



神经衰弱防治

100问 SHENJING SHUAI RUO FANGZHI
100 WEN



金盾出版社

神经衰弱防治 100 问

金盾出版社

神经衰弱防治 100 问

王惠人 赵成三 邵京山 编著

金盾出版社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

本书通俗地介绍了神经衰弱的发病原因、临床表现、诊断治疗以及预防康复等方面的知识。内容丰富,新颖实用,可供患者及基层医护人员阅读参考。

神经衰弱防治100问

王惠人等编著

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

三二〇九工厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:3.5 字数:72千字

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

印数:1-31000册 定价:1.50元

ISBN 7-80022-512-7/R·94

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

作者通信处:王惠人 湖北省沙市航空路3号

第一人民医院神经内科 邮编:434000

目 录

一、神经衰弱及其发病原因

1. 什么是神经衰弱? (1)
2. 什么是神经衰弱综合征? (1)
3. 神经衰弱和神经官能症是一回事吗? (2)
4. 神经衰弱是一种什么性质的疾病? (2)
5. 神经衰弱对人类健康有什么危害? (3)
6. 神经衰弱和植物神经功能紊乱是不是一回事? (3)
7. 疲劳症状群与神经衰弱有何异同? (4)
8. 神经衰弱会不会发展成精神分裂症? (4)
9. 素质性神经衰弱和获得性神经衰弱有什么区别?
..... (5)
10. 神经衰弱的主要病因有哪些? (6)
11. 为什么神经衰弱多在青年人中初发? (6)
12. 什么是人的个性? 它和神经衰弱的发生有何关系?
..... (6)
13. 什么是心理致病因素? 我国目前常见的心理致病因素有哪些? (8)
14. 心理冲突、性格特征与神经衰弱三者之间有什么关

- 系? (9)
15. 大喜过望会引起神经衰弱吗? (10)
16. 神经衰弱病人为什么对心理致病因素往往予以否认呢? (10)
17. 工作负担过重会导致神经衰弱吗? (11)
18. 学习紧张、用脑过度会发生神经衰弱吗? (12)
19. 营养不良可否引起神经衰弱? (13)
20. 无规律的生活能否引起神经衰弱? (14)
21. 不良暗示能引起神经衰弱吗? (15)
22. 躯体疾病能否成为神经衰弱的致病因素? (16)
23. 对环境适应困难也会引起神经衰弱吗? (17)
24. 长期休养也可患神经衰弱吗? (17)
25. 手淫和遗精能否成为神经衰弱的致病因素? (18)
26. 人工流产与神经衰弱的发生有何联系? (18)
27. 绝育手术能否导致神经衰弱? (19)
28. 饮酒对大脑功能和神经衰弱有何影响? (20)
29. 吸烟对神经系统有何危害? (21)
30. 不良的家庭影响与神经衰弱的发生有何关系? ... (22)
31. 中医如何认识神经衰弱? (22)

二、神经衰弱的症状及诊断

32. 神经衰弱的5组症状群是哪些? (24)
33. 神经衰弱的头昏头痛有些什么特点? (25)
34. 神经衰弱的睡眠障碍有哪些表现? (25)

35. 神经衰弱病人为什么常诉记忆力减退? (26)
36. 神经衰弱病人在精神和情绪方面有些什么样的表现?
..... (27)
37. 神经衰弱病人在哪些方面表现特别敏感? (28)
38. 为什么说神经衰弱的症状就是心理冲突的反应?
..... (29)
39. 为什么说对病的焦急是神经衰弱的特征性症状?
..... (30)
40. 神经衰弱的植物神经功能紊乱有哪些表现? (30)
41. 神经性厌食是怎么回事? (31)
42. 神经衰弱病人为什么会有遗精、阳痿、早泄和月经紊
乱? (32)
43. 什么是神经衰弱病理的恶性循环? (32)
44. 神经衰弱的诊断有无客观指标? (33)
45. 电子计算机 X 线断层扫描(CT)和磁共振成像(MRI)
对诊断神经衰弱有无价值? (33)
46. 神经衰弱的诊断标准有哪些? (34)
47. 为什么要经常警惕隐匿性抑郁症? (35)
48. 焦虑症和神经衰弱如何鉴别? (36)
49. 强迫症和神经衰弱如何鉴别? (36)
50. 为什么要注意区别早期精神分裂症? (37)
51. 诊断神经衰弱为什么要注意除外躯体疾病所致的神
经衰弱综合征? (37)
52. 为什么神经衰弱应注意与心脏疾病相鉴别? (38)
53. 为什么神经衰弱要和消化道疾病相鉴别? (38)

54. 为什么甲状腺功能亢进症的早期应注意和神经衰弱相鉴别? (39)
55. 脑动脉硬化症和神经衰弱如何鉴别? (39)

三、神经衰弱的治疗

56. 神经衰弱为什么服药无效、久治不愈呢? (40)
57. 神经衰弱能治愈吗? (40)
58. 治疗神经衰弱的有效方法是什么? (41)
59. 治疗神经衰弱,为什么要求医生具有丰富的医学心理学知识? (43)
60. 治疗神经衰弱为什么要调动病人良好的情绪? ... (44)
61. 治疗神经衰弱为什么还需得到病人家属和社会的支持? (45)
62. 什么是心理治疗? 它要解决什么问题? (46)
63. 进行心理治疗应具备哪些条件和有哪些方法? ... (47)
64. 心理咨询的目的、范围和方式有哪些? (49)
65. 暗示治疗和催眠术是否一回事,对神经衰弱有无作用? (50)
66. 什么是生物反馈疗法? 对神经衰弱的效果如何? (52)
67. 什么是音乐疗法? 对神经衰弱有什么治疗作用? (54)
68. 如何才能使病人从恶性循环中解脱出来? (55)
69. 什么是森田疗法? 对神经衰弱有什么作用? (56)

- 70. 怎样才能解除失眠的苦恼? (57)
- 71. 神经衰弱有无特效药物? 常用药物有哪些? (59)
- 72. 什么是胰岛素低血糖疗法? 对神经衰弱有何治疗作用? (60)
- 73. 饮茶对神经衰弱有无益处? (60)
- 74. 治疗神经衰弱常用的物理疗法有哪些? (62)
- 75. 治疗神经衰弱常用的医疗体育有哪些? (64)
- 76. 神经衰弱病人能否进行劳动治疗? (65)
- 77. 神经衰弱病人如何进行饮食疗法? (66)
- 78. 中医对神经衰弱是如何辨证施治的? (68)
- 79. 中医对神经衰弱如何进行药膳疗法? (70)
- 80. 治疗神经衰弱为什么要强调综合治疗? 如何进行?
..... (73)

四、神经衰弱的预防

- 81. 神经衰弱能否预防? (74)
- 82. 如何才能提高人的心理素质, 增强机体的自我防卫能力? (75)
- 83. 什么是兴趣? 如何培养良好的兴趣? (76)
- 84. 什么是情绪? 怎样才能保持良好的情绪? (78)
- 85. 为什么提高人的心理素质、增强适应能力, 要从幼年做起? (83)
- 86. 为什么说保持社会的安定和加强精神文明建设是预防神经衰弱的根本保证? (84)

87. 如何注意睡眠卫生,养成良好的睡眠习惯? (85)
88. 怎样学会科学用脑? (86)
89. 为什么生活应当有规律? (89)
90. 加强体育锻炼对预防神经衰弱有什么重要意义?
..... (90)
91. 预防神经衰弱为什么要注意劳逸结合? (92)
92. 怎样才能收到休息的最大效果呢? (93)
93. 营养对大脑的发育和功能有哪些影响? (94)
94. 怎样才能使大脑得到足够的营养供应? (95)
95. 预防神经衰弱要注意消除哪些有害因素? (96)
96. 怎样才能建立良好的人际关系? (99)
97. 跳舞对预防神经衰弱有无作用? (100)
98. 哪些环境因素与脑的保健有关? (101)
99. 为什么讲究卫生,保持身体健康可减少神经衰弱的发生?
..... (103)
100. 为什么说普及医学心理卫生知识是预防神经衰弱的关键?
..... (104)

一、神经衰弱及其发病原因

1. 什么是神经衰弱？

神经衰弱是指精神容易兴奋和脑力容易疲乏，并常伴有情绪烦恼和一些心理生理症状的精神障碍。这些症状不能归于已存在的躯体疾病、脑器质性病变或某种特定的精神疾病。其发病与病前持久存在的情绪紧张或精神压力以及素质特点密切相关。

神经衰弱这一病名由来已久。早在 1869 年，美国医生比尔德(G·M·Beard)就提出了这一诊断名称。当时他描述了诸如头痛、失眠、工作能力减退、易疲劳及头部沉重感等 40 多种症状。他认为神经衰弱的基本症状与脑的慢性疲劳有关，且多数病人具有神经质素质。他的观点当时很快得到了大家的认可。

有关资料表明，神经衰弱多起病于青壮年时期，其发病率在 15~59 岁人口中为 12.59%，在各类神经官能症中占 56.7%，而且城乡之间其发病率无明显差异。可见神经衰弱是临床上比较常见的一种疾病。

2. 什么是神经衰弱综合征？

神经衰弱综合征又称类神经衰弱或脑衰弱综合征，与神

神经衰弱是两个不同的疾病概念,不能混为一谈。

神经衰弱综合征是指某些慢性躯体疾病所引起的类似神经衰弱的症状群。其发生发展、病程经过及预后,均决定于躯体疾病本身,随着躯体疾病的好转和全身状况的恢复,类似神经衰弱的症状亦随之消失。临床检查,可有相关的躯体疾病体征,相应的辅助检查也有阳性发现。如慢性肝炎引起的神经衰弱综合征,查体可有肝病面容及肝脏肿大、压痛,实验室检查可有肝功能异常,超声波检查有肝实质变化等。

3. 神经衰弱和神经官能症是一回事吗?

神经衰弱是神经官能症中最常见的一种类型。所谓神经官能症又称神经症,是指病因尚未完全明确,主要与社会心理因素、个性特点有关,不存在器质性病理基础,对疾病有相当自知力的一组轻型精神障碍。这组轻型精神障碍,按照我国1989年4月西安会议通过的精神疾病分类,包括癔症、焦虑症、强迫症、恐怖症、抑郁性神经症及神经衰弱等。可见神经衰弱只是神经官能症中的一种,也就是说,神经官能症中包括神经衰弱。

4. 神经衰弱是一种什么性质的疾病?

神经衰弱是一种功能性疾病。什么叫功能性疾病呢?简单地说,所谓功能性疾病,是指某些有害因素(多为社会心理因素)使人体部分生理功能发生暂时性失调,而组织结构上并无相应病理改变的一类疾病,如神经衰弱、癔症等。虽然病人主诉繁多,如头痛、失眠、多梦及记忆力减退等,但经详细检

查,却又的确查不出能足以解释其症状的客观病理体征,即器质性损害的证据。因此,我们说神经衰弱是一种功能性疾病。

5. 神经衰弱对人类健康有什么危害?

神经衰弱是一种常见病,遍及世界各地,其发病率在15~59岁人口中为12.59%,在各类神经官能症中占56.7%。因为本病的主要特点是大脑高级神经中枢和植物神经的功能失调,所以不仅有头痛、头昏、失眠及记忆力减退等大脑功能紊乱的症状,而且还可出现循环、消化、内分泌、代谢及生殖系统等功能失调的症状。病人自觉症状繁多,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。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,还可并发其它疾病。这不仅严重地影响了学习、工作和前途,也给家庭增加了负担,甚至影响了家庭的和睦。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病人的生命,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。

6. 神经衰弱和植物神经功能紊乱是不是一回事?

在国外,不少人使用“植物神经功能紊乱”这一名称来代替神经衰弱。他们认为神经衰弱病理本质不是神经的衰弱,而是植物神经功能的障碍,如循环系统功能、消化系统功能或性

功能失调的症状,同时还发现神经衰弱与情绪因素的关系密切,单纯疲劳而没有情绪因素的参与是不会使人患神经衰弱的,而情绪与植物神经关系最密切,所以提出这个名称。我国目前有的医生也喜欢使用这一名称,尤其对一些植物神经功能失调症状较明显的病人更是如此,实际上就是指神经衰弱。但由于这一名称并不能反映神经衰弱的其它特点,如心情烦恼、睡眠障碍及脑力、体力的衰弱等,因此这一名称并没有被广大医生所接受。

7. 疲劳症状群与神经衰弱有何异同?

疲劳症状群是一种生理现象,而不是一种疾病。任何一种劳动,特别是脑力劳动,超过一定时间和限度都可出现工作与学习效率下降、注意力不集中、头昏、头痛及睡眠障碍等。疲劳症状群和神经衰弱的症状有相似之处,但两者也有很多不同之点。前者的发生与超过时间和限度的劳动有关,后者的发生与精神因素和个性特点有关;前者表现症状单纯,时间较短,且随劳动强度增加而加重,经休息后可缓解,而后者症状较多,时间较长,随情绪变化而变化,单靠休息不仅无效,有时反使病情加重,需服抗焦虑药物及进行心理治疗方可收效。

8. 神经衰弱会不会发展成精神分裂症?

神经衰弱不会发展成精神分裂症。因神经衰弱虽属神经症范畴,是一种较常见的轻型精神病,但临床表现不像精神分裂症有那样严重的精神症状,社会适应能力也较好,得病后仍有较好的自知力,能主动求医。有的病人主观认识良好,但又

摆脱不了这些痛苦的症状,害怕会转变为精神分裂症。事实上这是两类性质完全不同的疾病,不会互相转变,就像肝炎不会转变成肺炎一样。因为精神分裂症是一种与遗传有关的重型精神病,在病原和发病机制等方面与神经衰弱是完全不同的。虽然精神分裂症的早期往往有类似神经衰弱的症状,如头昏、失眠及记忆力减退等,看上去好像是从神经衰弱转变而来,其实精神分裂症的早期所出现的这些类似神经衰弱的症状和真正的神经衰弱有本质上的不同。精神分裂症早期的类神经衰弱症状在情感反应上不那么生动和焦急,在思维、认识上对这些症状的产生也没有确切的了解。患者看病时诉述病情也比较简单,像是在讲别人的病似的。仔细观察,总还可以发现别的精神病症状,如感情比较淡漠,有一些使人难于捉摸和理解的思想、言语和行为,自知力也较差。因此精神分裂症绝不会从神经衰弱发展而来。

9. 素质性神经衰弱和获得性神经衰弱有什么区别?

所谓素质性神经衰弱是指这类病人个性特点对发病起决定作用,客观上的困难处境并不重要,或仅是激发因素。所谓获得性神经衰弱的发病,起决定作用的则是客观存在的困难处境,任何人只要处于严重而持久的困难处境,都有可能成为神经衰弱的病人。这类神经衰弱病人,只要其困难处境解除或缓解,症状即较容易消失。而素质性神经衰弱病人预后常常不良,甚至终生不愈。一般来说,每个病人几乎都是两者并存,只不过在有的病人身上有所侧重罢了。

10. 神经衰弱的主要病因有哪些？

神经衰弱的病因不外乎内因和外因两种。内因主要指人的性格缺陷或心理素质缺陷。外因常见的有：①长期持久的强烈精神刺激，如家庭纠纷、恋爱挫折、事业失败或同志关系紧张等。②持久的脑力劳动、长期过分劳累及睡眠不足。

由于神经衰弱病人体质较差、性格怯懦、心胸狭窄、意志薄弱，或者情绪急躁，对刺激耐受性差，适应环境、新事物的能力不足，在外界因素的长期作用下，容易使高级神经中枢过分紧张，因而导致中枢神经系统和植物神经系统功能紊乱，进而出现一系列神经衰弱的症状。

11. 为什么神经衰弱多在青年人中初发？

青年人由于欲望强、生活经验少、生理心理发育旺盛和不稳定、对外界环境的适应能力差、适应手段不成熟，产生心理冲突而难以缓冲和解决。加之青年人正处于由家庭到社会的过渡阶段，要独立适应不稳定的环境，很可能会遇到一些精神上的刺激和社会环境的影响，如果个性锻炼得不够坚强，先天素质又有某些弱点或缺陷，更容易造成心理上的冲突，引起情绪障碍而导致神经衰弱的发生。

12. 什么是人的个性？它和神经衰弱的发生有何关系？

人的个性特征包括性格、气质、兴趣及能力4个方面。性格决定人的整个心理活动的方向；气质反映人的心理活动的方式；兴趣反映人的心理活动的倾向；能力反映人的心理活动

的水平。个性的主要核心是性格。性格是指人对客观现实的态度和行为。性格比较复杂,和人的整个心理活动有关。兴趣有直接兴趣和间接兴趣之分。直接兴趣指对事物本身感兴趣,间接兴趣是对活动的结果感兴趣,二者可互相补偿,互相激发。古人说:“志能生趣,趣从志生。”兴趣可以培养。能力包括观察力、记忆力、注意力、想象力及抽象概括能力等。

什么是气质?初生的婴儿有的好哭好动,有的安静,有的性情急,有的性子慢。所有这些表现就是人的气质。古代希腊和罗马医生用体液解释气质类型,虽然还有待科学论证,但人们日常生活中确实观察到4种气质类型的代表。直率、热情、精力旺盛、情绪易于冲动及心境变换剧烈等等,是胆汁质的特征。活泼、好动、敏感、反应迅速、喜与人交往、注意力容易转移及兴趣容易变换等是多血质的特征。安静、稳重、反应缓慢、沉默寡言、情绪不易外露、注意力稳定、难于转移及善于忍耐等等是粘液质的特征。孤僻、行动迟缓、体验深刻、善于觉察别人不易觉察到的细小事物等等是抑郁质的特征。所以这4种气质类型的名称一直被沿用到现在。

巴甫洛夫根据高级神经活动基本过程的3个特征(强度、灵活性、平衡性)划分出高级神经活动的4种基本类型:①强、不均衡型(不可抑制型);②强、均衡、灵活型(活泼型);③强、均衡、不灵活型(安静型);④弱型。这4种高级神经活动的一般类型表现在人的行为方式上就是气质。神经类型是气质的生理基础。不可抑制型相当于胆汁质,活泼型相当于多血质,安静型相当于粘液质,弱型相当于抑郁质。

在4种气质类型中,胆汁质(不可抑制型)抑制能力差,情

绪反应性高,反应速度快,但又不灵活。因而神经系统的能量损耗多,负担重,使本来就已经兴奋占优势的不平衡状态更加不平衡,而抑制过程更加削弱。抑郁质气质类型的人神经类型本身脆弱,感受性高,而耐受性低,情绪兴奋性高,体验深,明显内倾。就是别人尚没有感受到的他感受到了,别人尚能耐受的 he 耐受不了,伴有强烈的情绪和深刻的体验,又不外露,容易造成神经系统的超负荷状态。

胆汁质与抑郁质两种气质类型的人,相对而言,较其他气质类型的人容易得神经衰弱。其他气质类型的人也不是绝对“免疫”,在别的致病因素强烈作用下也可以得病,更何况气质类型纯粹典型的很少,以某一类型特征为主的混合型者居多数。

神经衰弱的发生和人的个性及人的世界观、思想信仰等有关。有了正确的人生观和坚定的信仰,保持革命的乐观主义精神,勇于克服困难,为实现四个现代化而忘我地工作,这样经过长期努力,就会逐渐形成优良的个性品质。相反,缺乏正确的人生观,目光短浅,心胸狭窄,当个人愿望和客观发生冲突时,则可能不顾大局,只会斤斤计较个人得失。这样就会使人陷入烦恼、悲观失望、消极的情绪之中,长此下去,不可避免地会形成个性缺陷。个性缺陷常常成为神经衰弱发生的素质因素。

13. 什么是心理致病因素?我国目前常见的心理致病因素有哪些?

什么是心理致病因素呢?简单地说,凡是可以引起人们心理冲突、烦恼反应或心情痛苦的事情或处境,都叫做心理致病