的发生和发展过程中起到重要作用,心理行为治疗或心身综合治疗效果较满意的一类疾病。总之,不论表述如何,其实质都是一致的,即与心理社会因素密切相关的躯体疾病。

(三)心身疾病的特点

1. 以躯体症状为主,有明确的病理生理过程。
2. 某种个性特征是疾病发生的易患素质。
3. 疾病的发生和发展与心理社会应激(如生活事件等)和情绪反应有关。
4. 生物或躯体因素是某些心身疾病的发病基础,心理社会因素往往起“扳机”作用。
5. 心身疾病通常发生在植物神经支配的系统或器官。
6. 心理治疗或心身综合治疗比单用生物学治疗效果好的。

(四)心身疾病的分类

1. 按躯体病变状态分类 躯体病变状态可分为躯体功能性病变和器质性病变两类,分别被称为心身症和心身病。

(1)心身症 由心理社会因素引起躯体功能性改变者都属于此类。如过度换气综合征、偏头痛、心脏神经官能症、贲门或幽门痉挛、神经性厌食、神经性呕吐、神经性尿频、心因性呼吸困难、心因性胸痛、皮肤瘙痒症等病症。这类疾病虽属功能性改变,但亦有躯体症状和一定的病理生理过程,因此也属于心身疾病范畴。

(2)心身病 由心理社会因素引起的躯体器质性病变者都属于此类。但此类心身病又分两种情况:一种是心理社会因素直接致病,如斑秃、神经性皮炎、学校性哮喘等病症。这类疾病在

心身病中所占比例很小;另一种是心理社会因素在发病中起“扳机”作用。也就是说,疾病的躯体因素已经具备,只是没有发病,当遇到心理应激时即可发病。这种作用有专家称为“扳机作用”。如病人已有一定程度的动脉病理生理改变基础,但没有发病,当一次情绪激动时,由于血管痉挛,发生了心绞痛或心肌梗死。该心理因素就起“扳机作用”。这类疾病在心身疾病中所占比例较大,包括高血压病、冠心病、消化性溃疡、过敏性结肠炎、甲亢、糖尿病、经前紧张症、更年期综合征、原发性青光眼、手术后疼痛综合征、原发性脑出血、中心性视网膜病等。

虽然心身症仅是功能性改变,但在一定的条件下也可演变成器质性病变,如冠脉痉挛是功能性改变,如果痉挛持续过久,可因冠脉长时间血流中断而发生心肌坏死,引起急性心肌梗死。由此可见,心身症与心身病之间在一定程度上只体现着疾病发展的不同阶段。

2. 按器官系统分类 目前国际上尚未有统一的系统分类。多数学者倾向于日本心身医学会的分类方法。该方法将心身疾病分为15大类,每类都注明具体心身疾病名称。例如,循环系统:高血压病、冠心病等;呼吸系统:支气管哮喘、过度换气综合征等;以此类推。本书以此分类法为主线,深入讨论部分内科常见心身疾病的治疗与自我防治。

(五)心身疾病与其他疾病的关系

心身疾病与躯体疾病之间既有联系又有区别。两者的共性在于都有器官的组织损伤和/或功能改变;区别在于心身疾病的发病、发展、治疗和转归与心理社会因素密切相关,而躯体疾病虽然发病后病人也会出现一些心理问题,且这些心理问题也可能反过来影响治疗效果和预后,但它们在发病、发展中与心理社