

医药科普丛书 · 常见病防治系列

一本书



读懂
抑郁
症



主编 石玉中 姜百玉 吕路线

中原出版传媒集团
中原农民出版社

医 药 科 普 丛 书 · 常 见 病 防 治 系 列

一本书读懂 抑郁症

YIBENSHU DUDONG YIYUZHENG

主编 石玉中 娄百玉 吕路线

中原出版传媒集团
中原农民出版社
· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂抑郁症/石玉中, 娄百玉, 吕路线主编.
—郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2013. 4
(医药科普丛书/温长路主编. 常见病防治系列)
ISBN 978—7—5542—0234—0

I. ①一… II. ①石… ②娄… ③吕… III. ①抑郁症
—防治—问题解答 IV. ①R749. 4—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 059074 号

出版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址: 河南省郑州市经五路 66 号

邮编: 450002

网址: <http://www.zynm.com>

电话: 0371—65751257

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 辉县市伟业印务有限公司

投稿邮箱: zynmpress@sina.com

医卫博客: <http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话: 0371—65788653

邮购热线: 0371—65724566

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 8.5

字数: 122 千字

印数: 1—3000 册

版次: 2013 年 4 月第 1 版

印次: 2013 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978—7—5542—0234—0

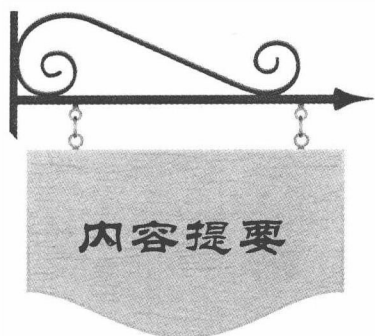
定价: 17.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

医药科普丛书·常见病防治系列
编委会

主 编 温长路
编 委 (按姓氏笔画排序)
石玉中 吉光耀 李 娟
杨建宇 邱 侠 张 虹
张延群 张剑勇 赵建成

本书主编 石玉中 姜百玉 吕路线



抑郁症被心理学专家称为“心理感冒”。它既不是“贵族病”，也不是“名人病”，而是像伤风感冒一样，是现代都市人的常见症。面对激烈竞争的年轻人，面对人生问题的中老年人，以及女性朋友都是易感人群。本书特请有丰富临床经验的专家教授，以通俗的语言，介绍了抑郁症的基本常识、临床表现、常见诊断，形形色色的抑郁症，抑郁症的药物治疗、非药物治疗以及预防等。为了增加本书的可读性，作者在书中采用了不少治疗抑郁症的真实鲜活的病例。在这里主要告诉大家：抑郁症并不可怕，更不是不治之症，只要大家平时注意健康小细节，保持心态平衡，就不会受其侵扰，即便患病，及时就医，解除病痛并非难事。愿大家在有限的人生中，快快乐乐地过好每一天。

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1 700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好13亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝中华人民共和国成立60周年全国中医药优秀科普著作颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,该选题被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》、《一本书读懂糖尿病》、《一本书读懂肝病》、《一本书读懂胃病》、《一本书读懂心脏病》、《一本书读懂肾脏病》、《一本书读懂皮肤病》、《一本书读懂男人健康》、《一本书读懂女人健康》、《一本书读懂孩子健康》、《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前。今年,《一本书读懂失眠》、《一本书读懂过敏性疾病》、《一本书读懂如何让孩子长高》、《一本书读懂口腔疾病》、《一本书读懂偏方验方治病》、《一本书读懂中药典故——功效及用法》、《一本书读懂中医如何看病》、《一本书读懂痛风》、《一本书读懂骨质疏松疾病》、《一本书读懂甲状腺疾病》、《一本书读懂骨关节疾病》、《一本书读懂抑郁症》又和大家见面了,这的确是一套适合百姓看的科普佳作。

在反映疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检查手段上,多是西医的;防治方法

上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在有这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本涵义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化样态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长避短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医学结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60%取决于自己、15%取决于遗传、10%取决于社会因素、8%取决于医疗条件、7%取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度取决于自己。“取决”的资本是什么?是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际,写上这些或许不着边际的话,权以为序。

| 读书路

2013 年春 于北京

抑郁症的基本常识

1	抑郁症会在你身边徘徊吗	1
2	什么是抑郁症	4
3	抑郁症是精神病吗	6
4	哪些人容易患抑郁症	6
5	成功人士就不抑郁吗	7
6	抑郁症是思想问题吗	11
7	抑郁症是由抑郁性格造成的吗	13
8	有抑郁情绪就是抑郁症吗	13
9	抑郁症危害有多大	15
10	抑郁症的病因有哪些	16
11	抑郁症的患病率是多少	17
12	抑郁症会遗传吗	17

抑郁症的临床表现

1	抑郁症早期症状有哪些	21
2	抑郁症发作的特征性症状有哪些	26
3	抑郁症的三大主要症状是什么	29
4	抑郁症最危险的症状有哪些	30
5	抑郁症的躯体症状有哪些	32

抑郁症的诊断

- 1 目前常用的抑郁障碍诊断标准有哪些 34
- 2 CCMD-3 关于抑郁障碍的诊断标准是什么 34
- 3 DSM-IV 关于抑郁障碍的诊断标准是什么 35
- 4 ICD-10 关于抑郁障碍的诊断标准是什么 36
- 5 如何用抑郁自评量表 (SDS) 来评定抑郁 37

形形色色的抑郁症

- 1 什么是内源性抑郁症 40
- 2 什么是隐匿性抑郁症 45
- 3 什么是儿童抑郁症 47
- 4 什么是老年抑郁症 49
- 5 什么是更年期抑郁症 52
- 6 什么是产后抑郁症 55
- 7 什么是躁狂抑郁症 59
- 8 什么是反应性抑郁症 62
- 9 什么是季节性抑郁症 65
- 10 什么是精神分裂症后抑郁 68
- 11 什么是躯体疾病后抑郁 70
- 12 什么是微笑性抑郁症 73

抑郁症的药物治疗

- 1 抑郁症常用的治疗方法有哪些 76
- 2 抑郁症的治疗原则是什么 77
- 3 抑郁障碍的治疗目标是什么 78
- 4 抑郁症能否根治 79
- 5 什么是抑郁症的分期治疗策略 79

6	抗抑郁药主要有哪几类	80
7	理想的抗抑郁药物的标准是什么	81
8	抗抑郁药是精神振奋剂吗	81
9	用药到什么时候会感觉到好转	82
10	症状消失就不必再继续服药了吗	82
11	患抑郁症需要服药多长时间	83
12	哪些人需要长期维持治疗	83
13	如何提高抑郁症患者的服药依从性	86
14	如何减少抗抑郁药的副作用	86
15	儿童青少年抑郁障碍如何治疗	88
16	产后抑郁障碍如何治疗	89
17	更年期抑郁如何治疗	90
18	老年期抑郁如何治疗	91

抑郁症的非药物治疗

1	什么是心理治疗	93
2	心理治疗的原则是什么	93
3	什么是支持性心理治疗	94
4	什么是精神动力学治疗	96
5	什么是认知治疗	97
6	什么是人际心理治疗	100
7	什么是婚姻家庭治疗	100
8	如何选用心理治疗方法	101
9	如何给抑郁患者做行为治疗	102
10	什么是生物反馈治疗	104
11	什么是电痉挛疗法	106
12	什么是音乐疗法	106
13	什么是工娱疗法	106
14	什么是日光疗法	107
15	什么是修身养性的格式塔疗法	107

16	抑郁症的自我治疗方法有哪些	109
17	对付抑郁症的长期策略有哪些	111
18	抑郁症患者的饮食需注意什么	114

抑郁症的预防

1	如何预防抑郁症	117
2	如何预防抑郁症患者发生意外	119
3	如何预防产后抑郁症	120
4	如何进行家庭预防	122
5	如何对抑郁症患者进行家庭护理	124

抑郁症的基本常识

1 抑郁症会在你身边徘徊吗

抑郁症是常见疾病,世界卫生组织最新调查统计分析,全球抑郁症的发生率约为 3.1%,而在发达国家接近 6%。2002 年全球重性抑郁症患者已有 8 900 多万人,而全球的抑郁症患者已达 3.4 亿。在年满 20 岁的成年人中,抑郁症患者正以每年 11.3% 的速度增加。2010 年,抑郁症发病率在发达国家已上升到 8%~10%;到 2020 年重性抑郁所致功能残疾将升至疾病总类的第二位,仅次于缺血性心脏病。抑郁症在我国的情况也不容乐观,目前抑郁症在我国的发病率为 3%~5%。精神疾病在我国疾病总负担中排名首位,约占疾病总负担的 20%。难怪有人称抑郁症为“精神疾病中的普通感冒”。请留意观察你的周围是否有这样的人。

我能考上大学吗

张晶在父母的陪同下来找心理医生,诉述了她一年多来的困惑。

“那是个无比灰暗而漫长的冬季,我正上高二。因为学习带来的各方面的压力,我整日闷闷不乐。脑海里时常会浮现出一些诸如自杀、自虐之类混乱的思绪,表现为怕光、怕见人,性格也日益变得自闭起来,整天就躲在家里以大堆食物来缓解那种无形的

恐惧。

“但是无人察觉到这些，或者根本没有人会去关心这个，我的父母关心的只是我的考试成绩。周围漠视和猜疑的目光更加深了我内心的恐惧与自卑感，于是我开始以谎称生病为借口不完成作业、迟到和早退，用逃课这种消极的方式和身边的人抗争。在那个寒冷得似乎望不见尽头的冬季里，有时候我会从课堂上溜出来，在寒风中的小河旁站上几小时，有时甚至很想跳下去，像小鱼儿一样在水中自在地遨游，从此没有了压力、自卑和恐惧。我活在一个人抑郁的世界里，把所有与欢乐相关的事物都排斥在外。

“高三后，学习任务越来越繁重，可家里的环境根本无法学习。每天晚上，只有等全家人都睡了，大概到晚上11点以后我才能安静学习，但因为太晚了，我越来越困，学习效率也越来越低，我越着急，越学不进去。就这样，等写完作业，已经凌晨2点多了，睡四五小时后，又得去学校。家里吵闹的环境让我感到学习越来越吃力，别人1小时能完成的，我得3小时才能完成。为了不影响成绩，我只能更加努力，利用一切时间学习，根本没有玩的时间。慢慢地，在同学们眼里，我变成了一个怪人，一个只知道学习的机器人，我和同学们的距离越来越远了，我变成了内向、不爱说话的人。

“我很想与同学们谈心、玩耍，但环境不允许，我得学习。渐渐地，我变得不敢跟人交往，觉得自己没有资格和人交往，觉得自己不如别人，我成了老师和同学眼里的内向人。我特别害怕别人说我刻苦，说我是书呆子，别人根本不知道，我这书呆子也是被家庭环境逼出来的！我也不愿自己是书呆子。我想学习，但又害怕别人看见我一直不停地学，我很痛苦！我想上大学，但就目前的状况，我能考上吗？”



悲伤和恐惧的李娟

李娟来诊时眼里含着泪。自从她被提升之后,就好像一直处于疲劳状态。在新的工作岗位,每天都担心得要死,怕别人超过自己,害怕老板解雇她。

到了晚上,她拖着疲惫的身体回家,没有食欲,不想吃饭,体重也逐渐下降了,刚开始体重下降还使她感到很开心,但现在不是了。最近,她对任何事情都没兴趣。曾经很享受的和丈夫的性生活,现在也没有感觉了,实在是太累了。然而,无论多累,她每天都会凌晨3点左右醒来,然后胡思乱想。她说自己已经记不起来最后一次感觉高兴是什么时候了。



疑病、孤独的王先生

王先生,今年63岁,他的父亲是63岁那年去世的,近来自己感到很悲哀。其实他父亲是在“文化大革命”中受到迫害而死,而他现在却生活美满,家庭幸福,子孙孝顺,简直没有不好的地方。而这一切幸福,并没有使他感到愉快。相反,家人都不理解为什么这几个月来他总是郁郁寡欢,不高兴。首先,他怀疑自己患了绝症,原因是近来总是胃痛、便秘、失眠。在几家有名的医院做详细检查后,得知自己的胃一切正常。但他就是不相信检查结果,仍然继续到处就医。即使有时出现咳嗽、流鼻涕等普通感冒症状,也感到十分不安。

其次,王先生近来特别爱激动,常为一些小事与家人争吵不休,弄得家人谁也不敢理他。他常感到自己年轻时做过许多错事,有些是不可饶恕的。其实他一直是谨慎严肃的人。他常担心自己和家人遭到不幸,经常坐卧不安、失眠。经过一段时间,王先生这些症状并没有得到有效的治疗,他开始越来越消沉,越来越兴趣索然,不想说话,行动迟缓,表情淡漠、呆滞,甚至以往做

得很好的事,如扫地、做饭等都变得难以完成。自己感到老了,什么也干不了啦。

最近几天,王先生感到自己越来越孤独,越来越没用,真是还不如死了好。他感到父亲在天之灵向他发出召唤,他想,自己该去了。

有时候,你常有这样那样的身体疼痛,可就查不出原因;有时候,你感到心慌、胸闷,可心电图检查却正常;有时候,你情绪低落,连做平时最喜欢做的事都打不起精神;有时候,你紧张、恐惧、绝望,感到死亡将要临近,但当送到医院急诊室时,又恢复正常。无名的焦虑、感伤,长时间挥散不去,却无法向他人诉说。“没劲!郁闷!”不知从何时起,成了你的口头禅……就像张晶、李娟、王先生一样,你有可能患了在我国非常常见且危害极大的心理疾病——抑郁症。

2 什么是抑郁症

抑郁症是一种能扰乱人情绪的精神疾病,属于情感性精神障碍。人类的情绪好比一道彩虹:每一种情绪都是独一无二的,同时又和另一种情绪相混合。彩虹色带的变化可以体现出情绪的变化,从严重抑郁到轻度抑郁、正常的悲伤、日常的喜怒哀乐、轻度躁狂到躁狂(伴有行为障碍的欣快症),每个人的情绪都在彩虹的不同色带间转换。当遇到失去工作或者失去爱人这种事情时,悲伤和沮丧的情绪是很正常和适当的。但当这种情绪发展到无法控制、极端,并且影响身体功能时,就被认为是一种情感障碍。

因为抑郁症患者经常不进行治疗,所以医生也无法准确确定到底多少人患有这种疾病。但可以确定的是,这种病绝不少见。事实上,抑郁症已经太普遍了,有时甚至被称作“精神疾病中的普通感冒”。

抑郁这个词经常被用来形容极度悲伤的情绪。几乎所有人都经历过一次或几次的悲伤。但患有抑郁症(有时被称作重性抑郁症、重

性抑郁性精神失常、临床抑郁症以区别于普通的悲伤情绪)的人 would 经历一种无法抵抗、疲惫不堪的失望情绪,这种失望情绪会持续很长时间,影响一个人在家庭、工作单位和社会中的生活。当一个健康的人对日常发生的事情(如和人争吵、晋升失败、离开熟悉的家庭)感到沮丧时,他们会说“我觉得很郁闷”。但是他们所说的郁闷和临床上的抑郁症不同。正常的悲伤,无论感觉多么痛苦,即使未经特殊治疗,也会随着时间而消失,他们即使很伤心也会继续日常的生活。相反,抑郁类疾病不会轻易消失,它会严重影响一个人的思考 and 行为能力。

如果不进行治疗,重性抑郁症是很危险的。自杀倾向是这种疾病的一个常见症状。尽管深度抑郁的人很少有能实施自杀行为,但当他们开始好转时就会这样做(实施自杀)。在美国,未经治疗的抑郁症是自杀的最常见原因。

然而在有些人身上,抑郁和躁狂交替发生,躁狂时极度兴奋、行为异常。这种人患的是一种被称作躁狂抑郁症的疾病。这种病可以使人极度活跃,易怒且自大。另外,这种病会破坏一个人正常的判断能力,从而使他做出不计后果的行为。

与重性抑郁症一样,躁狂抑郁症也是很危险的。在这种疾病的抑郁阶段,患者可能会有自杀的想法,而在这种疾病的躁狂阶段,患者又会失去正常的判断力而看不到自己行为的危害性。例如,一个躁狂抑郁症患者会造成巨大的信用卡透支数额,或变得性滥交。在有些病例中,患者时常和现实脱节。

轻性抑郁症是抑郁症中不常见的类型,也叫做抑郁性神经官能症,临床表现抑郁程度较轻,但持续时间较长,往往超过半年以上。产后抑郁症是一种发生于产后 1 周至 6 个月的母亲身上的抑郁症。经前期焦虑症是影响 3%~5% 月经期妇女的周期性疾病。患有这种疾病的妇女在每月来月经前 1~2 周感到极度抑郁和易怒。季节性情感障碍是一种仅发生于每年特定时间的抑郁症,这种疾病患者的典型特征是在冬天嗜睡和感觉抑郁,而在夏天情绪正常。不典型抑郁具有混合的症状,这种症状不完全符合现有的任何一种抑郁症类型。

尽管抑郁症的症状多种多样,影响了抑郁症患者生活的各个方

面(从工作时集中精力的程度到夜晚睡眠的深度),并最终打破他们的正常生活,但是,所有的抑郁症都是可以治疗的。

3 抑郁症是精神病吗

许多人很容易将抑郁症与精神病相混淆,认为抑郁症就是精神病的一种。其实不然,抑郁症只是一种心境或情绪体验,而患者的判断能力不会受到根本损害,因而抑郁症属于心理疾病的一种,而非传统意义上的精神病。

那么,到底什么才是精神病呢?一提起精神病,许多人会立刻联想到那些疯疯癫癫、行为古怪、住在精神病医院里的“危险人物”。其实,精神疾病包括很多种类,且各种患者的病情轻重也不尽相同,并非都是人们所想象的那般危险可怕。精神疾病,是指当人体受到各种内外致病因素的影响后,大脑功能活动发生紊乱,以致认知、情感、意识等精神活动产生不同障碍的疾病,如恐惧、焦虑、幻听、幻觉、敏感多疑、强迫、暴躁、思维混乱、不能自控等。精神疾病主要包括器质性精神障碍、精神分裂症、反应性精神病等。

患有精神病的人往往会失去正常的思维和意识,很难自控,甚至会在没有意识的状态下做出令人恐怖的事情。但抑郁症患者却不会出现这种情况。抑郁症患者只是情绪上的极度低落,不愿向他人表露内心情感,将自己的内心压制,但他们的意识相对比较清醒,且具有一定的判断能力。许多抑郁症患者在发病后不经过治疗,也能在3~6个月痊愈,由此亦可显示出抑郁症与精神病的差别。美国的一些医院将抑郁症门诊称为情绪门诊,这足以说明人们对抑郁症和精神病认识上的区别。从情绪状态上讲,抑郁症的核心表现为心境或情绪低落,因而将抑郁症归为情绪障碍其实更为恰当。

4 哪些人容易患抑郁症

抑郁症的发生与下列因素有关:

(1)从性别而言:女性抑郁症的患病率显著高于男性。