



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？
该丛书帮您**把名医请到家里来**，您百问，他百答，
时刻为您的生命健康保驾护航

抑郁症

顾问 严和骏 张明园 徐韬园 徐声汉

名誉主编 王祖承 肖泽萍 陈圣祺

主编 李广智



中国科普作家协会

上海市科普作家协会医卫专业委员会

上海图书馆讲座中心 上海医学会科普学会

中国心理卫生协会

上海市心理卫生学会 上海市精神卫生中心

推荐优秀科普读物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》参与组织编写



中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

抑 郁 症

总 主 编 李广智

顾 问 严和骏 张明园 徐韬园 徐声汉

名誉主编 王祖承 肖泽萍 陈圣祺

主 编 李广智

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁症/李广智主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009. 4
(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4089 - 0

I. 抑… II. 李… III. 抑郁症 - 防治 IV. R749. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 016107 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www. cspyp. cn

规格 958 × 650mm¹/₁₆

印张 15

字数 167 千字

印数 1 - 5000

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京季蜂印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4089 - 0

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

抑郁症是困扰现代人的重大健康问题，抑郁发作临床上以情感低落、思维迟缓、意志活动减退和躯体症状为主。

本书是心理学和精神卫生学的科普读物，重点介绍了抑郁症的常识、病因、症状、诊断与鉴别诊断、治疗以及预防保健。本书内容系统、详尽、实用、深入浅出，可供临床医生、心理从业人员以及抑郁症患者和家属阅读。

名医与您谈疾病丛书

编委会

学术顾问	钟南山	陈灏珠	郭应禄	
主任委员	吴少祯			
副主任委员	王应泉	许军	李燕	范志霞
委 员	(按姓氏笔画排序)			
	丁小强	于晓峰	万欢英	马金忠
	方凤	方栩	王灵台	王侠生
	王宪衍	王祖承	仇霞芬	方宁远
	邓伟吾	刘焰	许讯	朱光斗
	任正刚	向红丁	刘志民	许曼音
	李刚	李明	李敏	张伟
	张哲	杨勤萍	李广智	李定国
	肖泽萍	吴艺捷	吴星伟	邱庆华
	邱德凯	何家扬	邹海东	陈生弟
	陈圣祺	陈雨强	郑兴	郁汉明
	罗邦尧	周玉坤	郑志忠	郑松柏
	赵瑛	胡大一	胡允平	保志军
	姚健凤	徐通	高燕	夏术阶
	顾同进	钱荣立	倪立青	徐正婕
	徐金华	高蓓莉	崔龙	董频
	彭志海	葛均波	蒋一方	程怀瑾
	程蔚蔚	焦青萍	富名水	熊伍军
科普顾问	朱建坤			
秘 书	范志霞	(兼)		

《抑 郁 症》

编 委 会

顾 问 严和骏 张明园 徐韬园 徐声汉
名誉主编 王祖承 肖泽萍 陈圣祺
主 编 李广智

副 主 编 (按姓氏笔画排序)

方贻儒 朱紫青 江开达 杜亚松
肖世富 何燕玲 沈文龙 张少平
张海音 陆 峥 季建林 赵宝龙
施慎逊 徐一峰 徐维安

秘 书 王 军
编 委 (按姓氏笔画排序)

王 军 王祖承 方贻儒 朱 琳
朱紫青 江开达 严和骏 杜亚松
李广智 肖世富 肖泽萍 何燕玲
沈文龙 张少平 张明园 张海音
陆 峥 陈圣祺 季建林 赵宝龙
施慎逊 徐一峰 徐韬园 徐声汉
徐维安

序

forward

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在 20 世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜风，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

陈淑珠

2009年3月

让名医陪伴您身旁

——代前言

我有一个梦，

让名医陪伴您身旁，时刻为您的生命健康保驾护航；

我有一个梦，

让人人心里都洒满阳光，只要心里充满希望，人间处处都是天堂；

我有一个梦，

希望人人都不生病或少生病，生了病都能得到及时的、最好的医治；

……

追忆至梦的开始，是一段医患对话催生了我的梦。患者：“我排队排了二三个小时，您给我诊治疾病却只花二三个分钟！”医生：“如果我给您诊治三四分钟，您可能就需要排三四小时的队”……

我当时想，如果有一天，能将医生的忠告、医嘱和疾病防治的知识，编撰成几十本医学科普读物，病人或读者有什么问题，都可以在书中找到答案，多好啊！

时过境迁，随着针对传染性疾病的第1次卫生革命和针对慢性疾病的第2次卫生革命取得的巨大成功，人类迎来了第3次卫生革命，“21世纪人人享有卫生保健”的口号体现了人类健康的完美追求和人性的绝对平等，人类健康正受到空前未有的重视。

如果说第1次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话，那么第2次第3次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

近来，国家卫生部针对老百姓盲目就医，各类医院接诊量严

重不均；同时，某些医疗机构诱导病人过度消费医药，多检查、多开药、开大处方，专家门诊存在着“用高射炮打蚊子”的状况，从而造成医疗资源浪费；农村医疗网络不健全致使许多家庭因病返贫等问题，颁布了一系列文件，重申医疗改革的重点将进行“战略前移”和“重心下移”。所谓“战略前移”，即把过去的重治疗改为重预防；“重心下移”，即把过去重三级、二级大医院改为将医疗卫生的重点放到社区去。使中国民众树立“预防为主，保障健康”的理念，做到疾病早发现、早诊断、早治疗，提高慢性病的知晓率、控制率，减少重大疾病的发生率。

结合这一医疗改革的新形势，乘着人们保健需求越来越高的强劲东风，中国医药科技出版社想百姓所想，急百姓所急，与国内医学界名医专家联手，共同打造出《名医与您谈疾病丛书》。“旧时王榭堂前燕，飞入寻常百姓家”，本丛书以健康为目的，把名医请到您身边，全面普及医学科普知识，把健康保健的金钥匙送到大家手上，满足人民群众“多听指导少排队”的迫切愿望。一书在手，专家与您面对面，百问百答，有问必答，时刻为您的生命健康保驾护航！

本丛书共71种分册，囊括内、外、妇、儿等各科的常见病、多发病、慢性病。丛书的编写得到中国工程院院士陈灏珠、钟南山、郭应禄和医学专业或科普界的知名人士，如钱荣立、胡大一、向红丁、邓伟吾、陈生弟、王祖承等的大力支持和赞誉，使本套丛书蓬荜生辉。在此表示诚挚的谢意！

中国科普作家协会会员

上海市科普作家学会医卫专业委员会副主任委员 **李广智**

上海市医学会科普学会委员

2009年3月

目 录

常识篇

什么是抑郁?	(3)
什么是抑郁发作?	(3)
什么是抑郁障碍?	(5)
什么是恶劣心境?	(5)
什么是心境障碍?	(6)
抑郁症会转变为躁狂症吗?	(7)
什么是双相障碍?	(7)
国内外抑郁障碍的发病情况如何?	(8)
国内外对抑郁障碍的治疗情况如何?	(9)
近年我国的抑郁障碍发病情况如何?	(9)
抑郁障碍的疾病在全球的负担如何?	(10)
为什么说“抑郁症将使我们不堪重负”?	(11)
国内外对抑郁症的诊断和治疗情况如何?	(13)
为什么说普及抑郁症防治知识非常重要?	(13)
名人罹患抑郁症,自杀知多少?	(14)
为什么说,抑郁症影响每一个人?	(18)
我国抑郁症识别率和诊治情况如何?	(19)
什么是难治性抑郁症?	(21)
难治性抑郁症的患病趋势将如何?	(21)
抑郁障碍与自杀有关系吗?	(22)
全球自杀的状况如何?	(23)
2008年9月10日世界预防自杀日活动情况如何?	(24)
抑郁状态是怎么回事?	(26)
抑郁状态与抑郁症的关系如何?	(27)

精
选
心
境
障
碍
疾
病
丛
书

抑郁症是“精神病”吗？	(28)
抑郁症会发展为“精神分裂症”吗？	(29)
辛克利刺杀前美国总统里根，为何不负法律责任？	(31)
抑郁症患者的暴力行为要负刑事责任吗？	(32)

病因篇

抑郁障碍的发生有哪些相关因素？	(35)
抑郁障碍患者的家庭系统调查提示什么？	(35)
抑郁障碍患者的双生子调查提示什么？	(36)
抑郁障碍患者的寄养子调查提示什么？	(36)
为什么说抑郁障碍的发生与遗传素质密切相关？	(37)
抑郁障碍的发生与哪些生化因素有关？	(37)
对情感障碍进行生物化学研究是何时开始的,进展如何？ ...	(38)
为什么说5-羟色胺直接或间接参与调节人的心境？	(39)
为什么说去甲肾上腺素也与抑郁症的发生有密切关系？ ...	(40)
多巴胺水平的高低与心境障碍有什么关系？	(41)
抑郁症与乙酰胆碱水平的高低有关吗？	(42)
抑郁症与心理社会环境因素有什么关系？	(42)
抑郁症发病与社会、经济状况及文化程度有哪些关系？	(43)
抑郁症发病与生活事件和应激有哪些关系？	(44)
抑郁症的发生与人格因素有关吗？	(45)
抑郁症的发生与儿童期的经历有联系吗？	(45)
哪些躯体疾病与抑郁症的发生关系较密切？	(46)
精神活性物质的滥用和依赖会引发抑郁症吗？	(47)
哪些降血压药物可能引发抑郁症？	(48)
除了降压药外,还有哪些药物也可引起不同程度的抑郁？ ...	(49)
美国FDA为什么要求所有抗抑郁症药物加注意警告？	(50)
药源性抑郁症一般有哪些特点？	(51)
心境障碍与哪些神经内分泌功能失调有关？	(51)
有罹患抑郁症的危险因素,一定会发生抑郁症吗？	(52)
抑郁症发病与性别有什么关系？	(53)
抑郁症发病与年龄有什么关系？	(53)
抑郁症发病与种族有什么关系？	(53)

抑郁障碍对患者的生活质量和社会交往造成哪些影响? ...	(54)
在抑郁症的患者中,哪些年龄段的人更容易出现自杀?	(55)

症状篇

情绪和情感如何区分?	(59)
什么是心境障碍?	(59)
什么是抑郁发作?	(60)
什么是抑郁状态?	(60)
什么是抑郁症的核心症状?	(61)
什么是抑郁症的心理学症状?	(62)
什么是抑郁症的躯体症状?	(63)
什么是抑郁症的“三低”?	(64)
抑郁症可伴有哪些精神病性症状?	(65)
什么是 Cotard 综合征?	(65)
什么是抑郁性木僵?	(66)
什么是精神运动性迟滞?	(66)
什么是精神运动性激越?	(67)
抑郁症有哪些非典型症状?	(67)
抑郁症患者的自杀有哪些特点?	(68)
什么是混合发作?	(69)
环性心境障碍有哪些特点?	(69)
恶劣心境障碍有哪些特点?	(69)
老年抑郁症有哪些特点?	(70)
什么是微笑型抑郁?	(70)
女性抑郁症有哪些特征性表现?	(71)
经前期综合征有哪些临床表现?	(72)
更年期综合征有哪些临床表现?	(73)
什么是儿童抑郁症?	(74)
儿童抑郁症有哪些临床表现?	(75)
儿童抑郁症有哪些非典型症状?	(76)
婴儿期抑郁症有哪些特点?	(76)
学龄前期儿童抑郁症有哪些特点?	(77)
学龄期儿童抑郁症有哪些特点?	(77)

名

医

与

您

谈

疾

病

丛

书

青春期抑郁症有哪些特点?	(78)
--------------------	------

诊断与鉴别诊断篇

如何诊断抑郁症?	(81)
抑郁症的诊断要点是什么?	(82)
抑郁症的诊断标准有哪些?	(83)
CCMD-3 关于抑郁发作的诊断标准是什么?	(85)
CCMD-3 关于抑郁症如何分类?	(86)
单次发作抑郁症又分为哪3型?	(86)
复发性抑郁症的诊断标准是什么?	(86)
复发性抑郁症分为哪3型?	(87)
ICD-10 关于抑郁症如何分类?	(87)
DSM-IV 关于重性抑郁发作的诊断标准是什么?	(87)
什么是双相 II 型障碍?	(89)
抑郁症与恶劣心境如何鉴别?	(89)
抑郁症如何与继发性抑郁相鉴别?	(91)
抑郁症要与哪些继发性抑郁相鉴别?	(92)
抑郁症怎样与脑器质性抑郁相鉴别?	(92)
抑郁症怎样与躯体疾病伴发抑郁相鉴别?	(93)
抑郁症怎样与药源性抑郁相鉴别?	(94)
抑郁症怎样与继发于精神病后的抑郁相鉴别?	(95)
抑郁症与焦虑症如何鉴别?	(95)
抑郁症与神经衰弱如何鉴别?	(96)
抑郁症与单纯型精神分裂症如何鉴别?	(96)
抑郁症与反应性抑郁如何鉴别?	(98)
抑郁症如何与创伤后应激障碍相鉴别?	(99)
抑郁症如何与强迫症相鉴别?	(99)
抑郁症可以与哪些疾病共病?	(100)
抑郁症与环性心境障碍如何鉴别?	(100)
抑郁症和正常的抑郁情绪如何鉴别?	(101)
“不典型”抑郁症有哪些?	(102)
什么是隐匿性抑郁?	(103)
什么是产后抑郁症?	(104)

产后抑郁有什么评估方法?	(105)
儿童也会患抑郁症吗?	(107)
儿童抑郁症会出现哪些非典型症状?	(108)
如何识别青少年抑郁症?	(108)
如何诊断青少年抑郁症?	(109)
什么是更年期抑郁症?	(109)
如何知道自己患了更年期综合征?	(111)
怎样诊断老年抑郁症?	(112)
老年抑郁症与老年性痴呆怎样鉴别?	(113)
老年抑郁症有哪些不典型症状?	(114)
老年抑郁症就是老年痴呆吗?	(116)
中医是如何诊断抑郁症的?	(117)
何为难治性抑郁症?	(119)
抑郁症为何容易误诊?	(120)
如何减少抑郁症的误诊?	(123)
什么是汉密尔顿抑郁量表?	(123)
什么是抑郁自评量表?	(124)
什么是流调用抑郁自评量表?	(125)
什么是 Beck 抑郁自评问卷?	(126)
什么是汉密尔顿焦虑量表?	(127)
什么是焦虑自评量表?	(128)
什么是儿童抑郁障碍自评量表?	(128)
什么是儿童焦虑性情绪障碍筛查表?	(128)

治疗篇

抑郁症的治疗目标是什么?	(133)
抑郁症的主要治疗原则有哪些?	(133)
常用的抗抑郁药物有哪几大类?	(135)
单胺氧化酶抑制剂抗抑郁症的机制和注意事项是什么? ...	(136)
什么是三环类抗抑郁药?	(137)
什么是选择性去甲肾上腺素再摄取抑制剂?	(138)
什么是选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂?	(138)
什么是 5-羟色胺与去甲肾上腺素再摄取抑制剂?	(139)

什么是去甲肾上腺素与多巴胺再摄取抑制剂?	(139)
什么是去甲肾上腺素和特异性5-羟色胺能抗抑郁剂?	(140)
什么是5-羟色胺拮抗或摄取抑制剂?	(140)
什么是理想的抗抑郁药物?	(141)
如何选择抗抑郁药物?	(142)
如何调整药物治疗方案?	(143)
一种抗抑郁药治疗无效,怎样换药?	(143)
如何评价抗抑郁药物的治疗效果?	(144)
抗抑郁药物有哪些不良反应?	(146)
如何进行合理的停药?	(147)
什么是电抽搐治疗?	(149)
什么情况下ECT可作为一线治疗?	(150)
如何使用ECT进行维持和巩固治疗?	(150)
ECT的不良反应有哪些?	(151)
临床应用ECT需要注意哪些情况?	(152)
抑郁症的心理治疗是必要的吗?	(152)
如何评价心理治疗的疗效?	(153)
常用的心理治疗方法有哪些?	(155)
如何进行支持性或一般性心理治疗?	(157)
抑郁症患者有哪些认知偏差?	(157)
怎样矫正抑郁症患者的认知偏差?	(158)
如何对抑郁症患者进行行为治疗?	(159)
如何给抑郁症患者布置“行为家庭作业”?	(160)
如何增强抑郁症患者的自信心?	(161)
怎样提高抑郁症患者的社交能力?	(162)
抑郁症患者存在哪些人际问题?	(163)
如何对抑郁症患者进行人际心理治疗?	(164)
对SSRI耐药的青少年抑郁者更换药物并联合认知行为 疗法有效吗?	(166)
什么是社会康复?	(166)
社会康复的原则是什么?	(167)
社会康复的主要内容是什么?	(168)

如何对抑郁症患者进行社区服务干预?	(170)
如何进行康复心理治疗?	(171)

预防保健篇

什么是抑郁症三级预防?	(175)
抑郁症能从病因上来预防吗?	(175)
一级预防包括哪些内容?	(176)
为什么说预防抑郁应从母孕期做起?	(177)
为什么说应重视孩子的心理健康?	(178)
青春期孩子应如何面对生活和学习的压力呢?	(179)
如何早期发现和早期诊断儿童抑郁症?	(181)
什么是健康人格?	(181)
一个心理健康、人格健全的人应有哪四种特质?	(182)
著名心理学家们怎样描述健康人格的特征?	(183)
什么是健康人格?	(184)
怎样铸就健康人格?	(184)
心理健康的标准是什么?	(185)
白领怎样预防抑郁症?	(186)
怎样预防产前抑郁?	(187)
怎样预防产后抑郁症?	(188)
怎样预防更年期抑郁症?	(189)
如何预防老年抑郁症?	(190)
怎样预防冬季抑郁症?	(192)
怎样预防抑郁症病人自杀?	(193)
怎样预防抑郁症复发?	(195)
什么是抑郁症的急性期治疗?	(195)
什么是抑郁症的巩固期治疗?	(196)
什么是抑郁症的维持期治疗?	(196)
后记	(198)
附录 诊断抑郁症常用量表	(212)
附表 1 汉密尔顿抑郁量表 (HAMD)	(212)
附表 2 抑郁自评量表 (SDS)	(213)
附表 3 流调用抑郁自评量表 (CES-D)	(213)

心

理

与

疾

病

的

防

保

健