

神经衰弱患者的

SHENJINGSHUAIKUO HUANZHE DE JIATING YANGHU

◆ 主编 费立升 汪家君

家庭养护



 科学技术文献出版社

神经衰弱患者的 家庭养护

主 编 费立升 汪家君
副主编 高 颖 周 丹
编 委 谢永方 朱学强 陈 雨
姜晓波 刘玉霞 陈 燕

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

神经衰弱患者的家庭养护/费立升,汪家君主编.-北京:科学技术文献出版社,2009.2

ISBN 978-7-5023-6252-2

I. 神… II. ①费… ②汪… III. 神经衰弱-治疗
IV. R749.705

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 203941 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李 洁

责 任 编 辑 李 洁

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 大 32 开

字 数 239 千

印 张 11.75

印 数 1~6000 册

定 价 22.00

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前言

很多人都可能听说过神经衰弱这个病名,有的人说睡眠不好是患了神经衰弱,有的人记忆力差就怀疑自己患了神经衰弱,也有的人认为自己精力不足也患了神经衰弱……。众说纷纭,让人似是而非。

随着我国社会、经济的快速发展,个人所面临的各种竞争日益加剧,同时个人的自由选择机会也不断增加,生活节奏加快,个人的生活规律也被打乱,有的人工作与休息的时间不分,饮食与睡眠时间不足,有时可能连续工作数日而不休息,清闲时可能不分昼夜蒙头大睡,有的人沉溺于麻将、扑克,通宵达旦。若长期生活在这种凌乱不规律的状态下,使神经系统负荷时而过度时而松弛,都可能成为神经衰弱的发病条件。

为了更好地指导患者治疗与预防神经衰弱,我们组织了部分相关医务人员编写了本书,包括神经衰弱的病因、心理治疗、中西药物治疗、物

理治疗、日常调理、生活保健等内容,文字通俗易懂,适合神经衰弱患者及其亲属阅读参考。

编 者

前

言



目 录

1 神经衰弱概述	(1)
第一节 人体神经系统	(2)
一、人脑的基本结构	(3)
二、神经细胞的兴奋与抑制	(4)
第二节 神经衰弱的定义	(5)
第三节 神经衰弱的流行特点	(6)
第四节 易发生神经衰弱的人群	(6)
第五节 神经衰弱的危害	(7)
2 神经衰弱的诊断	(9)
第一节 神经衰弱的病因病机	(9)
一、西医对病因病机的认识	(10)
二、中医对病因病机的认识	(11)
第二节 临床表现	(13)
第三节 诊断与鉴别诊断	(15)
一、诊断	(15)
二、鉴别诊断	(16)
3 神经衰弱的治疗	(19)
第一节 心理治疗	(20)
一、心理治疗的原则	(21)
二、治疗方法	(22)
第二节 药物治疗	(27)

一、西医药物治疗	(28)
二、中医药物治疗	(31)
第三节 针灸治疗	(57)
一、毫针疗法	(58)
二、耳穴疗法	(63)
三、电针疗法	(70)
四、皮肤针疗法	(71)
五、离子导入法	(74)
第四节 贴敷疗法	(76)
第五节 按摩疗法	(83)
第六节 药枕、药帽治疗	(89)
第七节 沐浴疗法	(92)
一、日光浴	(92)
二、森林浴	(94)
三、水浴	(96)
四、温泉浴	(100)
五、空气浴	(102)
 4 神经衰弱的康复调理	(106)
第一节 生活调理	(107)
第二节 饮食调理	(111)
一、饮食调理原则	(111)
二、宜食食品	(113)
三、禁忌食品	(129)
四、主食谱	(131)
五、菜谱	(173)
六、汤谱	(229)
七、茶谱	(277)



八、食谱	(292)
第三节 运动调理	(298)
一、步行	(299)
二、慢跑	(300)
三、静脑法	(302)
四、气功	(303)
五、医疗体操	(311)
六、太极拳	(317)
七、瑜伽	(333)
第四节 自我心理调理	(335)
5 神经衰弱患者的日常生活指导	(337)
第一节 早期自我发现	(338)
第二节 治疗指导	(339)
第三节 生活指导	(346)
第四节 认识误区	(355)
6 神经衰弱的预防	(359)
第一节 神经衰弱的日常预防	(360)
第二节 消除相关有害因素	(363)
附录 神经衰弱简易自测方法	(365)
参考文献	(367)



1 神经衰弱概述

神经衰弱是指精神容易兴奋和脑力容易疲劳,常伴有情绪烦躁和一些心理、生理症状的一种神经症。

据国内流行病学调查,本病多发于青壮年,20~40岁之间居多,女性多于男性,无城乡差异。

神经衰弱的表现多种多样,常见表现有睡眠障碍(入睡困难、中间易醒、早醒、睡眠不实、昼夜不眠)、头昏、头痛、心跳过快、烦躁、易激动、注意力不集中、记忆力减退、疲乏无力、精神疲劳、多汗、四肢发冷或发热、食欲不振、腹胀等,伴有各种躯体不适等症状,病程迁延,症状时轻时重,病情波动常与社会心理因素有关。这些表现均属个人的主观感觉,

去医院检查,却查不出任何阳性体征,也就是说人体各个脏器没有病变,医学上讲不属于器质性病变,这种现象,医学上称之为功能性疾病,临床上常诊断为神经衰弱。

本病如处理不当可迁延达数年甚或数十年。如遇新的精神因素或休息不足,症状可重现或加剧。但经精神科或心理科医生积极、及时治疗,指导患者消除病因,正确对待疾病,本病可达缓解或治愈,预后一般良好。

第一节

人体神经系统

人体的神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统两部分。中枢神经系统包括位于颅腔内的脑和椎管内的脊髓,两者都含有躯体神经中枢和自主神经中枢。周围神经包括与脑相连的脑神经(12对)和与脊髓相连的脊神经(31对)。两者也都含有躯体神经和自主神经。躯体神经分布于体表和运动系,内脏神经分布于内脏、心血管和腺体。两种神经均有感觉(传入)和运动(传出)纤维,分别由周围向中枢和由中枢向周围传导神经冲动。其中内脏运动纤维又分为交感神经和副交感神经。



一、人脑的基本结构

1. 颅骨中的脑

颅骨中的脑共有三层包被,统称为脑脊膜,由外向内依次是硬膜、蛛网膜、软膜,硬膜紧邻颅骨,软膜紧邻大脑皮质,软膜与蛛网膜之间充满着脑脊液,穿行于其间的血管紧贴着软膜一侧。柔软的脑在这三层膜和脑脊液的保护下,免受外界的冲击和震动。

2. 脑的外观

脑可分为脑干、大脑半球和小脑。脑和脊髓统称为中枢神经系统。脑干自上而下再分为间脑、中脑、脑桥和延髓。这些部分大多夹在大脑左右两半球之间,外观上只能看见和脊髓相连的延髓。大脑半球的表面有很多沟回,就像核桃仁的表面一样。中心沟和外侧沟最长最深,依其又将脑分为额叶、顶叶、枕叶、颞叶。人和动物相比,人脑的额叶和颞叶异常发达,是人类进化的辉煌成果。人类所有的精神活动主要产生在额叶部位。如果将大脑左右半球切开,就可看到连接大脑左右半球的一束神经纤维,称之为胼胝体。胼胝体由联合纤维构成,具有连接和维系大脑左右半球的功能。

3. 脑室

人脑有四个脑室,即左右侧脑室、第三脑室和第四脑室。



左右侧脑室在大脑的左右半球,第三脑室位于间脑中央,第四脑室位于胼胝体、延髓和小脑之间。脑室、蛛网膜下腔和脊髓管均充满脑脊液并相通,因此脑和脊髓实际上是浮在脑脊液中的。

二、神经细胞的兴奋与抑制

神经细胞的活动有兴奋和抑制两个过程。

1. 兴奋

神经细胞接受刺激后能产生冲动,并沿着神经纤维向另外的细胞传导,同时向邻近的细胞扩散。这就是兴奋的过程,是阳性反应。

2. 抑制

抑制也称阴性反应,是一种控制的力量,可阻止或减缓兴奋过程。兴奋与抑制是伴随神经细胞始终的一对矛盾,兴奋与抑制,相互依存,对立统一,缺一不可。兴奋是个耗能过程,兴奋越久、越强烈耗能就越多,神经细胞就越易疲劳而转为抑制状态;抑制是神经细胞处于相对的不活动状态,这个过程能使神经细胞得到休息,积蓄能量,调整内部,以便迎接下一次的兴奋。

一般而言,兴奋的强弱与抑制的强弱,总是相伴而来的。比如紧张的体力或脑力劳动,人易感疲劳,夜晚睡眠也就深沉一些,反之这种协调就会受到破坏,就容易产生神经衰弱。



大脑是由许多神经细胞体及其相互联系的神经纤维所组成的。当一部分神经细胞兴奋时,可使另外无关的神经细胞抑制,兴奋与抑制不断地互相变换,现在兴奋的细胞过会儿变抑制,而现在抑制的细胞过会儿又会兴奋,这样兴奋与抑制这对矛盾总是处于相互依存、相互制约、相互统一之中。

第二节 神经衰弱的定义

神经衰弱一词最先由美国医生提出,近年来美国又在分类中取消了这一名词。在我国和国际疾病分类中均保留神经衰弱这一诊断名称。

我国精神医学家经过长期的调查研究认为,神经衰弱是一种神经症性障碍,主要表现为精神容易兴奋和脑力容易疲乏,情绪烦躁,入睡困难。有的患者还表现为头痛、头昏、眼花、耳鸣、心悸、气短、阳痿、早泄或月经紊乱等。

神经衰弱是一种轻度的精神病,是神经症的一种。1985年《中华神经精神科杂志》编委会在《神经症临床工作诊断标准》中重写了神经症的定义“神经症指一组精神障碍,为各种躯体的或精神的不适感、强烈的内心冲突或不愉快的情感体验所苦恼。其病理体验常持续存在或反复出现,但缺乏任何可查明的器质性基础;患者力图摆脱,却无能为力。”

神经衰弱也符合上述特点,患者无器质性病变,常为失眠、脑力不足、情绪波动大等不能自主的症状所苦恼。但是神



经衰弱的患者,没有严重的行为紊乱,这与严重的精神病,如精神分裂症是有区别的。

第三节

神经衰弱的流行特点

流行病学调查显示,神经衰弱的发病率女性明显高于男性。起病年龄大多在青壮年时期,以15~29岁较多见。1982年我国12个地区精神疾病流行病学调查,在15~59岁居民中,神经衰弱的患病率为13.03%,占全部神经症病例的58.7%,居各种神经症的首位。根据天津的资料,女性发病率为15.78%,而男性发病率仅为2.3%,差异显著。其原因可能主要是两点:一是由于女性月经周期、妊娠期、围生期以及经绝期等因素体内会发生性激素关系的失衡,从而导致一系列神经体液变化。这些变化,能够引起众多的神经精神症状和躯体症状。二是文化背景和传统理念的长久熏陶,决定了女性的神经类型弱而不均衡者多,性格内向者多,情感丰富、细腻、敏锐者多。这些都构成了神经衰弱的易感因素。

第四节

易发生神经衰弱的人群

这是一个很复杂的问题,我们可以从以下几个方面考虑。



1. 从遗传角度看

家庭中两系三代成员中有神经症者易患神经症。这里谈到的遗传,并不是说神经症是一种遗传性疾病,而是说易感素质可以遗传,至于是否发病,还受很多后天因素的影响,这就是我们常谈的精神素质因素。

2. 从生长发育环境、幼年经历看

缺乏母爱、缺乏安全感,经受过重大分离性焦虑者易患神经症。家庭关系松散、危机四伏、缺少亲情,甚至家庭破裂的单亲家庭成长起来的孩子易患神经症。因为在上述环境中成长起来的孩子,往往出现人格问题,表现为内倾型性格。

3. 从年龄、生活阶段上看

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易患神经症。

4. 从职业特点看

从事高度紧张工作、心理压力较大的职业的人和脑力劳动者易患神经症。



神经衰弱的危害



神经衰弱患者在精神方面主要表现为易于兴奋和易于疲

劳,碰到一点点小事,就容易激动,容易兴奋,但兴奋不久就很快疲劳,所以有很多患者非午睡不可,否则下午便支持不住。稍微做一点费力的工作,就感到疲倦不堪;走不了多远的路,就觉得很累。有的患者说话也缺乏力气,声音低弱无力。在情绪方面,表现得很不稳定,常常为一点点小事而发脾气,不能自我控制;有时变得较为自私,只想着自己,如果别人对他照顾稍为疏忽了些,或没有按照他的意图办事,就大为不满或大发雷霆。因此常和家人闹矛盾,不能和睦相处。

神经衰弱是一种常见病,遍及世界各地,居各种神经症的首位。因为本病的主要特点是大脑高级神经中枢和自主神经的功能失调,所以患者不仅有头痛、头昏、失眠及记忆力减退等大脑功能紊乱的症状,而且还可能出现循环、消化、内分泌、代谢及生殖系统等功能失调的症状。患者自觉症状繁多,精神负担极重,不少人服了许多滋补药物,仍得不到理想的疗效,因而担心得了什么大病没有被查出来,思想苦恼,到处检查求治,浪费了许多药物、时间和金钱。

神经衰弱患者由于长期自认为病魔缠身,以致情绪紧张、焦虑、烦恼、睡眠不足、食欲不振、免疫功能下降,还可并发其他疾病。不仅严重地影响学习、工作和前途,也给家庭增加了负担,甚至影响家庭的和睦。而对疾病、个人前途的忧虑和家庭的 不和,又构成新的社会心理因素,反过来使疾病进一步加重,形成病理的恶性循环,影响疾病的预后。

因此,神经衰弱这个病虽不危及患者的生命,不影响寿命,但却在一定程度上影响了人们的身心健康和正常生活。



2

神经衰弱的诊断

神经衰弱是心理因素、个体因素、认识水平等方面的综合作用的结果,对其诊断要靠专科医生才行,不能自己随便乱下结论以排除一些器质性病变,延误治疗。

第一节

神经衰弱的病因病机

神经衰弱一病的发病病因目前说法不一,但是总的来说不外乎西医和中医两个方面。