

MINGYITANBAIBING

名医谈百病



杨继宗

神经衰弱

ShenJing ShuaiRuo



上海科学技术出版社

7.7
20

名医谈百病

神 经 衰 弱

杨继宗

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书以通俗易懂的语言,叙述了神经衰弱的病因、症状表现、诊断与鉴别诊断、治疗方法等,可以帮助广大读者正确认识及深入了解神经衰弱的发生发展情况,对广大基层医务工作者及全科医师也是一本简明的参考书。

名 医 谈 百 病

神 经 衰 弱

杨继宗

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 常熟市第六印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3 字数 50 000

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-5323-5284-6/R·1366

定价: 5.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

序

现代社会,随着人们生活水平的不断提高,健康已成为人们最为关心的问题之一。健康和疾病是一对矛盾。合理营养,强健体魄,预防疾病,无疑是健康的保证。然而,人食五谷杂粮,生活在自然界和变化着的环境中,患病也是十分自然的现象。倒是如何科学地正确对待疾病,认识怎样抵御疾病,掌握战胜疾病的规律,尽早尽快地治愈疾病,才是实现由疾病到健康的正途。而抵御疾病、战胜疾病决不仅仅是医生的事;普及医学知识,把正确认识和对待疾病的科学知识传播给读者,使病人和家属对疾病的盲目和忧虑,改变为战胜疾病的信心和行动,积极地配合医务人员,共同努力,这样,疾病的治疗定会事半功倍。

有鉴于此,我们组织了上海各大医院、各专科具有较高学术造诣和丰富临床经验的名医、教授,编写了这套《名医谈百病》丛书,以期能对广大群众在防病、治病和恢复健康方面有所帮助。

我们在设计本套丛书时,为使读者找书方便,采用了一病一书的形式,针对性强。在内容的编写上,避免了从头至尾的

叙述方式,而是把病人和家属在门诊和治疗过程中,向医务人员提出的各种各样问题,进行选择和归纳,然后作通俗简洁的解答,希望既能让读者快速地查到要找的问题,又能看懂并付诸实用。同时,由于名医们的精心编排,全书仍不失其系统性和完整性。

在每册书的封底放置了编写该书名医的照片,并有简短的介绍,以期为读者求医提供方便。本套丛书包括了百余种常见疾病,将陆续推出,以供读者选择。

衷心希望《名医谈百病》丛书能在名医和读者之间架起一座通向健康的桥梁,为人类造福。

上海科学技术出版社

1998年7月

前 言

神经衰弱是种常见的轻型功能性精神疾患,但大多数群众,包括一些非精神科的医务人员,不了解该病的有关知识,不懂得如何去对待,甚至还不明白究竟是不是有病。由于世俗的偏见及精神医学的还不够普及,神经衰弱患者前往精神科诊治的也很少,大多数患者往往痛苦地辗转往返于综合性医院的各科间,很难得到正确合理的治疗。因此神经衰弱的基本知识普及十分重要,所以我怀着极大的热情编写了这本小册子。

本书围绕神经衰弱的病因、病理、临床表现、诊断依据、相似疾病的鉴别及治疗方法等,以实用性和可操作性为原则,用近百个常遇问题作提纲,尽量使说理深入浅出、文字通俗易懂。然而毕竟才浅笔拙,错误和疏漏不妥之处在所难免,为此衷心恳请读者提出宝贵意见,并可提出未曾涉及的相关问题,以便在日后修订时改正和补充,使之日臻完善。

作 者

1999年8月

目 录

1. 神经衰弱者是否有病	1
2. 什么叫器质性疾病	2
3. 什么叫功能性疾病	2
4. 什么叫心身疾病	4
5. 神经衰弱是“精神病”吗	5
6. 神经衰弱会变成“精神病”吗	5
7. 神经衰弱的临床表现有何特点	6
8. 神经衰弱可有哪些躯体不适	7
9. 神经衰弱患者的情绪表现有何特点	8
10. 神经衰弱的疲劳与通常的疲劳有何区别	9
11. 神经衰弱的疲劳为什么难以消除	10
12. 神经衰弱的疑病有何特点	11
13. 睡眠少是否就是失眠	12
14. 不同年龄阶段的人对睡眠需求有何不同	13
15. 失眠的常见原因有哪些	14
16. 环境因素是怎样影响睡眠的	15
17. 躯体疾病是怎样影响睡眠的	16

18. 脑电活动与失眠有何关系	17
19. 做梦是否大脑就没有休息,也是睡眠障碍吗	19
20. 为什么多梦常使人情绪不安	20
21. 为什么旁人见我睡得打鼾,自己却未感到 睡着过	21
22. 何谓心理生理性失眠	22
23. 长时间不能睡眠会出现什么后果	23
24. 神经衰弱患者的头痛有何特点	24
25. 神经衰弱患者为什么会记忆力差	25
26. 神经衰弱患者的性格有何特征	26
27. 为什么情绪会影响躯体的内脏功能	27
28. 慢性疲劳状态有哪些表现	28
29. 慢性疲劳状态与神经衰弱有何区别	29
30. 神经症是什么样的疾病	30
31. 神经衰弱与神经症是同一疾病吗	31
32. 神经衰弱与其他各种神经症有何区别	32
33. 什么叫焦虑性神经症,怎样与神经衰弱区别	33
34. 怎样区别正常焦虑与病态焦虑	34
35. 神经衰弱与抑郁性神经症有何区别	35
36. 神经衰弱综合征与神经衰弱有何区别	36
37. 何谓躯体化障碍,与神经衰弱有何区别	36
38. 神经衰弱会变成痴呆症吗	37

39. 怎样识别神经衰弱与痴呆症	38
40. 如何区别神经衰弱与精神分裂症早期	39
41. 为什么内分泌疾病容易被误诊为神经衰弱	40
42. 高血压、脑动脉硬化为什么易被误诊为 神经衰弱, 如何避免	41
43. 神经衰弱是什么原因引起的	42
44. 神经衰弱与劳累过度有关吗	43
45. 手淫或遗精会引起神经衰弱吗	44
46. 何谓“性神经衰弱”	45
47. 怎样寻找自己神经衰弱的起因	46
48. 为什么工作、学习和生活紧张会引起神经 衰弱	47
49. 噪声对神经衰弱有何不良影响	48
50. 心理生理障碍是什么含意, 与心身疾病 有何区别	49
51. 失眠就是神经衰弱吗	49
52. 患神经衰弱者应该到哪个科治疗	50
53. 神经衰弱能治愈吗	51
54. 为什么有的神经衰弱久治不愈	51
55. 怎样正确对待药物治疗	52
56. 抗焦虑药有何作用	53
57. 使用抗焦虑药要注意哪些问题	54

58. 怎样选择安眠药	55
59. 使用安眠药应该注意什么	56
60. 安眠药成瘾可有哪些表现	57
61. 怎样预防安眠药成瘾	58
62. 常用安眠药物有哪些	59
63. 除药物以外还有哪些方法可以助眠	61
64. 怎样选择有助于睡眠的卧具	62
65. 治疗失眠为什么还需要重视体质锻炼	63
66. 为什么不宜以酒助眠	64
67. 神经衰弱可用抗抑郁药治疗吗	65
68. 常用抗抑郁药有哪些	66
69. 三环类抗抑郁药物有哪些常见不良反应， 如何处理	67
70. 疑病色彩较浓的神经衰弱该怎么治疗	68
71. 什么叫抗精神病药物，可用于神经衰弱吗	69
72. 服用镇静药会损害记忆吗	70
73. 神经衰弱需要用补脑药吗	71
74. 什么是心理治疗	72
75. 怎样摆正心理治疗与药物治疗的关系	73
76. 心理治疗是如何进行的	74
77. 患者应怎样配合心理治疗	75
78. 什么叫心理暗示作用	76

79. 森田心理疗法是怎样治疗神经衰弱的 77
80. 生物反馈治疗对神经衰弱有何作用 78
81. 气功对治疗神经衰弱有帮助吗 80
82. 练气功治疗神经衰弱要注意什么 81
83. 怎样从个性改造上促进神经衰弱患者的康复 ... 82
84. 神经衰弱患者能继续工作学习吗 83

1. 神经衰弱者是否有病

神经衰弱患者常因各种不同的躯体不适而到综合性医院的有关专科诊断治疗,但经仔细反复的检查,总是查找不到相应的可解释的病变,所涉及到的器官系统都完好无损,以致该科医生常会说“你没病”。患者为此会疑惑不解,没病怎么会有这些躯体不适,有病病又在哪里?患者和家属搞不清了。事实上现今综合性医院所设的各分科,几乎都只是诊治器质性疾病的,他们往往仅针对患者所诉述的症状和不适,在相关的器官系统寻找原因。他们说没病,是指该器官系统没有组织结构的病变,不存在器质性疾病。但是躯体不适和并非都是由器质性因素引起,社会心理因素也可引起各种与器质性疾病相似的表现,这就是现代社会颇为多见的精神心理疾患。神经衰弱就属此类。

神经衰弱患者的躯体不适,都是由于过度的心理压力和精神疲劳,导致了神经调节功能的失平衡或感觉过敏而引起的。尤其是自主(植物)神经系统的功能失调,可使相关联的器官系统出现形式各异的不适,又无组织结构的器质性病变。所以,说神经衰弱者没病,是没有患者所述躯体不适相关的器质性疾病;说神经衰弱者有病,是指患有精神心理因素引起的功能性疾病。

2. 什么叫器质性疾病

器质性疾病是指由生物(细菌、病毒、寄生虫等)、物理(高温、噪声、放射线等)、化学(强酸、强碱、有毒物质等)、心理社会(应激、紧张、不良习性等)或身体内部的变化(脑萎缩、甲状腺功能亢进症)等有害因素引起的,并在身体的组织器官上发生可见的结构及形态方面的病理性改变,以致伴有相应的生理功能障碍,以及自感躯体不适。如细菌引起肺炎,放射线引起白细胞减少症,煤气引起一氧化碳中毒,长期紧张引起高血压,胰岛素分泌不足引起糖尿病等,都属于器质性疾病,客观检查都可找到有关组织器官的确切病变。必须强调,机体组织器官上有确切的结构及形态方面的病理改变是诊断器质性疾病最根本的条件。有无躯体临床表现和自感不适不能作为诊断依据,有些患者躯体临床表现极为明显和严重,却并无器质性病变,如神经衰弱、功能性心动过速等;有些患者尽管毫无躯体临床表现,但在偶尔的健康检查时却发现存在某些器质性疾病,如早期高血压、糖尿病、癌症等。所以我们不要盲目地把躯体症状和自感不适与器质性疾病等同起来,要科学地、实事求是地认识它,对待它。

3. 什么叫功能性疾病

功能性疾病是相对于器质性疾病而言的。通常人们是按

自我感觉来判断疾病的。当躯体有某些不适感(如头痛、头晕、发热、胸闷、恶心等)或异常体征表现(如皮肤、巩膜黄染,尿液乳白色,颈变粗,眼球突出等)时,他们就认为自己生病了。但到医院后,医生是依据客观检查来确定疾病的。许多患者经检查后可发现相应组织器官结构形态方面的病理改变,这些我们统称为器质性疾病。但也有部分患者,虽经反复仔细检查,却找不到任何可解释的有关组织器官的病变,可是患者确实存在躯体不适,甚至也有客观表现,如心跳加快、晚上睡不着、食欲不佳、形体消瘦等,并非是装病,也不是没病,这类无器质性原因但有客观表现存在的疾病就被称为功能性疾病。功能性疾病种类很多,可涉及全身各器官系统,表现多种多样的躯体不适。如无炎症感染的功能性低热、无病理基础的功能性月经不调、神经性厌食或呕吐、功能性心动过速等,神经衰弱更是一种极为常见的功能性疾病。但必须注意,在未作全面认真的检查分析,无充足理由排除器质性病变之前,决不能轻易地妄下功能性疾病的诊断,以免贻误治疗。当已有肯定依据确诊为功能性疾病后,一般情况下也不必频频重复检查,尤其是那些昂贵、特殊的检查。只有当症状出现新的变化时,可警惕地做些有关的复查。因为有些器质性疾病在早期不一定容易发现明确病变。

4. 什么叫心身疾病

心身疾病是指在起病、发展、演变和转归结局上与社会心理因素有较密切关系的器质性疾病。这里需强调具备两个条件：①必须与社会心理因素有较密切的关系。②必须是器质性疾病，不是功能性疾病，即组织器官有肯定的结构形态改变。如高血压，其起病和发展变化与社会竞争、精神压力和紧张情绪有着较密切的联系，这是公认的社会心理因素；高血压又是有着血管组织结构和弹性改变的器质性疾病，所以可归属于心身疾病。那些与社会心理因素也有着密切关系的躯体不适感，但无相应组织器官结构形态改变的功能性疾病，如神经衰弱、抑郁性神经症、疑病性神经症等，都不属于心身疾病。同样，那些与社会心理因素很少或毫无关联的器质性疾病，如细菌感染引起的肺炎、外伤引起的骨折等，也称不上心身疾病。

心身疾病包括的疾病种类也很多，如冠心病、胃溃疡、糖尿病、支气管哮喘、荨麻疹、神经性皮炎、癌肿等，可涉及全身各器官系统。由于心身疾病与社会心理因素有较密切的关系，所以在预防和治疗上不能仅着重于药物，忽视社会心理的调节作用，否则必定治标不治本，难以使疾病获得有效控制。只有心身共治，才有可能事半功倍，彻底根除。

5. 神经衰弱是“精神病”吗

在回答这个问题时,我们先得搞清精神病的含意。医学上精神病是泛指一切在精神活动方面发生障碍或异常的疾患。不论是明显的思维行为紊乱,或仅仅是情绪感觉有些异常,甚至只是个性人格偏离常态,都被归之为精神病学研究的范畴。现今人们觉得上述的某些状况还不足以称为病,或称为精神病很不妥当,故改称为精神障碍。精神障碍可简单地分为轻型和重型。重型精神障碍主要是指在思维言语、行为活动方面有明显错乱的,也就是大众通常所称的精神病,精神医学上又称为重型精神病。而那些并无思维行为紊乱表现,只是存在感觉改变和情绪障碍者,都归为轻型精神障碍,过去也称为轻型精神病,主要是指各种各样的神经症和变态人格。神经衰弱属于神经症的一种类型,故也可称为轻型精神病,医学上归属于精神病学(现称精神医学)。所以神经衰弱是属于精神病,是轻型精神病,不是一般概念上思维行为错乱的重型精神病。

6. 神经衰弱会变成“精神病”吗

神经衰弱患者常担忧自己的病如果不断发展加重会变成“精神病”。当然这儿指的是以神志错乱、言语无序、行为失控为主要表现的重型精神病,如精神分裂症;或者是指记忆进行

性减退、亲人不识、言行幼稚、冷暖不知、生活不能自理的痴呆症。其实这种担忧完全是不必要和不科学的。神经衰弱尽管也被称作轻型精神病,但与重型精神病并非是同一疾病的轻、重程度之别,而是有着不同病因基础、不同的精神病理改变、不同的临床表现、不同转归结局的不同质的疾病,所以神经衰弱不会由轻型精神病加重而转为重型精神病的。也就是说,轻型精神病与重型精神病不是同一疾病在不同阶段的不同表现,不会互相转化。有时我们可能听到有些重型精神病患者,最初也有类同于神经衰弱的表现,结果却成了重型精神病。这只能说该患者在早期未能被识别出来。通常重型精神病在早期的神经衰弱样表现,在认真、仔细、全面的病史采集和精神检查后,与真正的神经衰弱相比较,还是有许多不同征象和表现可寻的,所以是有可能作出鉴别的。一般情况下,重型精神病患者从不忧虑自己会得重型精神病,而终日惶恐不安,忧虑自己会变重型精神病者又绝少会变成重型精神病。

7. 神经衰弱的临床表现有何特点

神经衰弱的症状表现尽管多种多样,但其组成可分为三个部分,这也可说是神经衰弱的基本症状特点。其一是患者既易兴奋又易疲劳,开始为头脑中经常出现杂乱的回忆和联想,难以摆脱,以致不论是工作学习,还是读书读报,甚至看电视、听音乐,都无法集中注意力,无法静下心来。杂乱的回忆