

# 双面人生

## ——双相障碍解读

甘照宇 编著

**SPM** 南方出版传媒  
广东科技出版社 | 全国优秀出版社

- 什么是**双相障碍**?
- 情绪如同**过山车**，忽上忽下
- 简直就是一个**火药桶**，一点即爆
- 得了双相障碍怎么办?

# 双面人生

## ——双相障碍解读

甘照宇 编著

**SPM** 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

双面人生：双相障碍解读 / 甘照宇编著. —广州：广东科技出版社，2018.10

ISBN 978-7-5359-7021-3

I. ①双… II. ①甘… III. ①情感性精神病—诊疗  
IV. ①R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第230838号

## 双面人生——双相障碍解读

Shuangmian Rensheng——Shuangxiang Zhang'ai Jiedu

---

责任编辑：李旻 李芹

装帧设计：友间文化

责任校对：梁小帆

责任印制：彭海波

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: [//gdkjyxb@gdstp.com.cn](mailto://gdkjyxb@gdstp.com.cn) (营销)

E-mail: [//gdkjzbb@gdstp.com.cn](mailto://gdkjzbb@gdstp.com.cn) (编务室)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码：528225)

规 格：787mm×1092mm 1/16 印张18.25 字数360千

版 次：2018年10月第1版

2018年10月第1次印刷

定 价：58.00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

双相障碍又称躁郁症，是一种常见的精神疾患。它常常起病于青少年，给患者及其家庭重重的一击；它常常发作性发病，情绪忽高忽低，即使在情绪最低潮的时候，只要熬一熬，情绪也总会重见“光明”，因此会给人一种“不治而愈”的感觉；它抑郁发作时，其临床表现与抑郁症类似，因此常常被误诊为“抑郁症”，最终导致误治；它常常与其他精神障碍如强迫症、焦虑症、恐惧症、厌食症等结伴而行，使得其更容易被误诊或漏诊。俗话说，“自古躁郁多才俊”，罹患双相障碍的人，多是社会之精英、国家之栋梁。而一旦患上双相障碍，给患者带来的将是无尽的苦楚和伤痛。许多患者因不堪其扰，但苦于求医无门，最终选择自杀来结束生命……

患之殇，医之痛。作为一名专注于双相障碍早期诊断以及优化治疗研究的精神科医生，每次看到患者被延诊、漏诊以及误诊、误治，内心总有一种说不出的滋味。此病本可医、更可治，却总是因“无知”而变成“不治”，这既是患之过，更是医之错。《黄帝内经》曰：“上医治未病，中医治欲病，下医治已病。”欲治未病，医生不能像姜太公钓鱼一样，坐等疾患“上钩”，而要走出医院、进入社会。欲治已病，对于像双相障碍这样的慢性病来说，必须把它当作一场持久战来看待，而要取得这场战役的彻底胜利，就必须“发动群众、武装群众、依靠群众”。只有唤醒群众的健康意识，用科学的健康知识武装群众，并时

刻依靠群众，才有可能在双相障碍的防病、治病的“战役”中取得最终的胜利。

基于这样的一种认知和信念，本人决意编撰此书。冀读者能借此书，了解、认识双相障碍的相关知识，增强自身的心理健康意识，提升自身的心理健康理念；在面对双相障碍这一疾患时，既要有敬畏之心，也要有必胜的信念，与医生结成最真诚的医患同盟，一同防病、治病。

书中案例，虽来源于现实，但又不同于现实，故望读者阅读时切勿过分自我代入。书中有关疾病的诊断标准，也仅供科普之用，读者也切勿对号入座、自我诊断；如自我怀疑，务必求助医生以求确诊。书中有关治疗的理念，虽荟萃当下双相障碍治疗之共识，但也部分代表了笔者的一家之言，因此如有不同之见解，还望多多包涵。

此书得以出版发行，首先，感谢广州市科技创新委员会为本书的出版提供基金支持；其次，感谢我的硕士导师张晋碚教授以及博士导师张琪副院长，他们为本书的编写、出版提供了大量的技术支持；最后，感谢所有我曾诊治过的双相障碍患者，他们不仅坦诚相待，还以性命相托，寄予我无限的信任。此书中的案例，背后有着他们的故事。但出于隐私保护，书中尽可能抹去了所有可能识别他们个人身份的信息。

由于时间仓促，加上本人水平有限，书中如有不足或错误之处，还望广大读者以及同行批评斧正、不吝赐教。

甘照宇

2018年3月31日于广州

# 目录

## 一 基础篇

- 什么是双相障碍? / 002
- 双相障碍常见吗? / 003
- 是什么原因导致了双相障碍? / 004
- 双相障碍有哪些常见症状? / 007
- 如何区分正常的情绪变化与病态的情绪波动 / 017
- 为何要区分双相抑郁与单相抑郁? / 022
- 躁狂或轻躁狂与正常的“开心”有何不同? / 026
- 躁狂或轻躁狂发作的“七宗罪” / 028
- 什么是混合状态? / 031
- 儿童期双相障碍 / 037
- 青少年期双相障碍 / 041
- 老年期双相障碍 / 045
- 双相障碍“男女有别”吗? / 049
- 双相障碍容易与哪些疾病走在一起? / 052
- 这样的双相障碍, 您是否似曾相识? / 054

## 二 诊断篇

- 如何诊断双相障碍? / 102
- 为何双相障碍容易被误诊? / 105

- 如何早期识别双相障碍? / 110  
 目前临床上有哪些筛查双相障碍的心理测验? / 115  
 为何双相障碍需要进行一系列的实验室检查? / 118

### 三 治疗篇

- 双相障碍可以治愈吗? / 124  
 双相障碍的治疗手段有哪些? / 126  
 双相障碍的治疗需要维持多长时间? / 129  
 双相障碍抑郁发作时需要服用抗抑郁剂吗? / 131  
 “心病”还需“西药”医 / 135  
 对于双相障碍而言,心理治疗是什么? / 139  
 电休克治疗——给人脑也来一次“关机重启” / 141  
 重复性经颅磁刺激治疗——给脑细胞做个“SPA” / 148  
 说说深海鱼油与双相障碍之间的那点事 / 151  
 双相障碍患者在妊娠期及哺乳期如何选择用药? / 155  
 治疗双相障碍的药能跟其他药物一同服用吗? / 157  
 双相障碍患者如何自我评价治疗的效果? / 160  
 当治疗效果欠佳时,作为患者或家属该怎么办? / 165  
 关于治疗,您不妨听听他们的经历 / 168

### 四 护理篇

- 患者不肯就医,家属该怎么办? / 188  
 强制性治疗会给患者留下心理创伤吗? / 193  
 双相障碍患者,饮食上需要注意什么? / 196  
 患者服药不自觉甚至抗拒服药,家属该怎么办? / 199  
 患者服药不规律,该如何应对? / 202  
 服药后发胖是怎么回事? / 205  
 服药后有哪些常见的副作用?分别该如何应对? / 207

如何看待治疗过程中出现的副作用? / 215

自杀干预, 家人该如何参与? / 217

## 五 康复篇

家人该如何与双相障碍患者相处? / 222

如何让双相障碍患者病情缓解后更好地融入社会? / 226

双相障碍患者服药期间能上学或工作吗? / 230

双相障碍患者能结婚吗? / 233

双相障碍患者能生育吗? / 237

双相障碍患者在什么情况下可以考虑停药? / 241

如何预防双相障碍患者的病情复发? / 245

如何识别双相障碍患者复发的早期症状? / 249

双相障碍患者如何排解消极的情绪? / 252

双相障碍患者如何享“瘦”人生? / 255

## 附录

### 附录一

一名双相障碍患者的真实经历 / 258

一名双相障碍患者母亲的忠告 / 272

### 附录二

双相障碍疾病相关的网络资源 / 277

参考文献 / 279





# 基础篇

## 什么是双相障碍？

双相障碍，旧称躁郁症，是指患者的情绪与现实处境不相称地上下高低起伏，即交替出现躁狂或轻躁狂（所谓轻躁狂，顾名思义，指躁狂程度相对较轻，不会对患者的社会功能造成破坏性的影响甚至有促进和提高的作用，往往不需要住院治疗）和抑郁发作（图1）。这与抑郁症从来不会出现躁狂或轻躁狂发作（图中红色或黄色部分）有所不同。此外，双相障碍与正常人的情绪起伏也不同。正常人的情绪起伏，其情绪变化的幅度、持续的时间等是与现实处境相一致的，也就是说，能用其所遭遇的生活事件来解释的，譬如亲人亡故后的悲恸情绪或者金榜题名时的欣喜若狂，都是常人可以理解的情绪变化。而双相障碍患者的情绪改变，可谓“无风也起浪”，即患者在无明显诱因或者很轻微的事件刺激下出现情绪的大起大落，如同过山车一样，其情绪变化的幅度、持续的时间无法用其生活处境来解释。

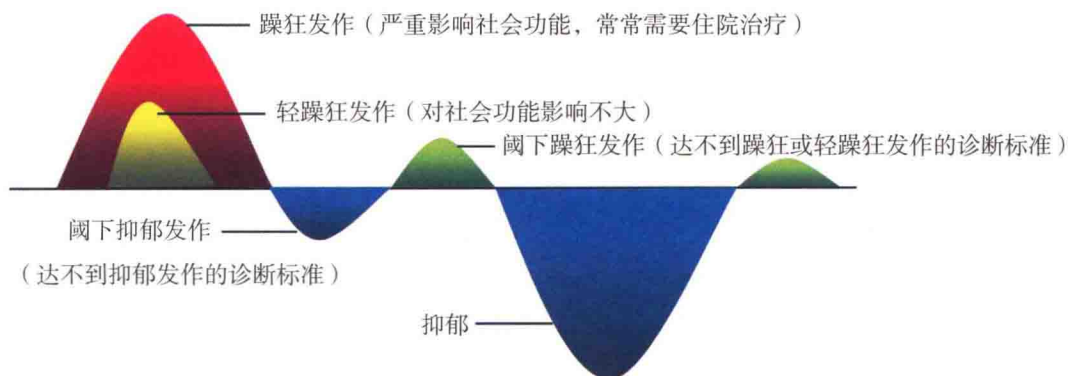


图1 双相障碍情绪起伏展现

## 双相障碍常见吗？

双相抑郁，是双相障碍抑郁相的简称。双相障碍既往又称为躁郁症，它是一种十分常见的慢性精神疾病，好发于青少年，男女患病的机会基本均等，在我国，1 000人当中就有5~10人得此病。

根据现代精神病学的观点，在门诊就诊的所有抑郁发作患者中，约有一半的患者属于双相抑郁，如图2所示。

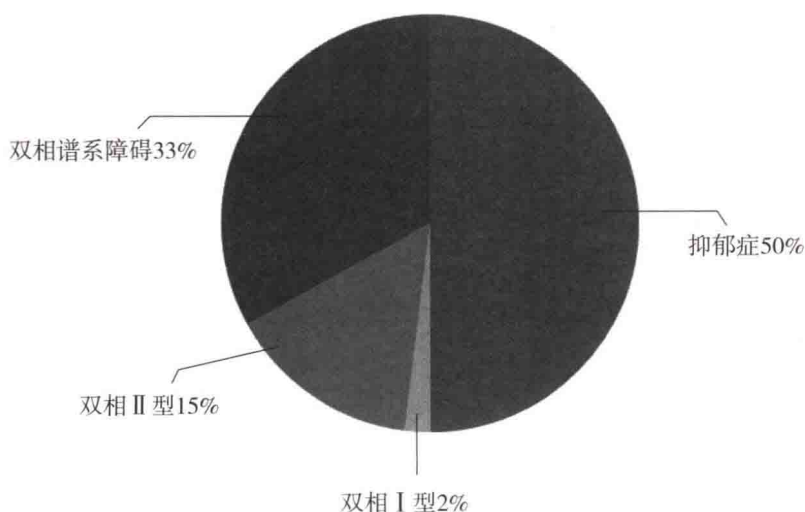


图2 门诊就诊抑郁发作患者各型比例

## 是什么原因导致了双相障碍？

双相障碍是一种病因非常复杂的精神疾病。简单来说，双相障碍的病因主要有遗传因素和环境因素。

### （一）遗传因素

迄今为止，尽管我们还没找到所谓的“双相障碍基因”，但以下证据表明，遗传因素在双相障碍的发病中确实起着十分重要的作用。

（1）家族研究发现，双相障碍患者的一级亲属（父母、兄弟姐妹）中双相障碍的发生率是正常人的一级亲属发生率的8~18倍。

（2）双生子调查发现，同卵双生子（两者的基因完全一样）双相障碍的同病率高达33%~90%，而异卵双生子（两者只有1/4的基因相同）双相障碍的同病率仅有5%~25%。

（3）基因连锁分析发现，第5、11和X染色体上某些特定的基因片段与双相障碍相关联。

现有的资料表明，双相障碍是一种“多基因遗传病”，即决定个体患双相障碍的基因是由多个易感基因组成的，只有当这些易感基因累积超过一定“阈值”时，个体才有可能表现出临床症状（图3）。

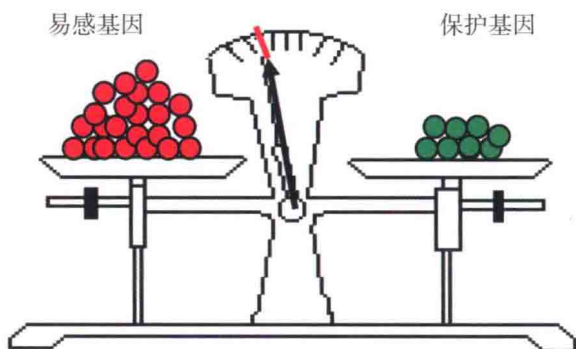


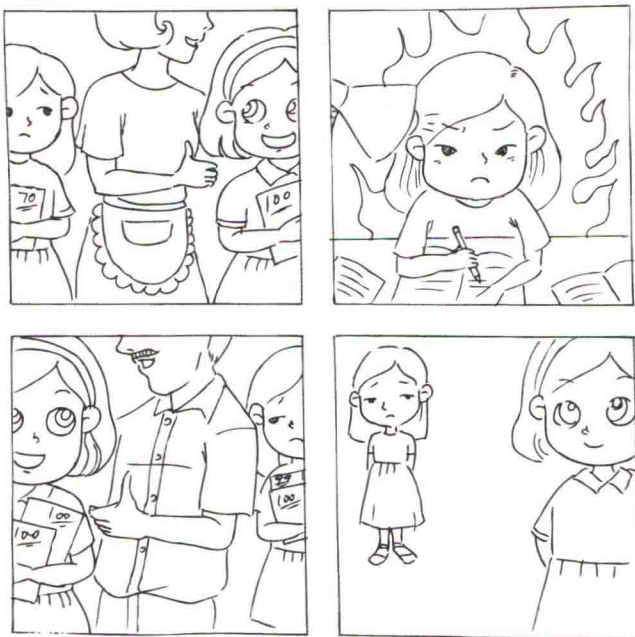
图3 双相障碍发生的基因基础

当然，只有易感基因可能还不够。因为在上亿个基因对中，并不是所有的基因都处于工作状态，真正“工作”的不到2%（这部分基因称为“外显子”），而剩余的绝大多数则长期甚至终身处于“沉睡”状态（这部分基因被称为“内含子”）。只有当个体受到某些特定环境因素（后文会详细讲到）的刺激，使得原本处于“沉睡”状态的双相障碍易感基因被激活，患者才可能表现出症状。

## （二）环境因素

根据环境因素的特征及作用途径，大致上可以把环境因素分为生物学因素（即物理、化学及微生物等因素）和社会心理因素。对于双相障碍而言，生物学因素的作用往往不是显而易见的，而且缺乏特异的模式，所以目前学术界在该领域里的研究甚少。至于社会心理学因素，学术界对此研究得比较多。归纳起来，主要有：

（1）童年创伤 即童年时期凡会降低个体自尊水平的因素都是双相障碍的风险因素，具体包括：①同胞竞争。②父母过分苛刻严厉。③先天缺陷或不足。④父母早年离异或亡故以及各种形式的虐待。

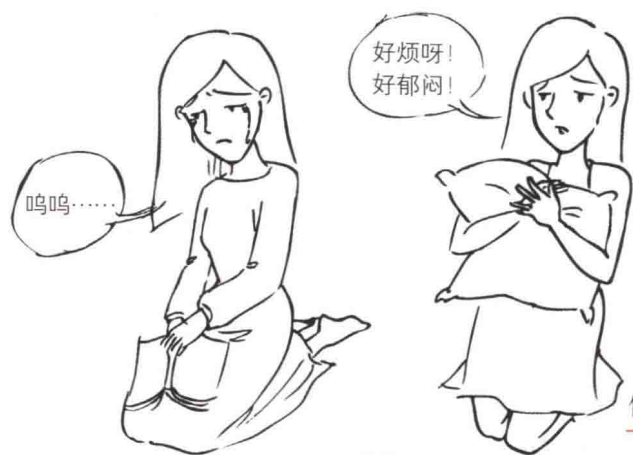


(2) 人生各阶段发展不顺利 著名的心理学家埃里克森认为，各个人生阶段是环环相扣、互相衔接的，如果某一个人生阶段的发展任务完成不好，就会影响到下一个人生阶段的发展任务的完成。而所有影响到个体各个人生阶段发展任务顺利完成的因素，都有可能成为双相障碍的风险因素，如成年早期婚恋受挫、成年中期事业不顺等。

## 双相障碍有哪些常见症状？

根据双相障碍的定义，双相障碍的临床表现主要分为两大类症状，一类为抑郁症状，另一类为躁狂症状。

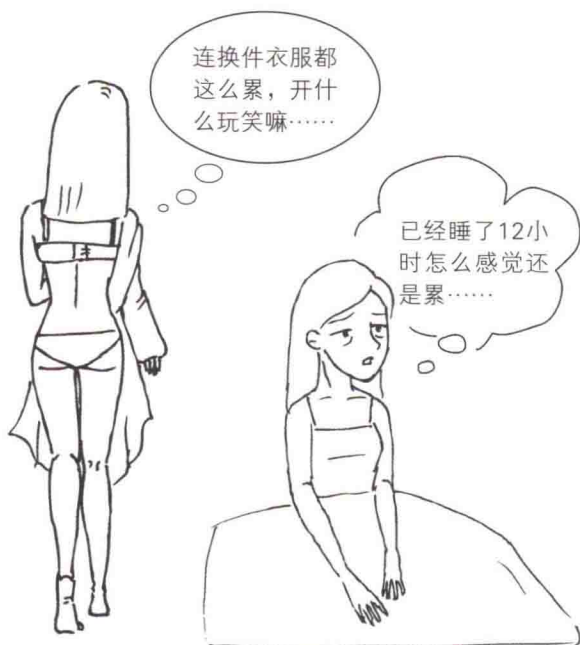
抑郁症状具体表现有：



**情绪低落** 愉悦感缺乏，  
体会不到快乐，高兴不起来。



**兴趣减退** 对什么事情均  
提不起兴趣或即使勉强参加了  
也不投入。



**精力下降** 自觉体力大不如前，整天觉得累，无精打采。

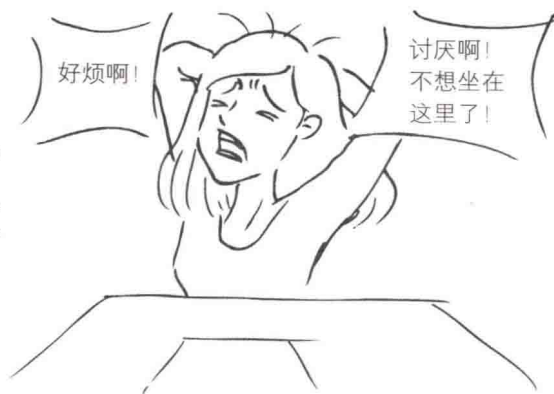


**自我评价低** 自责，常为无用感、无价值感所困扰。





**联想困难** 自觉思考能力下降，大脑如坠云里雾中，注意力集中困难。



**行动迟缓或激越** 反应迟钝，动作缓慢；或坐立不安，心烦意乱。