

名 医 会 诊
系 列 丛 书

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

BEST DOCTORS' CONSULTATION

名 医 会 诊 抑 郁 症

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

什么是抑郁症？许多人对此病症实质缺乏真正认识。
本书详尽解述抑郁症诊断、治疗、护理和预防，
提供科学的心理医学理论和实用的治疗方法。



上海文化出版社

名医会诊

· 抑郁症 ·

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医会诊抑郁症/王祖承主编. - 上海:上海文化出版社,2008.1 重印

(名医会诊系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 80646 - 986 - 6

I. 名… II. 王… III. 抑郁症 - 防治 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 028264 号

责任编辑 赵志勤

装帧设计 汤靖

书 名 名医会诊抑郁症

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sbcm.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

开 本 650 × 958 1/16

印 张 14.5

字 数 167,000

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2008 年 1 月第 2 版
2007 年 8 月第 3 次印刷

印 数 7,261 - 9,470 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80646 - 986 - 6/R·57

定 价 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 57780459



王祖承

中国心理卫生协会副理事长
上海市心理卫生学会名誉主任委员



肖泽萍

中国心理卫生协会心理咨询与心理
治疗专业委员会副主任委员



陈圣祺

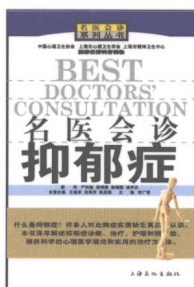
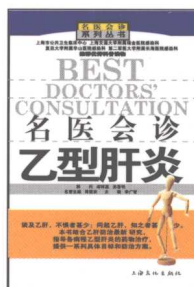
上海市心理学会心理咨询
心理治疗专业委员会副主任委员



李广智

国家二级心理咨询师（兼评审员）
中国科普作家协会会员

名医会诊
系列丛书



主编简介

顾问

- 严和骏 卫生部疾病控制中心顾问、上海市心理康复协会名誉会长
徐韬园 上海市精神卫生中心及心理咨询中心教授
徐声汉 上海市精神卫生中心及心理咨询中心教授

名誉主编

- 王祖承 中国心理卫生协会副理事长、上海市心理卫生学会名誉主任委员
肖泽萍 中国心理卫生协会心理咨询与心理治疗专业委员会副主任委员
陈圣祺 上海市心理学会心理咨询、心理治疗专业委员会副主任委员

主编

- 李广智 国家二级心理咨询师(兼评审员)
中国科普作家协会会员

副主编

- 李亚松 上海市精神卫生中心儿童行为研究室主任、教授
方贻儒 上海市精神卫生中心临床五科主任、教授
季建林 复旦大学医学院精神卫生系主任、教授
江开达 中国神经科学学会精神神经专业委员会主任委员、教授
陆 峥 同济大学附属同济医院心身科主任医师、教授
施慎逊 复旦大学附属华山医院精神科主任、教授
肖世富 上海市精神卫生中心老年精神科主任、老年期痴呆诊疗中心主任

秘书

- 陈 俊 上海交通大学医学院硕 - 博连读研究生
江洪波 中科院上海生命科学信息中心《重大疾病数据库》博士

编写人员

顾 问

严和骏 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

杜亚松 方贻儒 季建林 江开达 陆 峥 施慎逊 肖世富

秘 书

陈 俊 江洪波

编写人员(按姓氏汉语拼音为序)

陈 静	陈 俊	陈圣祺	杜亚松	方贻儒
季建林	江洪波	江开达	李冠军	李广智
李 妍	李 霞	林 翔	刘 娜	刘文娟
陆 峥	施慎逊	汤月芬	王祖承	吴志国
肖世富	肖泽萍	徐声汉	徐韬园	严和骏

总序

TOTAL PREFACE

人类健康正面临多重挑战,第一次卫生革命尚未结束,第二次、第三次卫生革命提前到来。

三次鼠疫 引发第一次卫生革命

在人类种族繁衍和社会发展史上,曾经受到过鼠疫、霍乱、天花等传染病的困扰。人类曾经对此一筹莫展,几乎被迫坐以待毙。其中让人类饱受死亡恐惧的、被称为“黑死病”的鼠疫,在《圣经·旧约》中就有记载,说腓尼斯人在征服以色列人后,却被鼠疫所灭。据史料记载,全世界有过三次鼠疫大流行:首次大流行发生在公元 542 年,持续了五六十年。这次瘟疫起源于中东,经埃及南部塞得港沿陆海商路传至北非、欧洲,几乎殃及商路周边所有国家,约一亿人丧生。第二次是 1346 年开始,仅在两年内就传遍了整个欧洲。在随后的三百多年间,鼠疫在欧洲多次爆发,遍及欧亚大陆和非洲北海岸,导致 2500 多万人丧生。卜丘伽的《十日谈》写于 1349 ~ 1351 年间,时间背景正是欧洲鼠疫流行期间:“繁华的佛罗伦萨丧钟乱鸣,尸体纵横,十室九空,人心惶惶,到处呈现着触目惊心的恐怖景象,世界末日仿佛已经来临……”第三次鼠疫大流行爆发于 19 世纪末的 1894 年,到 20 世纪二三十年代达到最高峰,这次鼠疫波及亚洲、欧洲和非洲的六十多个国家,有

1500 万人被夺去生命。

面对鼠疫等烈性传染病的肆虐,人类掀起了第一次卫生革命浪潮。一些国家和地区纷纷制定国家卫生措施和环境卫生工程措施,研究有效的疫苗和生物制品,推行广泛的免疫接种计划,以及消毒、杀虫及灭鼠计划,取得了显著的成效。从 19 世纪末到 20 世纪 50 年代,仅仅半个世纪,人类就在地球上消灭和彻底控制了天花、麻风、鼠疫、霍乱等烈性传染病。

随着长期笼罩欧洲的一个传染病圈消失,人类第一次卫生革命首先在发达国家取得辉煌战果,继而把胜利成果推向广大的第三世界。

第一次卫生革命并没有结束。迄今,鼠疫虽在北美、欧洲等卫生设施先进的地区已经绝迹,但在亚洲、非洲的一些地区,人鼠共患的疾病还时有出现。旧传染病死灰复燃,新传染病不断涌现。自 20 世纪 70 年代以来,结核、鼠疫、白喉、梅毒等古老的传染病死灰复燃。21 世纪以来,新传染病事件不断发生, SARS、登革热和登革出血热、口蹄疫、炭疽、疯牛病、西尼罗病毒、猴痘,以及艾滋病、禽流感等传染病在世界各地都有所发生,这已成为世界性的公共卫生问题。

“改变不良行为,提倡科学生活方式”——第二次卫生革命

第二次卫生革命始于 20 世纪中叶,主要是预防控制由慢性非传染性疾病、中毒、意外创伤和精神障碍对人类健康的危害。2005 年 11 月 17 日下午,“公共卫生分论坛”在北京饭店隆重开幕。来自世界 19 个国家和地区的公共卫生专家学者、卫生部门决策者出席了会议。中国各大医学院校公共卫生学院院长、疾病控制科研单位的一百多位代表参加了大会。世界卫生组织(WHO)慢病司司长罗伯特比格赫教授在“全球慢性非传染性疾病的现状”报告中介绍了世界范围内的慢性疾病情况:全球有约 3500 万人死于包括心脏病、中风、糖尿病、癌症、呼吸性疾病在内的慢性疾病。前卫生部副部长殷大奎教授在会上指出:“中国慢性病发展的趋势和危害首先表现在慢性疾病相关因素持续上升,增幅加快,发病年龄提前,农村增长幅度大于城市;其中脑血管疾病、心脏疾病和肿瘤最为明显。”慢性疾病对中国的致病和伤害率达到了 38%,其中心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病和骨关节疾病等严重威胁人民健康。

针对以上情况,WHO 提出的“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的健康四大基石,对科学、文明、健康的生活方式进行了高度

概括。美国经过 30 年的努力,使心血管疾病的死亡率下降 50%,其主要是通过改善行为与生活方式而取得的。风起云涌的第二次卫生革命,使慢性非传染性疾病在发达国家和一些发展中国家得到了有效控制,取得了举世瞩目的可喜成绩。

“人人享有卫生保健”——第三次卫生革命

随着人类社会的不断进步,人们的健康意识越来越强,保健需求也越来越高,尤其是第二次卫生革命的成功,大大增强了人们的自我保健意识。1998 年 5 月,在日内瓦召开的第 51 届世界卫生大会上,审议通过了世界卫生组织(WHO)提出的“21 世纪人人享有卫生保健”的全球卫生战略,从而拉开了以“提高生活质量、促进人类健康长寿、实现人人享有卫生保健”为目标的第三次卫生革命的帷幕。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话,那么第二次、第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

目前威胁人类健康的三大疾病有:生活方式病、心理障碍性疾病、性传播疾病。

生活方式病 即由不良的饮食习惯、体力活动过少、吸烟酗酒、情绪紧张等不健康的生活方式引起的疾病,如肥胖病、心脑血管病、癌

总序

TOTAL PREFACE

症、糖尿病、高血压等。这些“富贵病”正在成为我国百姓的健康杀手。2005年11月17日“公共卫生分论坛”上,殷大奎教授指出,影响我国居民生活质量的主要疾病中,糖尿病居首位;而青少年肥胖导致的糖尿病发病率正在明显上升。另一项调查结果显示,在我国,与贫困相关的食道癌、宫颈癌等疾病正在呈下降趋势,而与生活方式相关的肺癌、乳腺癌、大肠癌等疾病正在呈现上升趋势。

心理障碍性疾病 据 WHO 统计,目前全世界有心理疾病的患者达 15 亿,其中焦虑症 4 亿,抑郁症 3.4 亿,人格障碍 2.4 亿,其中得到治疗和控制的仅占 1%。我国目前每年自杀人数已达 28.7 万,精神病患者已达 1600 万。

2004 年 4 月 10 日由我国卫生部、民政部、公安部、中国残疾人联合会联合签发的《中国精神卫生工作规划(2002 ~ 2010 年)》指出,神经精神疾病在我国疾病总负担中排名首位,其增长的趋势还将继续。根据 WHO 推算,中国神经精神疾病负担到 2020 年将上升至疾病总负担的四分之一。精神卫生问题作为重要公共卫生问题和较为突出的社会问题已经成为我国和国际社会的共识。

性传播疾病 我国目前性病流行速度明显加快,流行区域也在不断扩大,淋病、梅毒、艾滋病呈现急剧上升趋势。我国公众对艾滋病的了解依然很不足,很多人依然不知道如何保护自己免受艾滋病侵害。

2006年3月1日实施的我国第一部防艾滋病法规《艾滋病防治条例》第十九条指出,广播、电视、报刊、互联网等新闻媒体应当开展艾滋病防治的公益宣传。

鉴于以上情况,上海文化出版社组织京津沪等地区全国著名的医药学专家联合编写《名医会诊疾病》系列丛书。该丛书从各种现代疾病的常识、症状、病因、诊断和鉴别诊断、治疗等方面切入,采用患者问、专家答的方式,将疾病防治知识、健康的理念传播给读者。

许多患者常常抱怨:挂一个大专家的号,加上排队等候,常常要耗费四五个小时,好不容易排到位,但由于看专家门诊的人实在太多,就诊时间常常只有三四分钟。他们多么想“多听指导少排队”。现在《名医会诊疾病》系列丛书让您的想法如愿以偿。一书在手,各路专家与您相伴,您百问,他百答,时时刻刻为您生命保驾,为您健康护航!

如果您对丛书有什么建议,希望增加哪些内容,哪些地方还需改进,或者您希望参加到作者的队伍中,欢迎随时与我联系:liguang0388@sina.com.cn。我们将认真考虑您的意见,并及时给予回复。

《名医会诊疾病》系列丛书主编 李广智

序 PREFACE

人类面对心理方面的疾病,一直存在着许多难解之谜。随着医学科技的发展,尤其是近十五年来医学上对脑的研究的深入进行,人们对许多心理疾病的认识也逐渐明朗化,尤其是对抑郁症的研究,已有了长足的进步,无论是在社会的、心理的,还是生物学的领域中,都取得了非常大的成果。因此,在抑郁症的流行病学、症状学、诊断学、治疗学以及康复医学方面都有许多资料可供阅览。

另一方面,随着人们文化水平的提高,对抑郁症的本质也逐渐有所认识。而抑郁症也不再是一种神秘的、罕见的疾病,而是一种大众化的、平民的疾病了。因此,不论在青少年、壮年或老年时期,不论是男性还是女性,不论是在东方或西方,抑郁症已成为一种全球的普遍性疾病了。

抑郁症给社会、给人类造成的危害日渐严重,抑郁症在医学中所占的地位也日趋重要;因此我们要不断了解、不断认识抑郁症的全部也在增加着,既要有专业的书籍介绍这类疾病,也要有科学普及的书籍能深入浅出地介绍、说明这类疾病。中国心理卫生协会自 2006 年起在全国开展心理卫生宣讲活动,需要有专家和群众相结合的、老少咸宜的教材供群众阅读。为此提出了推荐教材的编写,并组成编写委员会,安排有关专家参与编写。于是,这本《名医会诊抑郁症》就在众望所归的基础上出版了。

本书从基础到临床、从症状到治疗,基本能包括全部了。为了能使阅读者较易择要阅读,采取问答式是较为妥当的。而撰写本书的作者,均系在临床上有相当丰富的经验、在理论上有很深造诣的医师,他们已成为上海乃至国内新一代的有名望的专家。而本书主编李广智先生,则是国内著名科普杂志《家庭用药》的副总编,从事着精神卫生工作。他精力充沛,才思敏捷,在科普创作上全力以赴,既有丰富的理论和临床知识,也有丰富的著书和编辑经验。因此出版这本专著,我们认为是合适的。如果读者在阅读这本书以后有所收获的话,那就是对我们所作出努力的最大安慰。

上海市精神卫生临床质量控制中心主任

王祖承

上海交通大学医学院附属上海市精神卫生中心院长

肖泽萍

上海市杨浦区精神卫生中心院长

陈圣祺

现代社会中,有越来越多的人罹患抑郁症,其中有普通人,也有名人,或是事业有成之人。

世界卫生组织预测,21 世纪抑郁症是人类的主要杀手。全世界患有抑郁症的人数在不断增长,而抑郁症患者中有 10% ~ 15% 面临自杀的危险……

在世界抑郁症讨论会上,各国医学专家指出,到 2020 年,世界范围内的抑郁症很可能成为除心脏病之外最大的一种疾病。专家特别强调说,抑郁症并非只是简单的心情“不愉快”,而是可能会威胁患者生命的一种疾病。病情严重时,其死亡率会高达 30%。为此,会议呼吁各国高度重视对抑郁症疾病的防治工作。与会专家呼吁,世界各国应进一步加强抑郁症知识的宣传和普及。

抑郁症是一种心理压力疾病。患上抑郁症的原因有很多,除了丧亲之痛、家庭变故、老年患病等常见的因素之外,更多的因素是由于现代社会发展快速、竞争激烈所导致的工作、经济、学习、生活、人际关系等种种压力所致。美国心理学家史培勒说,抑郁症往往袭击那些最有抱负、最有创意、工作最认真的人。

可以告慰的是,任何人都不会因为富有、成功而免患此病。抑郁症是一种普遍的疾病,只要能正视它,抑郁症是完全可以预防 and 治疗的。有鉴于此,中国心理卫生协会、上海市精神卫生中心、上海文化

出版社组织了上海交通大学医学院、复旦大学医学院、上海同济大学医学院等二十余名精神卫生、心理卫生的专家编写了《名医会诊抑郁症》这本科普读物。书中针对患者提得最多最普遍的问题,采用问答形式,深入浅出的作解答。本书不仅有助于患者和家属了解抑郁症的最常见的症状、发病原因、诊断和鉴别诊断、治疗、康复和自我保健等方面知识,也适用于广大精神科或全科医生和护理人员及心理咨询师查阅和参考。

本书在编写中,得到中国心理卫生协会专家的指导和审阅,并将本书列为全国科普宣传推荐读本。感谢著名精神医学专家王祖承教授、肖泽萍教授和陈圣祺主任医师的指导并作序。感谢每一位参与本书的编写者。

本书内容涵盖了各位专家多年积累的理论知识和临床经验,并按专长分工如下:

“一般知识”、“躯体障碍与抑郁”等内容由陆峥、陈静、刘娜专家撰述,“老年抑郁”内容由肖世富、李霞、李冠军专家撰述,“妇女抑郁”内容由施慎逊、蔡亦蕴、汤月芬专家撰述,“儿童抑郁”内容由杜亚松专家撰述,“难治性抑郁”内容由方贻儒、陈俊、李妍、林翔、吴志国专家撰述,“心理治疗 and 危害、预后”内容由季建林、刘文娟专家撰述,“诊断”内容由陈圣祺、李广智专家撰述,“鉴别诊断”内容由江开达、李广智专家撰述,“药物治疗”、“预防和自我保健”等内容由王祖承、李