

常见心身疾病的 健康教育

主编 李传平 周慧玲 朱凤玲 等

CHANGJIAN
XINSHENJIBINGDE
JIANKANGJIAOYU

天津科学技术出版社

常见心身疾病的 健康教育

主编 李传平 周慧玲 朱凤玲 等

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见心身疾病的健康教育 / 李传平等主编. --天津:
天津科学技术出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5308-6699-3

I. ①常… II. ①李… III. ①身心疾病—诊疗 IV.
①R749. 92

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第217204号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王莹

天津科学技术出版社

出版人: 蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京彩云龙印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 11.875 字数 250 000

2011年10月第1版第1次印刷

定价: 23.00元

编委会名单

主 编

李传平	周慧玲	朱凤玲	魏淑英	郭 静
刘 菊	姜 斌	吕 清	尉希清	王翠云
张 凤	李 翠	马淑云	李 军	郑文婧
代玉川	陈 丽	周雪云	董金波	赵苏青
汪云超	宋思佳	孔颖秀	张 宇	

副主编

李遵清	王 芬	毕美茹	张永强	张校明
孙秀娟	靳丽丽	许从芳	周玉萍	刘美兰
卢世臣	郭瑞萍	李秀辉	李庆霞	赵万利
李淑平	张 增	张金响	翟爱玲	曹晓花
李留芝	李玉环	李玉梅	张 丽	刘 华
张焕运	王秀菊	王秋莉		

编 委

高新华	孙爱芹	范继美	高凤芝	王 艳
张金香	刘德营	刘方莹	韩美芳	庞传勤
张 艳	史雪艳	王 真	王万森	何 莉
陈景清	曹中昌	韩凤珍	高彩凤	王爱芹
王贵山	李秀英	陈 宏	杜绍美	刘朝军
陈福建	于 青	阮久琼	刘 琳	

前 言

从18世纪下叶到19世纪，自然科学领域有一系列重大发现。显微镜的发明、细胞学说的创立、进化论和能量守恒定律的发现等，为医学的发展奠定了自然科学的基础，出现了哈维创立的血液循环学说、马贝尔的显微解剖学基础、魏尔肖的细胞病理学理论等，确立了生物医学模式。在这纯生物医学模式的影响下，绝大多数医生和学者只重视疾病生物学成分的研究，忽视了人的心理社会因素的整体影响，过分追求疾病的器官结构、生理病理变化、致病的器质性因素，将微生物视为致病的单一因素，把细胞病理变化看成机体患病的唯一病因。在临床上采用单一的躯体疗法，忽视了心理社会因素在疾病发生、发展中的作用。

20世纪以来，由于高科技突飞猛进的发展，特别是系统论、控制论、信息论的影响，使许多医生、学者越来越多地看到生物医学模式的缺点和弊端，提出了全面、综合、整体地看待人类健康和疾病的心身医学理论。医学模式也由原来的纯生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式。

“身病用药治，心病用话医”也是对新医学模式的简单概括。现代医学的发展经历了三个不同医学模式：第一阶段称为自然哲学医学模式，自原始时代至

公元十四、十五世纪。人们在与迷信和巫术的斗争中逐渐产生了医学理论体系，如东方以中医学“阴阳五行学说”为主的医学体系，西方以希波克拉底的体液学说为主的医学体系。第二阶段称为生物医学模式，自公元十四、十五世纪至20世纪70年代。人们认识到疾病与人体的生理、器官、组织细胞及体外的自然条件和微生物的侵袭有关。第三阶段称为生物—心理—社会医学模式，是1977年美国罗彻斯特精神病学和内科教授恩格尔在“科学”杂志上著文提出的，他认为人体的疾病除考虑生物学因素外，还必须考虑社会和心理因素以及生物学因素所起的相对作用。例如，一位因心绞痛剧烈而就医的老年人，经检查发现心电图显示出心肌有缺血表现，然后给予扩张冠状动脉治疗以改善其心肌缺血的状态。但新的生物—心理—社会医学模式要求医生还应了解引发这次疾病的心理因素或社会因素。“身病用药治，心病用话医”指出在治疗心身性疾病时应该采用药物治疗加心理治疗的方法，只有这样才能取得更好的疗效。

研究发现，许多躯体疾病，如高血压、冠心病、消化性溃疡、糖尿病、哮喘、癌症等，其发生、发展、治疗与转归均与心理社会因素密切相关。现代医学将这类疾病称为心身疾病。心身疾病为各科常见病，发病率很高，约占综合医院门诊病人的1/3，且有逐年上升的趋势。

由于新医学模式的出现和心身疾病的发展，对许多躯体疾病有了新的认识。生物医学的发展着实使心身疾病的躯体治疗有了突破性进展，如药物、手术、物理等治疗。这些治疗方式为心身疾病有效治疗奠定了坚实的基础。然而，随着心身医学的深入研究，发现单纯躯体治疗并非是心身疾病的最佳治疗手段，有些病人仅躯体治疗效果很差，而加用心理治疗则收到良好的治疗效果。大量研究资料表明，在心身疾病的治疗中，健康教育同样是一种不可缺少而且是行之有效的方法。心身医学认为，心身综合治疗的科学应用才是心身疾病有效治疗的最佳选择。

本书从心身医学角度全面、系统地介绍了心身疾病的概念、发病机理、心身治疗的基本方法；对内科常见的心身疾病从概念、发病、心身诊断、心身治疗以及心理因素与疾病发生、发展和治疗中的相关问题均做了较详细的介绍。特别对这些心身疾病的健康教育进行了细致介绍，使患者和家属对心身疾病的发生、发展、治疗和预防有充分的认识 and 了解。

在编写过程中，作者参阅了近十年来国内外心身疾病的研究成果和新技术，使该书观点新颖，内容丰富，治疗思路清晰，治疗方法具体实用，具有很强的科学性、先进性和实用性。本书力求语言简练，通俗易懂，既适合基层医务人员、全科医生及患者阅读，也可作为医科院校学生的参考书籍。但是，由于我们

的资料不足和经验所限，本书疏忽和谬误之处在所难免，恳请各位读者批评指正。

编者 李传平

山东省安康医院

二〇一一年六月

目 录

第一章 心身疾病概论

第一节	概述·····	1
第二节	心病身病的辩证关系·····	2
第三节	医学模式的形成与演变·····	5
第四节	心身医学的历史发展与变革·····	13
第五节	心身疾病的分类·····	18
第六节	心身疾病的诊疗原则·····	22
第七节	与心身疾病有关的几个概念·····	25

第二章 健康教育概论

第一节	健康教育概述·····	29
第二节	健康相关行为·····	44
第三节	健康教育的方法和注意事项·····	54
第四节	国外健康教育发展状况·····	62
第五节	医院健康教育的内容及方法·····	68
第六节	医院健康教育评估·····	75

第三章 高血压病的健康教育

第一节	高血压病·····	83
第二节	健康教育·····	95

第四章 脑卒中的健康教育

第一节	脑卒中·····	123
第二节	健康教育·····	129

第五章 冠心病的健康教育

第一节	冠心病·····	151
第二节	健康教育·····	159

第六章 糖尿病的健康教育	
第一节 糖尿病·····	187
第二节 健康教育·····	195
第七章 支气管哮喘的健康教育	
第一节 支气管哮喘·····	227
第二节 健康教育·····	240
第八章 消化性溃疡的健康教育	
第一节 消化性溃疡·····	243
第二节 健康教育·····	254
第九章 失眠症的健康教育	
第一节 失眠症·····	259
第二节 健康教育·····	264
第十章 不孕不育症的健康教育	
第一节 不孕不育症·····	275
第二节 健康教育·····	280
第十一章 癌症的健康教育	
第一节 病因·····	311
第二节 命名与分类·····	312
第三节 临床表现·····	313
第四节 转移·····	315
第五节 预防·····	316
第六节 治疗·····	324
第七节 健康教育·····	327
第十二章 口腔溃疡的健康教育	
第一节 口腔溃疡·····	351
第二节 健康教育·····	358
第十三章 美尼尔氏综合症的健康教育	
第一节 美尼尔氏综合症·····	359
第二节 健康教育·····	363

第一章 心身疾病概论

第一节 概 述

人都免不了会生病，疾病可分为身病和心病两种。身病如肝炎、癌症、高血压、肺结核、心脏病、神经衰弱等，这比较容易界定；那么心病指的是什么呢？忧虑、暴躁、贪婪、妒忌、傲慢等不正常的思想现象而导致的一些身体器官功能的异常，都可以称之为“心病”。人类的某些疾病，确有不同程度的躯体病变和（或）功能异常，但患者在发病前和患病过程中，却明显受过某些心理矛盾的困扰，或存在性格缺陷；发病后，心理因素与躯体因素相互作用，促使疾病加重且复杂化，可形成恶性循环；而经过身心综合治疗，患者的病情可不同程度缓解，甚至好转。具有上述明显心身性特点的“心病”，医学上称为心身疾病。我们这里所讲的主要就是这类疾病。

人类和动物都会患病。但研究发现，人类和许多高级动物所患的疾病，在种类、发病率和临床表现上，都有显著差异。病原微生物对不同种系动物的侵害过程可能具有不同的特点。人类与这些高级动物躯体结构与生理功能亦有所不同。但这些都不是造成其疾病差异以及人类所患某些特有疾病的主要原因。

人类具有动物所没有的语言功能，并在此基础上建立起复杂的社会文化。人类从事的经济、政治、军事，以及科技教育、宗教文化活动，人们组建的家庭和团体，社会上的商业竞争、体育竞赛、岗位竞争以及思想斗争、道德冲突等，既促进了科技创造和社会成就，却也导致了人类疾病的复杂化和人本化。实际上，来自社会的负面影响及异常心理，对某些疾病即心身疾病的发生发展，起着举足轻重的作用。

现代社会心身疾病的发病率逐年增高，却有太多的心身疾病患者，或仅仅治疗其躯体疾病，或当做“疑难杂症”实施了过度的医疗手段；他们的疾病由于不当的医源性和（或）药源性原因而加重，甚至过早死亡。至今，不少人仍错将药物和手术当做绝无仅有的救命手段。某些心身疾病患者，只将自己的健康寄托于药物，而很少思考自己是否存在心理问题。不少心身障碍患者宁愿天天服药，也不知采取适当措施，调节一下情绪；宁可求神拜佛，也不愿意放弃某些不切实际的东西，以减轻精神压力。人们实际上并不认识心理因素在疾病过程中的重要作用，亦不知道良好的精神状态是心身疾病康复的关键。因此，心身医学知识有助于调动主观能动性，使良好心态对躯体功能的正常调节作用得以充分发挥。因此，医护工作者、心身疾病患者及家属，甚至全社会都应当认真学习心身医学知识。这对心身疾病的有效防治至关重要。

（李传平 李玉环）

第二节 心病身病的辩证关系

病由心病与身病构成。心病产生身病。身病的病源是心里有病，心里有病产生心理需要，心理需要不能立即满足，则以躯体的形式表现出来，出现躯体疾病。

有人患偏头痛，每当心情不愉快时头痛便发作，心情舒畅时偏头痛便自然消失。难道偏头痛的发生与情绪不良也有关系？回答是肯定的。其实，这就是精神因素引起躯体疾病的典型事例。事实证明，精神因素与某些躯体疾病有着非常密切的关系。

精神因素又称心理因素，包括的范围很广，如恋爱挫折、家庭不幸、亲属死亡、家庭矛盾、工作不顺利和意外事故等，它们均可引起情绪异常。这些情绪的异常与精神病的发生有着密切关系，与其他躯体疾病(非精神科疾病)也有一定联系。中医学早就把这“七情”看做是引起躯体发病的一个因素。所谓“七情”就是指喜悦、愤怒、担忧、思虑、悲伤、恐惧和惊吓。

临床上常见的胃十二指肠溃疡、心肌梗死、脑溢血、高血压和偏头痛等都可以由于情绪过度紧张而诱发。研究证明：心肌梗死的病人，焦急和忧郁情绪的发生率要比正常人明显增高。通过调查分析还发现，情绪急躁、缺乏耐心、易激动、竞争性强的人容易得冠心病。美国医生曾经调查了250多名癌症病人，结果发现其中156人在发病前曾受到过强烈的精神刺激。有人把这类和精神因素密切相关的疾病称为心理疾患，又称心身疾病，主要包括自主神经系统、代谢和内分泌系统疾病以及过敏性疾病等三大类。

精神因素还可影响疾病的转归和康复，特别是对许多慢性病人来说，由于长期受疾病的折磨，容易产生忧郁情绪，尤其是那些病情较重、病程迁延的，如癌症、心脏病、肝硬化等，常常使病人失去信心，消极沮丧，这样既削弱了机体的抗病能力，又降低了治疗效果。因此，慢性病患者除了药物治疗外，还必须重视心理治疗，应该保持精神愉快、心情舒畅，这样才能减少发病的次数，也有利于疾病的康复。

另外，身心疾病与心身疾病这两个医学术语乍看起来似乎没有很大区别，特别是对广大老百姓来说，或是对于一般的病人来说，这两个概念完全是一样的。为提供求医之便，有必要加以说明。

人类的疾从心身因果关系上看，可以有四种，但就病变实质而言，则有两类：躯体疾病和精神疾病。躯体疾病又可分为心身疾病和非心身疾病。精神疾病分为精神病，非精神病性精神障碍和精神发育迟滞。

身心疾病与心身疾病属于两个不同的学科领域。对它的研究、处理应采取不同的方法和手段。身心疾病是因人的机体发生了生理改变而引发了个体心理、行为上的变化，例如：老年性痴呆、经期精神紧张、更年期综合征等。这些生理变化而导致的心理、行为的变化与当事人的社会认识无关，也与当事人对自我的认识无关，其心理、行为的变化不受自我意识的控制。

心身疾病则是另外一回事，其“发病”的过程正好与身心疾病相反。心身疾病是由于当事人对于发生在自己的生活、学习和工作环境中的各类事件的价值观发生冲突，而对自身的自我认识发生了改变，导致心理状态不平衡，心理状态的不平衡最终又影响了身体的生理变化，出现了心身转换。如癔病、心因性阳痿、强迫行为等。

人们为什么容易将身心疾病与心身疾病混为一谈呢？一是，因为身心疾病也会出现精神问题，如医学上说的神经系统损伤所具有的精神现象，有的时候，这些人具有的精神现象与正常人精神不佳时的情况相类似，例如好发脾气、不理人等。患身心疾病的人还有一个特点，是由于无法摆脱自身生理上的痛苦，所以就对自身的人格产生了否定认识，此时，病人的精神表现同身心疾病当事人的精神表现就似乎是分不开的了。二是患“心身疾病”的当事人因社会刺激和自我意识问题而导致心理状态不平衡的时候，也会出现神经系统或其他生理系统损伤病变时相似的生理痛苦，当事人这个时候真的感到自己“生病”了。据统计，综合医院有近30%的患者是这一类“病人”其中癔病是最有代表性的。

心身疾病、身心疾病的治疗方法是不同的，按照中医学的说法：心身疾病为先郁而后病，身心疾病则先病而后郁。心身疾病治疗上可选用疏肝解郁法，行气宽胸、安神定志法。西医一般用谷维素、维生素B₁或小剂量安定类药物。对身心疾病则以治疗原发病灶为主，同时给予精神上的支持、心理上的疏导。

由此可见，心身疾病、身心疾病都必须诊断明确，实施合理的康复计划、对症下药。患者则应豁达、乐观地对待疾病，只有与医务人员紧密配合，才能药到病除，早日康复。

“身病用药治，心病用话医”也是对新的医学模式的简单概括。现代医学的发展经历了三个不同医学模式：第一阶段称为自然哲学医学模式，自原始时代至公元十四、十五世纪。人们在与迷信和巫术的斗争中逐渐产生了医学理论体系，如东方以中医学“阴阳五行学说”为主的医学体系，西方以希波克拉底的体液学

说为主的医学体系。第二阶段称为生物医学模式，自公元十四、十五世纪至20世纪70年代。人们认识到疾病与人体的生理、器官、组织细胞及体外的自然条件和微生物的侵袭有关。第三阶段称为生物—心理—社会医学模式，是1977年美国罗彻斯特精神病学和内科教授恩格尔在“科学”杂志上著文提出的，他认为人体的疾病除考虑生物学因素外，还必须考虑社会和心理因素以及生物学因素所起的相对作用。例如，一位因心绞痛剧烈而就医的老年人，经检查发现心电图显示出心肌有缺血表现，然后给予扩张冠状动脉治疗以改善其心肌缺血的状态。但新的生物—心理—社会医学模式要求医生还应了解引发这次疾病的心理因素或社会因素。“身病用药治，心病用话医”指出在治疗心身性疾病时应该采用药物治疗加心理治疗的方法，只有这样才能取得更好的疗效。

（李传平 李玉环）

第三节 医学模式的形成与演变

医学模式是指导医学活动的基本观念，是对既有医学活动的概括和总结，并集中反映了特定时代的医学科技思想。

某一地区在某个时代，占主流的医学模式可从总体上影响医务工作者的思维方式，并操控其行为模式，从而在医疗工作上表现出共同的风格和特征，从而实际上制约着人们的医学活动，并对该时代的医学活动成效具有决定性的影响。

医学模式影响着人类看待健康和疾病的方式。在一种医学模式中被认为是正常的现象，在另一种医学模式可能被认为是异常的。如在过去的一段很长时间内，精神异常被认为是魔鬼入侵人体所致，而不认为是一种疾病。由于这种观念的影响，精神病人不仅得不到治疗，还往往受到不人道的对待，处境悲惨。

一、身与心

人的心理与躯体的关系，是医学模式所涉及最重要的问题之一。古人很早就由直观经验认识到，每个人都具有躯体与心理

两个方面。躯体的存在不言而喻；而灵魂、梦境、白日梦等，就是人的心理活动的反映。人们对心理活动和躯体活动之间的关系认识，经历了漫长的过程。最初，由于人们对心理活动的各种现象了解甚少，而认为“灵魂”是一种神秘莫测、不可捉摸的东西，并且把心理的东西和躯体的东西截然分开。“灵魂”似乎只是寄居在人体的躯壳之中，是人体的主宰。而躯体则不过是手段和工具。对于心身关系的这种认识，虽然也认为心理因素对人体的健康和疾病有重大影响，但它只看做是“灵魂”着了魔或作了孽而造成的，因而往往采取一些非治疗性的方法来对待患者。显然，这种不科学的看法不可能正确解释心理因素与人体健康和疾病的关系等问题。后来，随着科学技术的发展，特别是跨学科的发展，人们对于大脑和整个神经系统对于心理活动与躯体活动的关系有了新的认识。但是人们对心理活动的本质和心理因素导致的临床躯体疾病认识不足，忽略了心理因素的影响，这种“只治病，不治人”的医疗认识观大大危害了人们的心身健康。

现代心理学则将人类的心理分为心理活动和个性心理特征两个方面。心理活动包括情绪活动、认知活动、意志活动三个方面。如果将心理活动比作一部车，那么情绪活动就是发动机，是人类各种行为的动力来源；意志活动则是方向盘，引导着车前进的方向；认知活动是车的行进过程及留下的痕迹。而个性心理特征则是每部车独有的行进方向、速度与方式。

医学活动的基本前提是对人自身的认识，包括对躯体与心理的认识。人类认识心理活动的手段，即人类心理活动本身。这类似乎要要在一个瓶子中装下一个同样大小的瓶子。因而人类在认识心理活动的手段上，实际上面临着困境。而认识躯体及其生理功能的手段同样是心理活动，但在认识躯体的手段上不存在悖论。因而在科学发展的历史上，生理知识的进步发展总是领先于心理。

回顾人类知识发展的历史，在“心”与“身”关系的认识上始终存在两种对立的假设。一种假设认为，“心”与“身”没

有联系，“身”属于现实世界，而“心”则为未知的神秘力量。另一种假说则认为，“心”与“身”密切关联，并都属于现实世界，且互相影响。在人类社会发展过程中曾出现过数种具有代表性的医学模式，其中都着重涉及“心”与“身”的关系。实际上，不同时代的心身关系理论，影响甚至制约着人类医学模式以及心身医学的发展。

二、历史上的医学模式

作为人类历史上最早出现的科技活动之一的医学活动，其相关知识亦形成了最早的医学模式。其后，随着人类认识与科技的进步，医学模式亦不断发展。

（一）神灵主义医学模式

在人类社会早期，人类仅能适应自然而生活，其改造自然的能力则十分低下。当时人们对自然及自身的认识总是与迷信交织在一起。此时，人们最不理解的就是自己的心理活动，并以为有某种可以脱离躯体而独立存在的神灵。这种观念也被投射到自然界的万事万物，认为动物植物、山川河海以及日月星辰亦和人类一样，具有某种神灵。这种观点至今还未完全消失，并在某些地区文化中发挥重要作用。

神灵主义观念主要包括以下三个方面。一是万物有灵，即世界上的每一种事物背后都有看不见的神灵。这实际上是将人类自身的心理活动投射到自然万物的结果。二是万物相通，即世界上的万事万物相互联系。这种联系并非通过实物实现，而是通过事物背后神灵间的联系实现的。实物之间相互区别，而神灵则另当别论。它们之间存在着神秘的密切联系。三是巫术通灵，即人间的巫师可以通过特定的方法与神灵沟通，表达人类的愿望，以乞求其实现。

神灵主义医学模式认为疾病是邪恶的神灵入侵人体所致。疾病的治疗须求助巫术；可让巫师驱使邪恶的神灵离开人体，或祈求善良的神灵帮助人们战胜邪恶的神灵。

应对神灵主义医学作科学的评价。以现代科学观点看，神灵