

贴心大夫丛书



心理障碍

中共河北省委宣传部
河北省卫生厅
河北省科学技术协会
河北出版集团

● 王学义 主编

联合策划出品



河北科学技术出版社

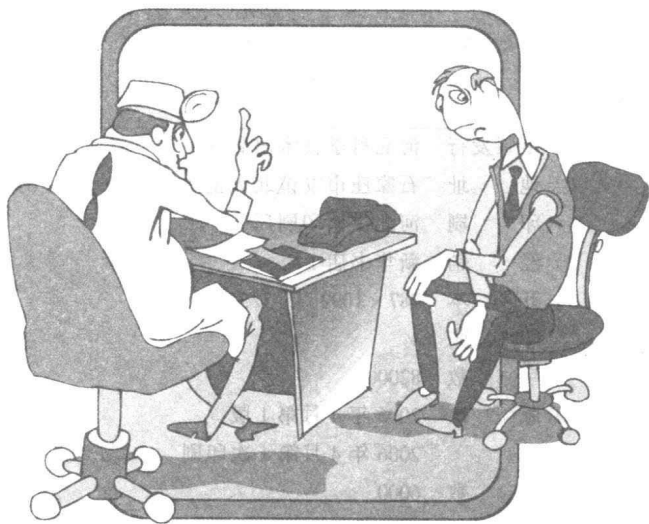
T
I
E
X
I
N
D
A
I
F
U
C
O
N
G
S
H
U

贴心大夫丛书



心理障碍

● 王学义 主编



河北科学技术出版社

主编 王学义

编者 金圭星 王育梅 高明龙 史少霞

图书在版编目(CIP)数据

心理障碍/王学义主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2006

(贴心大夫丛书)

ISBN 7-5375-3353-9

I. 心... II. 王... III. 精神障碍—防治 IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 013706 号

贴心大夫丛书

心理障碍

王学义 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 河北供销印刷厂

经 销 新华书店

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 4

字 数 82000

版 次 2006 年 4 月第 1 版

2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数 6000

定 价 6.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

“贴心大夫”要说的“贴心话”

每一本书的开头都有一个“前言”，介绍一下为什么要编这本书，书的主要内容和特点，以及编写的方法等。《贴心大夫》这套丛书也不例外。既然叫“贴心大夫”，就要向您说几句“贴心话”，使它成为您的知心朋友，身边的医生，健康的顾问。

首先，说一下医学与健康和生活关系。医学可以说是一切科学的基础科学，或称为大众科学。因为医学与每个人都有密切的关系，谁也逃脱不了生、老、病、死的自然法则，都应该学习医学，把了解和掌握必要的医学知识，作为人生健康生活的第一要素。

有人把健康比喻为“1”，家庭、事业、爱情、金钱等比喻为“0”，有了“1”作为支架，后面加一个“0”便成为“10”，加两个“0”便是“100”，只要“1”不倒，“0”越多，你拥有的也越多。如果“1”倒了，什么事业、家庭、爱情、金钱等都不存在了，等于“0”。身体是“寓思想之舍”、“载知识之车”，每个人都要珍惜健康的身体。

健康与国民经济建设有着密切的关系。国家领导人曾提出“没有健康就没有小康”。的确是这样，特别在农村，疾病是致贫的重要因素之一，越得病越穷，越穷越得病，形成恶性循环。因此，医药卫生工作是支持“三农”





的一项重要内容，它与人民的健康和小康建设密切相关。

随着医学的发展、人民生活水平的提高，医药卫生工作应该把“以疾病为中心”转变为“以健康为中心”，深入贯彻“预防为主”的卫生工作方针，“不治已病，治未病”，把医学知识教给群众，做到无病早防，有病早治。

基于以上认识，河北省委宣传部、河北省卫生厅、河北省科学技术协会和河北出版集团，从医药卫生、出版、科学普及工作方面贯彻落实中央提出的“以人为本”的科学发展观，策划了《贴心大夫》这套丛书。这套丛书作为一项医学科学普及工程，作为精神文明、物质文明和政治文明的重要内容，必然会成为党和政府的群众性贴心工程。

其次，介绍《贴心大夫》丛书的主要内容和特点。我们许多人都有这样的体会，到医院看病，挂号、排队，终于轮到自己了，大夫问完了病情，或者先开一堆检查、化验单，或者直接诊断、开药。患者还有许多话要问大夫，但看到后面排队候诊的病人以及大夫疲惫的面容，就不好意思再详细询问了，只能带着一头雾水去做检查、取药。这时候，患者多么希望有位大夫能够耐心细致地给他讲讲这种病到底是怎么回事？为什么要做这些检查？治疗的效果如何？有什么后果？日常生活中注意什么？怎么预防等等。《贴心大夫》丛书就是满足了患者的这一心愿，搭起了医患双方进一步交流的平台，对医生来讲，书不仅仅是门诊工作的延续，而且是医生进行健康教育的舞台；对患者及其家属来说，书又是获得科学防病治病知识的课堂。





常见病和多发病有几百种之多，这套丛书将分批推出，每病一书，按病名确定书名（如冠心病、骨质疏松症）。每一本书主要回答六个问题：

1. 为什么会得这种病：了解致病的原因，什么情况下什么人易得此病，包括起居、饮食、季节、环境等，为预防打好基础；

2. 有哪些表现：包括症状和体征，应与哪些病鉴别，以及可能发生的并发症；

3. 需要做哪些检查：了解检查的目的，知道正常和异常结果怎么看，以及如何配合检查和检查前后应注意的事项；

4. 如何治疗：了解本病常规治疗和特殊治疗方法，各有哪些优缺点，如何正确对待，以及建立良好的医患和谐关系；

5. 疾病的预后和康复：了解本病的预后，如何预防复发，康复应注意的事项，以及家庭护理、常备药物、合理膳食等；

6. 预防：通过对该病的病因和种种表现，关键在于使广大人民群众对此病有所了解，防患于未然，做好预防工作。

通过上述六个方面的介绍，掌握该病的知识，达到无病早防，有病早治。全书在手，做到“小病不出门可自治，大病早就医去医院”。

这套丛书的特点主要表现在以下几个方面：

1. 通俗性：采用大众语言讲解医学术语，患者及家属能看得懂，并以生活“比喻”帮助了解；



2. 实用性：学以致用，用得上。一人读书，全家受益，成为“家庭小医生”、左邻右舍的“健康小顾问”；

3. 科学性：不仅知其然，还要了解其所以然。通过临床病症的表现，讲基础理论，理论与实际结合。贯彻“一分为二”的两点论讲解、诊断和治疗，避免绝对化，不会使群众无所适从；

4. 权威性：这套丛书的作者，都是具有丰富经验的临床医生，其中多数是某一专科的专家，并介绍了他们所在单位、姓名、联系方式、出诊时间等，便于联系，又成了就医指南。

这套丛书包括多种病，由于每种病的性质、表现的多样性和特殊性，故写法有所不同，每本书的体例不一；又由于作者较多，写作风格各异。这既是各本书的特点，如果从整套书的体例来讲不一致也是缺点。在编写过程中，还是以方便读者阅读为出发点，体例服从不同病特殊性的写法。

人民群众的健康既是工作，更是事业。愿这套《贴心大夫》丛书的出版，能走向社会，进入家庭，成为人们的良师益友；走进医院，进入病房，使医院不仅是医疗中心，同时也是医学宣传教育中心。

李恩 于河北医科大学
2006年1月



目 录

心理障碍概述

心理障碍的概念及分类/1

心理健康的标准/3

抑 郁 症

人为什么会得抑郁症/6

性格内向与抑郁症的关系/7

抑郁障碍发生的风险因素/7

心情不好就是抑郁症吗/10

抑郁症有哪些表现,如何识别/10

抑郁症有哪些类型/12

抑郁症需要与哪些疾病加以鉴别/13

典型病例/16

抑郁症需做哪些检查/17

抑郁症的治疗/20

医生的嘱咐/26

药剂师的忠告/28

护士教你几招/29

抑郁症的饮食调理/30

医师的期待/33





焦 虑 症

- 焦虑的概念/36
- 焦虑症有哪些表现/36
- 哪些人容易出现焦虑情绪/39
- 焦虑的判定/41
- 什么是广泛性焦虑症/41
- 广泛性焦虑症的表现/41
- 如何识别广泛性焦虑症/43
- 广泛性焦虑症应与哪些疾病加以区别/43
- 惊恐障碍的表现/44
- 如何识别惊恐障碍/45
- 焦虑症患者需要做哪些检查/46
- 广泛性焦虑症的治疗方法/47
- 惊恐障碍的治疗方法/51
- 焦虑症的药物治疗/51
- 医生的嘱咐/56
- 护士教你几招/57

强 迫 症

- 什么是强迫症/59
- 哪些原因导致强迫症/60
- 强迫症的临床表现/62
- 怎么知道自己得了强迫症/66
- 得了强迫症后,需要做哪些检查/68
- 强迫症需与哪些疾病相鉴别/68



强迫症应该如何治疗/69

医生的嘱咐/73

药剂师的忠告/74

护士教你几招/75

强迫症的预防/76

医师的期待/77

典型病例/77

应激与心理健康

什么是应激/80

应激源怎样引起机体的反应/82

处于应激状态时,人们会有哪些反应/83

面对应激,我们应该怎么办/84

什么是急性应激障碍/86

急性应激障碍有哪些临床表现/86

急性应激障碍需做哪些检查/87

急性应激障碍需和哪些疾病相鉴别/87

急性应激障碍的诊断/88

急性应激障碍的治疗/88

典型病例/89

什么是创伤后应激障碍/89

哪些事件可造成创伤后应激障碍/89

哪些人容易患创伤后应激障碍/90

创伤后应激障碍的患病率/91

创伤后应激障碍的临床表现/91

创伤后应激障碍的诊断/92





创伤后应激障碍的心理治疗/93

医生的嘱咐/94

药剂师的忠告/96

护士教你几招/97

医师的期待/98

典型病例/100

酗酒与健康

酒精滥用带来哪些危害/102

酒精滥用的原因/102

酒依赖有哪些表现,如何识别/103

酒中毒有哪些表现,如何识别/105

酒依赖和酒中毒需要进行哪些检查/108

酒依赖和酒中毒可以合并哪些疾病/109

酒依赖和酒中毒如何治疗/110

医生的嘱咐/113

药剂师的忠告/114

护士教你几招/115

医师的期待/116

专家介绍/117

参考文献/118





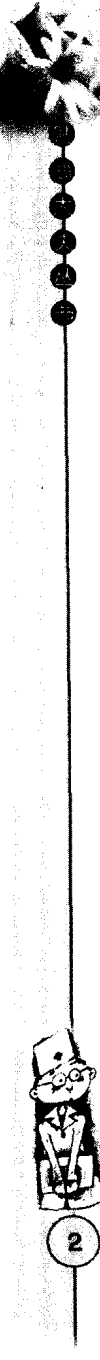
心理障碍概述

随着社会的发展，生活节奏的加快，竞争意识的增强，生活方式的转变，人类自身行为发生了很大的变化，疾病谱也相应发生了较大变化，如过去以传染性疾病为主，而目前则以心身疾病如高血压、冠心病、糖尿病和心理障碍为主要疾病。心理障碍主要包括抑郁症、精神分裂症、双相障碍、强迫症、酒依赖、焦虑障碍、创伤后应激障碍等，这些疾病严重地影响了人们的心身健康和生活质量。现代健康的概念不仅指没有躯体疾病，而且还要具备良好的社会功能、社会适应能力、和谐的人际关系和健全的人格。

心理障碍的概念及分类

那么，什么是心理障碍呢？它主要是指生物因素、心理因素和社会环境因素作用于机体，使大脑功能失调，导致不同程度的认知、情感和行为变化的各种各样的心理障碍或精神障碍。

目前我国医务工作者将心理障碍（精神障碍）分为九大类：



1. 器质性精神障碍，如各类痴呆、躯体疾病所致精神障碍、酒依赖等。

2. 精神分裂症。

3. 心境障碍，包括抑郁症、躁狂症、双相障碍等。

4. 癔症、应激相关障碍、神经症，如强迫症、焦虑症、恐惧症、创伤后应激障碍、适应障碍等。

5. 心理因素相关生理障碍，如失眠症、神经性呕吐、神经性厌食症、性功能障碍。

6. 人格障碍、习惯和冲动控制障碍、性心理障碍。

7. 精神发育迟滞与童年和少年期发育障碍。

8. 童年和少年期的多动障碍、品行障碍、情绪障碍。

9. 其他精神障碍和心理卫生情况。

这九大类精神障碍中包含着 700 余种疾病。

我国 1993 年流行病学调查显示，重性精神病的患病率在 12‰ 左右，如精神分裂症、双相障碍；而轻性心理障碍的患病率在 22‰ 左右，如强迫症、焦虑症、神经衰弱等。

目前我国抑郁症患病率估计最低为 2%，全国大约有 2600 万患者，抑郁症的自杀死亡率为 10% ~ 15%，复发率为 30% 以上，30% 的抑郁症患者需要住院治疗。由于许多临床医生和大众对抑郁症的识别率较低，只有大约 30% 的患者才能被识别和治疗，大部分抑郁症患者未能得到及时发现与合理的治疗，致使病情延误，造成自杀和自残等严重后果。

我国发生的各类灾害（地震、水灾、火灾等）导致平均每年有 2 亿人受到不同程度的影响，加上生产事故、

交通意外、暴力事件受害者等，形成一个很大的社会群体，严重者可引起急性应激障碍、创伤后应激障碍、抑郁障碍、各种焦虑障碍、酒精药物滥用等，灾难性事件导致心理障碍的患病率为 20% 左右，需要及时地进行干预治疗。

目前大部分心理障碍的病因尚未明确，主要为社会心理因素、环境因素、人格因素、精神因素、遗传因素、躯体和生物学等综合因素共同作用结果，即生物—心理—社会的医学模式。尽管目前我们还不十分清楚有关精神心理障碍的发病原因及其发病机制，但是根据上述综合因素的影响，给予积极合理的综合对症治疗，依然取得了较好的效果。在中国疾病总负担中，预测 2020 年心理障碍和自杀占总疾病负担的第一位，其次为肿瘤、心脑血管、呼吸系统等疾病。我国在未来发展的 20 年中，精神心理障碍将成为消耗医药资源和影响人类心身健康的主要疾病，最常见的有抑郁症、双相障碍、精神分裂症、强迫症、痴呆、酒依赖六大疾病。因此，心理障碍应引起全社会的高度重视，应大力宣传讲解精神卫生知识和保健措施，做到家喻户晓，人人皆知，最大限度地预防各类精神心理疾病的发生。

心理健康的标准

在我们向大家介绍几种常见的心理障碍疾病之前，让我们首先了解一下心理健康的标准：

1. 智力正常：智力正常是最基本的心理健康条件，是心理健康的首要标准，智力正常是指智力在正态分布之





内，以及能对日常生活做出正常反应者。

2. 情绪良好：经常保持愉快、开朗、自信的情绪，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望，一旦有了负性情绪，善于自我调节，能够平衡情绪的稳定性。

3. 人际关系和谐：和谐的人际关系是心理健康必不可少的条件，也是获得心理健康的重要途径。人际关系和谐主要表现在乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知己的朋友，在交往过程中保持独立而完整的人格，具有自知之明，能客观评价自我和他人，取人之长补己之短；宽以待人，乐于助人。

4. 适应环境：适应社会环境变化是一个心理健康的重要基础。具有积极的处世态度，与社会广泛接触，对社会现状有较清晰的认识，其心理行为能顺应社会变化的趋势，勇于改造现实环境，以达到自我与现实的和谐统一。

5. 人格完整：心理健康的最终目标是保持人格的完整，塑造健全的人格。健全的人格应保持清醒的自我意识和自我的同一性，以积极进取的人生观、价值观作为人格的核心，形成相对完整的心理特征。

6. 社会功能：保持良好的学习、工作功能，生活自理能力较强，日常生活规律，无主观上的不适感。能积极主动地做自己应该做的事情，并能合理地消遣业余时间。





抑 郁 症

据世界卫生组织统计，全球抑郁症的患病率约为11%。抑郁症目前已成为世界第四大类疾病，预计到2020年，它有可能仅次于心脏病成为第二大类疾病。谈到抑郁症，人们往往会想到一个人心情不好，有悲伤、忧虑等不良情绪，就是患了抑郁症，然而有抑郁情绪者并不都是抑郁症。抑郁症是一种疾病，是以持续性情绪低落、思维迟钝和活动减少为主要表现，可伴有焦虑、失眠、食欲差、持续性疲劳等症状，直接影响人们的正常生活、工作、学习，社会功能明显下降，抑郁症还会出现认知损害，脑力变得迟钝，脑子发空，注意力、记忆力下降，有的人还会出现自杀、自伤行为。25%左右的抑郁症患者有自杀行为，在自杀行为者中，大约70%是抑郁症患者。抑郁情绪是一种负性情绪，长期存在还会合并各种心身疾病，如高血压、糖尿病、冠心病等。有的人为缓解抑郁焦虑情绪而大量饮酒，又引发酒依赖、酒中毒以及躯体疾病，如酒精性肝硬化、胃炎、胰腺炎、胆囊炎、脑萎缩等。



人为什么会得抑郁症

大多数人总是认为外界因素或精神创伤会引发抑郁症，事实上，没有什么精神打击或者刺激也可能患抑郁症。在别人眼里，老王的一生比同龄人都顺利，生活中什么都不缺，工作也是春风得意，家庭幸福美满，没有什么不如意的事情，他却患了抑郁症。目前关于抑郁症的确切病因还不清楚。一般认为，抑郁症的发生是多种因素的影响，主要分为生物因素、遗传因素和社会心理因素。

1. 生物学因素：抑郁症患者可能有神经结构的改变；脑内某些兴奋神经的物质如5-羟色胺或去甲肾上腺素缺乏，人就会感觉疲乏、情绪低落、烦躁焦虑等。这种生物学改变又和社会心理因素有一定关系。人长期处于应激状态下，比如夫妻或同事之间关系长期不和，或者童年期缺乏父母关爱或父母过分严厉或受虐待等，长大成人后在强烈的精神刺激或长期的压力状态下，就可能增加患抑郁症的风险。如有的人可能只是与同事关系紧张或失恋了，就患上了抑郁症，就像谚语所说“最后一棵稻草压垮了骆驼”一样。

2. 遗传因素：是抑郁障碍发生的因素之一。比如父母一方患抑郁症，其子女患抑郁症的发生率是25%。在单卵双生子中一方患抑郁症，另一方患抑郁症的几率是50%。所以，抑郁症具有一定遗传倾向。

3. 社会心理因素：与抑郁症的发生有重要关系。很多人在经历生活变故后患了抑郁症。比如子女升学失败、经济拮据、重病、手术、夫妻感情紧张或破裂等，都可能

