

送您一个晴朗的天

SONGNINYIGEQINGLANGDETIAN

认识并战胜抑郁症

RENSHIBINGZHANSHENGYIYUZHENG

◇ 赵世民 姜筱敏 编著

让心灵充满灿烂的阳光

让阳光驱除心中的阴霾



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

The background features a soft, painterly landscape with rolling hills and mountains in the distance. A large, faint rainbow arches across the upper half of the cover. The color palette is muted, consisting of earthy browns, greys, and soft blues.

送您一个晴朗的天

——认识并战胜抑郁症

编著 赵世民 姜筱敏



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

送您一个晴朗的天——认识并战胜抑郁症 / 赵世民等编著.
—北京: 人民卫生出版社, 2007. 9
ISBN 978-7-117-08958-6

I. 送… II. 赵… III. 抑郁症—防治 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104374 号

送您一个晴朗的天

——认识并战胜抑郁症

编 著: 赵世民 姜筱敏

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: [pmph @ pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 17

字 数: 273 千字

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 117 - 08958 - 6/R · 8959

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



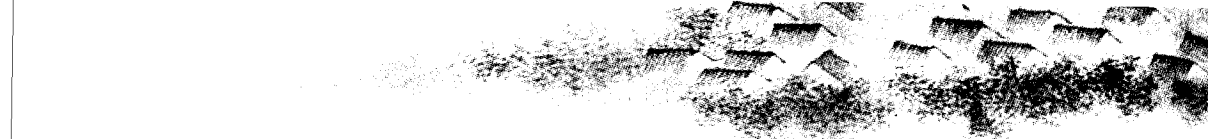
内容提要

抑郁症是临床常见的疾病，近年来的发病率逐渐增高，而且有相当一部分患者的表现不典型，易致临床误诊，是当前和今后对广大百姓威胁较大的疾病。据估计，目前我国有抑郁症患者约2600万，并且还会继续增多。本书以问答的形式，对抑郁症的基础知识、流行病学、病因、临床分型、不同人群的发病情况、临床表现、诊断，抗抑郁药物的分类和作用特点，药物治疗、心理治疗和其他相关治疗均进行了介绍。并在附录中选摘了一些案例。本书内容丰富、语言通俗、文笔流畅，适用于广大医学工作者和抑郁症患者、普通人群阅读。

前言

前些年，抑郁症对我们非精神科的医生还是陌生的，更不用说对于普通人群了，即使面对抑郁症患者，我们在诊断时也不会考虑到抑郁症，而较多的是神经衰弱、自主神经功能紊乱等，即使久治不愈，也想不到是抑郁症，以致有的患者自杀了或出现其他方面的异常时，才考虑是否是抑郁症，然而，为时已晚。

近年来，随着社会的发展和进步，人们的工作节奏加快，下岗失业的增多，不同思想观念的矛盾和冲击在加剧，生存的压力在加大，竞争也在加剧，使抑郁症的发病率逐渐增加，2004年北京地区进行的调查发现，15岁以上人群中抑郁障碍现患率为3.31%，终生患病率为6.87%，而1982年我国12个省区调查显示，情感性精神障碍（包括抑郁发作和躁狂发作）总患病率为0.76%，试点患病率为0.37%，比1993年分别上升为0.83%和0.52%。20年上升了近20倍。WHO已将抑郁症列入世界五个主要防治的神经精神疾病（痴呆、智力低下、抑郁症、精神分裂症和癫痫）。目前，我国有抑郁症患者大约2600万人，而且在抑郁症患者中，有自杀意念的占65%~80%，有自杀行为的约为45%~55%，自杀死亡的为15%~25%，尤其是名人因患抑郁症而自杀的增多，使医学界乃至全社会对抑郁症有所警惕和重视。但是，严格地讲，在综合医院中，广大医生对于抑郁症的认识程度还是不够的，致使相当一部分抑郁症患者不能得及时而正确的诊断，当然也就不能正确地进行治疗，使患者不能及时地解除身心的痛苦，令人惋惜。而从患者的角度来说，他们中的大多数（大约90%左右）也认为自己患的不是精神病，更不会到精神病医院就诊。有资料报道，从未就医的抑郁障碍患者高达62.9%，所以，抑郁症的正确诊断率是较低的。据统计，4/5的内科医生不认识抑郁症，另1/5的医生虽然会诊断，却不知道如何进行治疗。在一般的综合性医院中，抑郁症的识别率仅为6.2%、治疗率为3.5%；住院患者中，脑卒中合并抑郁症的达47%，心肌梗死合并抑郁症的达45%，癌症患者为42%，帕金森病为39%；门诊就诊患者中，抑郁症患者占普通内科34%，心脏科为44%，妇产科为29%。这些统计数字是惊人的，目前的迫切任务就是提高综合医院中医务人员、尤其是临床医生对抑郁症的诊断和治疗水




平，同时应向广大群众普及抑郁症的有关知识，使他们能及时地发现自己的情绪变化和周围人群中的抑郁症患者，使他们能及早地就医，使抑郁症患者能得到及时正确的治疗，早日摆脱抑郁症对心灵和机体的侵袭与困扰，使身心早日恢复健康！

有鉴于此，笔者根据自己多年的临床经验，参考了有关资料，从普及的角度，编写了此书，阅读对象既面向医务工作者，也面向百姓，使读者能从不同的角度受益，更适合于抑郁症患者阅读，使其对抑郁症有一个正确的认识，帮助其接受医生的治疗，促其早日康复，并防止复发。由于作者经验欠缺，有关此病的知识掌握有限，书中的缺点错误肯定不少，希望广大读者在阅读过程中给予指正，尤其是书中所谈到的抗抑郁药物的用法，仅供参考，患者在服用药物时一定要遵照经治医生的医嘱，正规服药。期望广大读者多提宝贵的批评意见，以便再版时修正。

赵世民 姜筱敏

2007年5月14日



目录

一、对抑郁症的认识

1

1. 什么是抑郁障碍 / 2
2. 什么是抑郁症 / 2
3. 抑郁症有哪些表现 / 3
4. 抑郁症的发病情况如何 / 4
5. 独生子女及老人中抑郁症的发病如何 / 4
6. 为何抑郁症的发病率增加 / 5
7. 抑郁障碍对患者生活质量及社会有何影响 / 5
8. 抑郁障碍的疾病负担有多重 / 5
9. 抑郁症是精神病吗 / 6
10. 抑郁症好发于什么人群 / 7

二、抑郁症的特点

9

1. 为什么说抑郁症是藏在内心的定时炸弹 / 10
2. 从事什么性质工作的人易患抑郁症 / 11
3. 抑郁症患者真的能力很差吗 / 11
4. 为何抑郁症也叫“精神感冒” / 12
5. 抑郁症的发病与人际关系不好有关吗 / 12
6. 目前对抑郁症的诊断率如何 / 12
7. 抑郁情绪和抑郁症有何不同 / 12
8. 抑郁症有哪些类型 / 13
9. 什么是隐匿性抑郁症 / 14
10. 隐匿性抑郁症男女有差别吗 / 15
11. 抑郁症应与哪些疾病相鉴别 / 15
12. 抑郁症的预后如何 / 16

三、抑郁症的病因和表现

17

1. 抑郁症的发病原因是什么 / 18

目录

2. 抑郁症有遗传倾向吗 / 19
3. 抑郁症是基因病吗 / 19
4. 抑郁症的早期表现有哪些 / 20
5. 抑郁症的非典型表现有哪些 / 20
6. 抑郁症患者的睡眠有何特点 / 21
7. 抑郁症以失眠为主要表现有何特征 / 22
8. 抑郁症患者性功能有何变化 / 23
9. 影响抑郁症复发的因素有哪些 / 23
10. 话多也可能是抑郁症吗 / 24

四、老年抑郁症

25

1. 老年抑郁症有何特点 / 26
2. 老年抑郁症与老年性痴呆如何鉴别 / 27
3. 老年抑郁症为何易误诊 / 28
4. 如何识别老年抑郁症 / 28
5. 老年抑郁症的诊治过程有哪些误区 / 29
6. 老年人躯体疾病合并抑郁常有哪些症状 / 30
7. 丧偶的老人为何易患抑郁症 / 31
8. 精神抑郁者是否易患帕金森病 / 32

五、女性抑郁症

33

1. 为何女性易患抑郁症 / 34
2. 为何抑郁症能使女性更年期提前 / 35
3. 更年期女性应如何应对抑郁症 / 35
4. 女性抑郁症会遗传吗 / 36
5. 抑郁症女性患者月经有何变化 / 36

六、产后抑郁症

37

目录

1. 什么是产后抑郁症 / 38
2. 产后抑郁症的常见原因有哪些 / 39
3. 产后抑郁症的危险因素是什么 / 39
4. 产后抑郁症的临床表现有哪些 / 40
5. 产后抑郁症如何预防 / 40
6. 产后抑郁症的预后如何 / 41

七、男性抑郁症

43

1. 男性抑郁症有什么特点 / 44
2. 为什么男性抑郁症有独自的特点 / 44
3. 男性抑郁症有什么后果 / 45
4. 怎样才能及早发现男性抑郁症 / 46

八、更年期抑郁症

47

1. 什么是更年期抑郁症 / 48
2. 更年期抑郁症的诱因是什么 / 48
3. 更年期抑郁症有哪些表现 / 48
4. 更年期综合征和抑郁症有何区别 / 49
5. 男性更年期有何表现 / 50
6. 中年抑郁症有什么特点 / 51

九、儿童和青少年抑郁症

53

1. 儿童抑郁症有哪些异常的表现 / 54
2. 如何早期发现儿童抑郁症 / 55
3. 儿童抑郁症的特点有哪些 / 55
4. 如何发现青少年抑郁症 / 55
5. 为什么青少年学生易患抑郁症 / 57
6. 青少年抑郁症有哪些表现 / 58

目录

7. 儿童抑郁症的危害大吗 / 59

十、季节性、周末和内源性抑郁症 61

1. 什么是季节性抑郁症 / 62
2. 季节性抑郁症的原因是什么 / 62
3. 季节性抑郁症的表现是什么 / 63
4. 季节性抑郁症如何治疗 / 63
5. 什么是周末抑郁症 / 64
6. 如何预防周末抑郁症的发生 / 64
7. 什么是内源性抑郁症 / 65
8. 内源性抑郁症的特点 / 65
9. 内源性抑郁症分为几种类型 / 65

十一、躁狂型抑郁症 67

1. 什么是躁狂型抑郁症 / 68
2. 躁狂症的病因是什么 / 68
3. 躁狂症的患者有哪些临床表现 / 69
4. 什么是躁郁症的混合发作 / 70
5. 躁狂抑郁性精神病与精神分裂症如何鉴别 / 70
6. 什么是快速循环型情感障碍 / 71
7. 躁狂发作的诊断标准是什么 / 71
8. 躁狂型抑郁症的病程如何 / 72
9. 影响躁狂型抑郁症预后的因素有哪些 / 72

十二、其他抑郁症 73

1. 什么是抑郁性假性痴呆 / 74
2. 什么是继发性抑郁症 / 74
3. 继发性抑郁症如何分类 / 75

目录

4. 什么是反应性抑郁症 /76
5. 引起反应性抑郁症的原因是什么 /76
6. 反应性抑郁症有哪些类型 /77
7. 反应性抑郁症如何鉴别诊断 /77
8. 什么是药源性抑郁症 /78
9. 药源性抑郁有何特点 /78
10. 什么是微笑抑郁症 /79
11. 什么是心境抑郁 /79
12. 引起心境抑郁的原因有哪些 /80

十三、抑郁症和其他疾病的关系

81

1. 抑郁症如何与神经衰弱相鉴别 /82
2. 抑郁症状常见于哪些疾病 /82
3. 抑郁症增加冠心病的危险吗 /83
4. 抑郁症患者为何易患冠心病 /83
5. 为何抑郁症的危险性仅次于冠心病 /83
6. 以心脏病症状为主要表现的抑郁症有何特征 /83
7. 抑郁症会失声吗 /84
8. 为何糖尿病患者易合并抑郁症 /84
9. 糖尿病合并抑郁症的常见表现有哪些 /84
10. 糖尿病合并抑郁症的危害有哪些 /85
11. 如何防治糖尿病合并抑郁症 /85
12. 为何对儿童糖尿病患者应进行抑郁症的检查 /85
13. 慢性患者易合并抑郁症吗 /86
14. 脑卒中的患者易患抑郁症吗 /86
15. 什么是脑卒中后抑郁 /86
16. 抑郁症对脑卒中的发病影响如何 /87
17. 卒中后抑郁有哪些表现 /87

目录

18. 心血管疾病与抑郁症有何关系 / 87
19. 心肌梗死后患者的抑郁症状如何 / 88
20. 功能性胃肠疾病与抑郁症有何关系 / 88
21. 表现为胃肠道症状的抑郁症患者有何特征 / 89
22. 恶性肿瘤与抑郁有何关系 / 90
23. 为什么抑郁症患者易合并龋齿 / 90
24. 内分泌疾病与抑郁症有何关系 / 90
25. 抑郁症的发生与人格因素有关吗 / 91
26. 慢性疼痛与抑郁症有关系吗 / 91
27. 疼痛有时也是抑郁症的主要表现吗 / 92

十四、抑郁症的好发人群

95

1. 白领人士为何易患抑郁症 / 96
2. 哪些成功人士易患抑郁症 / 96
3. 成功人士易患抑郁症吗 / 97
4. 为何抑郁症是CEO的大敌 / 98
5. 文学家为何易患抑郁症 / 100
6. 为什么说抑郁症患者是世界上最悲伤的人 / 100

十五、如何发现抑郁症

103

1. 如何早期发现抑郁症 / 104
2. 如何知道自己是否有抑郁症倾向 / 105
3. 怎样知道自己是否患上了抑郁症 / 105
4. 如何预防抑郁症 / 106
5. 什么是心理测验 / 106
6. 如何进行抑郁症心理自测 / 107
7. 如何进行心理压力自测 / 107
8. 情绪低落的患者为什么自我评价低 / 107

目 录

9. 抑郁症的诊断标准是什么 / 108

十六、抑郁性神经症 111

1. 什么是抑郁性神经症 / 112
2. 抑郁性神经症的病因和发病机制是什么 / 112
3. 抑郁性神经症有什么临床表现 / 113
4. 抑郁性神经症应与哪些疾病相鉴别 / 113
5. 如何治疗抑郁性神经症 / 114

十七、神经衰弱 115

1. 什么是神经衰弱 / 116
2. 神经衰弱有什么临床表现 / 116
3. 神经衰弱预后如何 / 117
4. 神经衰弱的诊断标准是什么 / 117
5. 神经衰弱患者的情绪症状主要表现为哪些 / 118
6. 神经衰弱应与哪些疾病相鉴别 / 119
7. 抑郁症如何与神经衰弱相鉴别 / 119
8. 如何治疗神经衰弱 / 120

十八、躁狂症的治疗 121

1. 躁狂症应如何治疗 / 122
2. 应用锂盐时的注意事项是什么 / 122
3. 锂盐一般不能与哪些药物同时应用, 为什么 / 123
4. 如何及时发现锂盐中毒 / 123
5. 躁狂症患者应怎样维持治疗 / 124

十九、自杀 125

1. 什么是自杀、自杀未遂、自杀意念、完成自杀 / 126

目录

2. 常见的自杀原因是什么 / 126
3. 哪些条件因素影响自杀 / 127
4. 什么是自杀的三级预防 / 127
5. 自杀的干预措施有哪些 / 127
6. 抑郁症患者自杀有什么特征, 如何预测 / 128
7. 自杀常见的精神障碍有哪些 / 129
8. 如何对自杀危险进行评估 / 129
9. 自杀与抑郁症有何关联性 / 130
10. 老年抑郁症的自杀率高吗 / 130
11. 如何干预老年抑郁症患者自杀 / 131
12. 为什么说老年抑郁症和自杀是严重的社会问题 / 132
13. 如何预防抑郁症患者的自杀 / 133
14. 自杀患者应如何治疗 / 133

二十、抑郁症应如何治疗

135

1. 抑郁症患者应如何自助 / 136
2. 抑郁症的治疗包括哪几个方面 / 137
3. 为什么说抑郁症应当综合治疗 / 137
4. 抑郁症的治疗原则是什么 / 138
5. 抑郁症个体化治疗中的具体实施措施是什么 / 139
6. 抗抑郁药物的应用原则 / 139
7. 抗抑郁药物的治疗策略是什么 / 140

二十一、抗抑郁症西药

141

1. 抗抑郁药物有哪几类 / 142
2. 抗抑郁药物的作用机制是什么 / 142
3. 单胺氧化酶抑制剂的分类和代表药物是什么, 如何应用 / 143

目录

4. 三环类抗抑郁药的药理特点 / 144
5. 三环类抗抑郁药的不良反应有哪些, 如何处理 / 144
6. 常用三环类抗抑郁药阿米替林的特点是什么 / 145
7. 抑郁症患者如何应用三环抗抑郁药维持治疗 / 146
8. 四环类抗抑郁药有哪些特点 / 146
9. 四环类抗抑郁药马普替林的特点是什么 / 147
10. 选择性5-HT再摄取抑制剂(SSRIs)临床应用有何特点 / 148
11. 帕罗西汀的特点和应用方法有哪些 / 148
12. 帕罗西汀与哪些药物有相互作用 / 149
13. 同时抑制5-HT和去甲肾上腺素再摄取的代表药物有哪些 / 150
14. 文拉法辛的特点及用法如何 / 150
15. 服用文拉法辛时应注意什么问题 / 151
16. 去甲肾上腺素和选择性5-HT抑制剂(NaSSAs)有何特点 / 152
17. 去甲肾上腺素多巴胺再摄取抑制剂(NDRI)有何特点 / 152
18. 5-HT拮抗/再摄取抑制剂(SARI)有何特点 / 152
19. 黛立新(氟哌噻吨美利曲辛)是一种什么药 / 152
20. 黛立新(氟哌噻吨美利曲辛)有什么特点 / 153
21. 目前的抗抑郁新药有哪些 / 153

二十二、中医与抑郁症

155

1. 中医是怎样认识抑郁症的 / 156
2. 中医对于抑郁症的疗效如何 / 156
3. 贯叶金丝桃的抗抑郁效果如何 / 157
4. 丹栀逍遥散治疗抑郁症有效吗 / 158

目录

5. 中医治疗抑郁症的常用方剂有哪些 / 158
6. 针灸能治疗抑郁症吗 / 159
7. 中西医结合在治疗抑郁症方面有哪些突破 / 160

二十三、抗抑郁药物应用时的注意点 161

1. 抑郁症为何症状改善后仍要用药 / 162
2. 为何说坚持用药就前途光明 / 162
3. 抗抑郁药物有戒断反应吗 / 163
4. 预防复发的药物如何应用 / 164
5. 抗抑郁药对性功能有什么影响 / 165
6. 抑郁症患者是否要用药物维持治疗 / 166
7. 儿童、青少年抑郁障碍的处理原则是什么 / 166
8. 为什么帕罗西汀禁用于儿童抑郁症 / 166

二十四、难治性抑郁症 169

1. 什么是难治性抑郁症 / 170
2. 难治性抑郁症如何治疗 / 170
3. 难治性抑郁症的非药物因素有哪些 / 171
4. 治疗抑郁症的非药物简易方法有哪些 / 171

二十五、其他疾病合并抑郁症的治疗 173

1. 脑卒中后抑郁应如何治疗 / 174
2. 女性抑郁障碍的处理原则是什么 / 174
3. 妊娠期的妇女应如何使用抗抑郁药 / 175
4. 如何治疗产后抑郁症 / 176
5. 抑郁症患者进行自疗的措施有哪些 / 177

二十六、抑郁症的心理治疗 179

目录

1. 什么是抑郁症的认知疗法 / 180
2. 什么是心理治疗 / 180
3. 如何看待抑郁症的心理治疗 / 181
4. 心理治疗的原则是什么 / 181
5. 心理治疗的种类有哪些 / 182
6. 什么是支持性心理治疗 / 182
7. 什么是精神动力学心理治疗 / 183
8. 什么是行为治疗 / 183
9. 什么是抑郁症的“三A法”疗法 / 183
10. 什么是集体心理治疗 / 184
11. 什么是危机干预 / 185
12. 对抑郁症患者如何进行心理治疗 / 185
13. 如何进行“自我及时强化法” / 187
14. 什么是认知心理治疗，最适用于什么，疗效如何 / 188
15. 认知心理治疗的理论依据是什么 / 188
16. 什么是人际心理治疗 / 189
17. 人际心理治疗的技术有哪些 / 189
18. 什么是婚姻家庭治疗 / 190
19. 婚姻治疗的目的是什么 / 190
20. 什么是森田疗法 / 191
21. 心理治疗方法如何选用 / 192
22. 抑郁症的心理治疗如何进行 / 192
23. 在心理治疗过程中，心理医生如何达到与患者间的相互理解 / 193
24. 心理医生如何对患者做好心理治疗 / 194
25. 自我探索心理治疗的适应证是什么 / 195
26. 人本主义心理学的要点是什么 / 195
27. 马斯洛学说的理论要点是什么 / 196