

ZHUANJIA JIEDA YIYUZHENG

专家解答 抑郁症

把“专家”请回家，
疾病困扰就问**他**！
这是一本能够让你**正确**
拥有**健康**的书。



主编 杨炼红

权威释疑
引导健康



第四军医大学出版社

专家解答

抑郁症

抑郁症是一种常见的精神疾病，主要表现为情绪低落、兴趣丧失、思维迟缓、食欲不振、睡眠障碍等。如果不及时治疗，可能会导致严重的后果。

抑郁症的发病原因复杂，可能与遗传、生物、心理、社会等多种因素有关。

抑郁症的治疗包括药物治疗和心理治疗，患者应在医生的指导下进行治疗。



中国医药出版社

专家解答 抑郁症



主 编 杨炼红
副主编 戴启麟

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

专家解答抑郁症/杨炼红主编. —西安:第四军医大学出版社,2011.4

ISBN 978-7-81086-951-5

I. ①专… II. ①杨… III. ①抑郁症-防治-问题
解答 IV. ①R749.4-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第068074号

专家解答抑郁症

主 编 杨炼红

责任编辑 杨耀锦 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 万裕文化产业有限公司

版 次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 12

字 数 160千字

书 号 ISBN 978-7-81086-951-5/R·849

定 价 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前言

FOREWORD

神经精神疾病在我国疾病总负担中排名首位，约占疾病总负担的 70%。世界卫生组织最新调查统计分析，全球抑郁症的发生率约为 53.1%，在年满 18 岁的成年人中，抑郁症患者正以每年 41.3% 的速率增加。预计到 2020 年重型抑郁症所致功能残疾将升至疾病总类的第 1 位。

抑郁症在我国发病情况业已相当严重，据应用新的疾病分类和诊断系统所进行的部分地区流行病学调查资料表明，我国抑郁症患病率为 29%~35%，已与发达国家统计结果相近。根据世界卫生组织推算，中国神经精神疾病负担到 2020 年将上升至世界疾病总负担的 1/2。有资料显示，我国 85% 的人处于亚健康状态，与心理应激相关的疾病患者占人群的 45%~60%，身心疾病、心理障碍已成为多发病、常见病。

抑郁症是心理疾病的“第一杀手”，抑郁症对个体的身心健康、社会交往、职业能力及躯体功能有着显著的不良影响，已成为自杀的重要原因之一。抑郁症不只是心理抑郁的疾病，而是大脑神经传导物质出现异常。任何人都有可能患上抑郁症，它虽然“知名度”较高，但常常被误解，就医率偏低，需要大家进一步认识与了解。

人是情感动物，每个人的情绪都会随着年龄、环境、季节、气候以及家庭、工作、学习等要素的影响发生变化，抑郁症的发生与这些因素存在着密不可分的联系，保持生理和心理的健康是远离抑郁症的法宝。

无论是对患者本人还是家属，抑郁症无疑是痛苦的，因此，了解抑郁症、预防抑郁症、治疗抑郁症，已是患者及其家属的当务之急。本书对抑郁症的基本知识、预防知识进行了简要介绍，然后从西药、中药、饮食、运动、心理方面详细论述了抑郁症的治疗方法，还特别介绍了许多行之有效的疗法，如笑疗、爱疗等。希望能够让广大的抑郁症患者真正学习到与抑郁症和平共处的方法，直至战胜抑郁症。

需要注意的是，由于患者病情不同及个体差异，书中介绍的有关知识仅供患者日常用药和饮食借鉴参考，读者在阅读本书的同时，还应接受临床医生的治疗和指导。

目录

CONTENTS

第一章 抑郁症的基本常识

- ◎ 抑郁症的相关知识 / 002
- ◎ 抑郁症的发病因素 / 005
- ◎ 抑郁症的分类 / 009
- ◎ 抑郁症的诊断 / 013
- ◎ 抑郁症的危害 / 018
- ◎ 抑郁症的易患人群 / 020

第二章 抑郁症的预防知识

- ◎ 抑郁症的临床症状 / 026
- ◎ 学会自测抑郁症 / 028
- ◎ 抑郁症的三级预防 / 030
- ◎ 预防抑郁症应从儿童做起 / 032
- ◎ 不同类型抑郁症的预防 / 034
- ◎ 抑郁症的综合预防研究 / 040

第三章 抑郁症的西药治疗

- ◎ 用药常识 / 048
- ◎ 治疗抑郁症的常用西药 / 054



CONTENTS

第四章 抑郁症的中药治疗

- ◎ 中医对抑郁症的辨证论治 / 064
- ◎ 治疗抑郁症的中药 / 068

第五章 抑郁症的饮食疗法

- ◎ 抑郁症患者的饮食常识 / 084
- ◎ 不同抑郁症患者的食物选择 / 092
- ◎ 抑郁症患者的日常饮食推荐 / 094

第六章 抑郁症的运动疗法

- ◎ 抑郁症患者的运动常识 / 120
- ◎ 适合抑郁症患者的几种运动疗法 / 122

第七章 抑郁症的日常保健方法

- ◎ 抑郁症患者的生活防治原则 / 138
- ◎ 抑郁症患者的心理疗法 / 139
- ◎ 认识治疗 / 142
- ◎ 抑郁症的其他保健方法 / 144
- ◎ 世界上最珍贵的“药物” / 158



CONTENTS

第八章 抑郁症常见问题解答

- ◎问题 1. 什么是抑郁症？抑郁就是抑郁症吗？ / 162
- ◎问题 2. 抑郁症会转变为狂躁症吗？ / 162
- ◎问题 3. 抑郁状态与抑郁症的关系如何？ / 162
- ◎问题 4. 抑郁症会发展为“精神分裂症”吗？ / 163
- ◎问题 5. 抑郁症是“精神病”吗？ / 164
- ◎问题 6. 抑郁症的发生与儿童期的经历有关联吗？ / 165
- ◎问题 7. “不典型”抑郁症有哪些？ / 165
- ◎问题 8. 我国近年抑郁症发病率较高的原因有哪些？ / 166
- ◎问题 9. 老年抑郁症与青年抑郁症有什么不同？ / 167
- ◎问题 10. 有没有简便的抑郁症诊断方法？ / 168
- ◎问题 11. 如何鉴别抑郁症与肠易激惹综合征？ / 170
- ◎问题 12. 如何早期发现和早期诊断儿童抑郁症？ / 170
- ◎问题 13. 什么是理想的抗抑郁药物？ / 170
- ◎问题 14. 抗抑郁药物越贵越好吗？ / 171
- ◎问题 15. 抑郁症用药物治疗好还是用心理治疗好？ / 172
- ◎问题 16. 抑郁症患者如何自我疗养？ / 173
- ◎问题 17. 烟、酒可以解忧吗？ / 174
- ◎问题 18. 抑郁症和酒瘾会互相影响吗？ / 175



CONTENTS

◎问题 19. 咖啡能赶走抑郁吗?	/ 175
◎问题 20. 怎么预防抑郁症复发?	/ 175
◎问题 21. 预防抑郁症患者自杀, 家属应该怎么做?	/ 176
◎问题 22. 哪些年龄段的抑郁症患者易出现自杀倾向?	/ 178
◎问题 23. 如何渡过“失业”的心理危机?	/ 178
◎问题 24. 抑郁症患者常见的消极信念有哪些?	/ 179
◎问题 25. 如何增强抑郁症患者的自信心?	/ 180
◎问题 26. 抑郁症患者可以生儿育女吗?	/ 181
◎问题 27. 男性患抑郁症会影响生育吗?	/ 181
◎问题 28. 为什么要重新认识抑郁症?	/ 182
参考文献	/ 183



第一章

抑郁症的基本常识



抑郁症对患者及其家属造成的痛苦、对社会造成的损失是其他疾病所无法比拟的。造成这种局面的主要原因是社会对抑郁症缺乏正确的认识，偏见使患者不愿到精神科就诊。在中国，仅有2%的抑郁症患者接受过治疗，大量患者得不到及时的诊治，病情恶化，甚至出现自杀的严重后果。另一方面，由于民众缺乏有关抑郁症的知识，出现抑郁症状者常被误认为是闹情绪，不能给予应有的理解和情感支持，对患者造成更大的心理压力，使病情进一步恶化。可见，掌握抑郁症的基本知识，对于抑郁症的治疗和预防都有着极大的帮助。



抑郁症的相关知识



抑郁症是一种心理疾病，要想全面掌握抑郁症的知识，就要了解其相关的内容，如什么是抑郁、什么是抑郁障碍，抑郁症与精神病和精神分裂症的区别等基本知识。

▶ 抑郁

抑郁是一种情绪状态，主要表现为情绪显著下降，非常忧虑，感到自己没有什么价值（自我评价低）、自己责备自己（自责自罪）、不愿与人交往、对平时感到愉快的活动没有兴趣或失去愉快感。

抑郁虽然很大部分表现为情绪低落，但有时这也是一种正常情绪。情绪与生俱来，通常表现为正面情绪和负面情绪，比如快乐、兴奋、满足、喜爱、骄傲、积极等情绪都是正面情绪；而悲哀、忧伤、恐惧、愤怒、厌恶、悔恨、羞耻、消极等情绪就是负面情绪。不管是正面情绪还是负面情绪，都属于正常情绪。人生不如意十有八九，喜怒哀乐情绪波动都是再正常、再自然不过的了，大约 60%~70% 的成年人在一生中会经历程度不同的抑郁情绪，但这不等于抑郁症。

抑郁通常表现为闷闷不乐或悲痛欲绝，持续至少两星期，另外还可能出现失眠、早醒或睡眠过多、食欲不振、体重明显减轻等多种症状。

▶ 抑郁症

抑郁症是一种以持久的心境低落状态为主，且伴有焦虑、身体不适和睡眠障碍，但无明显的运动性抑制和幻觉、妄想、思维与行为紊乱等精神病特征，也不会明显影响生活能力的神经症。

持久是指情绪低落时间至少一年甚至更长，且期间至少有三分之二

时间心境恶劣，正常间隙期每次不超过两个月。“情绪低落”是指心境恶劣，自觉压抑、沮丧、忧伤或苦闷，常有想哭的感觉等。临床表现除情绪低落外，还伴有多种躯体障碍，如疲乏、无力、头痛、头昏、耳鸣、口干、心悸、胸闷、腹胀、便秘、多汗、各种头痛等，这些症状会随着心情的好转而改善。

► 抑郁障碍

抑郁障碍是一种常见的心境障碍，可由各种原因引起，以显著而持久的情绪低落为主要临床特征，且情绪低落与其处境不相称，临床表现可以从闷闷不乐到痛不欲生，甚至发生木僵；部分患者有明显的焦虑和运动性激越；严重者可出现幻觉、妄想等精神病症状。多数病例有反复发作的倾向，每次发作大多数可以缓解，部分可有残留症状或转为慢性。

抑郁障碍主要包括：抑郁症、恶劣心境、心因性抑郁症、脑或躯体疾病患者伴发抑郁、精神活性物质或非成瘾物质所致精神障碍伴发抑郁、精神病后抑郁等。

► 抑郁状态

抑郁状态是常见的精神病综合征之一。所谓“状态”“综合征”或称“症状群”，是指多种症状同时出现在一位病人身上，而且同一综合征又见于多种疾病者。

抑郁状态是以情感障碍为主的一种综合征，主要表现为情绪低落、沮丧悲观、思维缓慢及言语减少，动作迟缓。病人终日忧心忡忡，唉声叹气，兴趣爱好丧失，对工作、学习、家庭、前途失去信心、常有自卑感及自责自罪观念，认为自己已经不能工作、学习，变成了废人。因而厌世，或对微不足道的小事加以夸大，自己罗列种种罪名，因而出现消极观念，有自杀企图或自杀行为。由于思维活动思考问题受抑制，自觉脑子迟钝，思路闭塞。

抑郁状态往往出现于无原因所致的抑郁症病人。当然，细致分析有其大同小异之处，在临床上可供鉴别诊断的参考。总之，“抑郁状态”是在不能确定何种抑郁时医生最常用的临时诊断，而经过进一步了解病史和检查后能够确诊时，则不再沿用这一诊断。

▶ 抑郁症与精神病

一般人心目中的“精神病”，就是疯疯癫癫，说话语无伦次，行为古怪，甚至冲动毁物，乱打人乱砍杀。这些人实际上是医学上所指的伴有精神病性表现的严重精神病，如精神分裂症。

精神病性表现有三大特点：

1. 患者常有一些幻觉（如言语性命令性幻听）、妄想（如被害妄想）等病态体验，并不能把其病态体验与现实区分开来，把病态体验当成现实。如有患者在一个人时听到有人跟他讲话，并命令他干这干那，患者不能区分这是一种病态体验（命令性幻听），相反会按照命令行事。再比如有的患者坚信周围的人都要谋害自己，但实际上根本没这回事，别人反复说服他这是不可能的，但他仍然坚信不疑，这是一种被害妄想。

2. 患者没有能力按社会认为适宜的方式行动，他们在病态体验（幻觉、妄想等）的支配下出现一些异常行为。

3. 对自己这种异常表现不能察觉，认为自己精神正常，没有病。

而抑郁症中，大部分患者病情是轻度或中度，不伴有精神病性表现，病情严重的、伴有精神病性症状的只占少数。虽然严重的抑郁有时也会有一些幻觉、妄想等病态体验，但经治疗后病情会很快好转，随着病情的减轻，患者能认识到自己有病，并积极配合治疗。

抑郁症，是一种心境障碍，患者一般知道自己情绪上出了毛病，并为此感到很痛苦，他们希望其情况能有所改善，一般是有自知力的，有求治的欲望。但苦于调整不好，于是有时会采用自杀这种方式结束其痛苦。所以抑郁症不是大众观念中的“精神病”，它是一种心境障碍。



抑郁症的发病因素



快节奏的社会发展趋势，使得人们频繁奔波于家庭、职场及其他各种社交场合，身心疲惫者大有人在。这就是抑郁症人群逐年上升的社会背景因素。了解引发抑郁症出现的诱因，可以提前做好心理防御。那么抑郁症人群居高不下的具体原因究竟有哪些呢？

▶ 性别因素

从精神疾病的总发病率来看，男女比例并无明显差异。但是在抑郁症上，女性由于特殊生理因素，如女性的月经期、妊娠期、分娩期、更年期等原因，患者比男性居多。

▶ 遗传基因

抑郁症跟家族病史有密切的关系。如果一个家庭中有抑郁症患者，那么家庭成员患此病的危险性较高，这可能是遗传导致了抑郁症易感性升高。其中双相抑郁症的遗传性更高些。研究显示，父母其中一人得抑郁症，子女得病几率为 25%；若双亲都是抑郁症患者，子女患病率提高至 50%~75%。然而，并非有抑郁症家族史的人都会得抑郁症，而且并非得了抑郁症的人都有家族史，这表明遗传并非是唯一决定性的患病因素。

▶ 性格因素

有下列性格特征的人很容易患上抑郁症：遇事悲观，自信心差，对生活事件把握性差，过分担心。这些性格特点会使心理应激事件的刺激加重，并干扰个人对事件的处理。这些性格特征多是在儿童少年时期养成的，这个时期的精神创伤对成人后的性格影响很大。精神创伤主要是指在童年遭受以下几种情况：

1. 感情上受到巨大打击，如亲人去世、父母关系紧张或离异、考试不及格等，往往会出现情绪上的剧烈反应并导致抑郁加剧。

2. 自尊心、自信心受挫。如因学业成绩不是很好，长相不出众，总认为自己处处不如人，不受老师重视，不引人注目等，从而产生一种失落感。

3. 不良性格的影响。这类儿童大多孤独离群，性格过于内向，这就使得他们适应集体生活困难，交朋友也困难。

4. 家长的影响。如果儿童的父亲或母亲有抑郁症，也能引发儿童的抑郁症。

5. 攻击性。这似乎与儿童缺乏自信、内心矛盾有关。这类患者一旦失去了自尊或受到了重大挫折，便会表现出攻击性，但这种攻击性又不直接表现出来，而是把攻击冲动转化为抑郁倾向，越是想攻击，抑郁也就越深。

▶ 人格因素

人格是个人特征、习惯、经验的总和，不同人格的人都可能罹患抑郁症，但某些人格特质，例如较神经质、缺乏自信心、自我要求高、适应力差、不愿求助的人，较容易患抑郁症。人格特征中具有较为明显的焦虑、强迫、冲动等特质的个体易发生抑郁障碍。具体表现为过分疑虑以及谨慎、力求完美、道德感过强、谨小慎微，过分看中工作成效而不顾乐趣和人际交往，过分拘泥于社会习俗，刻板而固执；或表现为持续的紧张感与忧虑；或在社交场合过分担心会被别人指责或拒绝；或在生活风格上有许多限制；或回避那些与人密切交往的社交或职业活动等。淡漠的人容易患有精神分裂，做事较真的人易患强迫症，敏感的人则容易偏执。

▶ 生物化学因素

证据表明，脑内生化物质的紊乱是抑郁症发病的重要因素。现在已

知，抑郁症患者脑内有多种神经递质出现了紊乱，抑郁症患者的睡眠模式与正常人截然不同。另外，特定的药物能导致或加重抑郁症，有些激素具有改变情绪的作用。

▶ 生理因素

抑郁症是供水不足的结果，它会影响大脑组织对水的需求。大脑组织缺水其生成的能量就会减少。能量少了，大脑的工作效率就会下降。科学家发现这种不足可以导致抑郁。脱水引起的抑郁状态可以导致慢性疲劳综合征。许多与压力有关的晚期病理问题都有这种改变。

▶ 心理因素

现在有一类人患有严重的“心理赤贫”症，他们在物质上什么都不缺，可心灵却日益空虚、烦躁、焦虑、抑郁，甚至会导致悲观厌世。例如，有的人凭着一时的机遇以及个人的大胆选择、努力之后赚了许许多钱，可突然有一天，他觉得自己并不热爱目前所从事的工作，并不喜欢企业所经营管理的项目，因而使自己陷入矛盾之中。当人的心理高度矛盾时，那是很痛苦、很无奈的事情。如果放弃这种职业，却舍不得可观的利润。如果不放弃，又难以得到心灵的愉悦和时间等方面的自由，以及应该有的各界朋友、知音。犹如酗酒者、吸烟者欲戒掉不良嗜好的矛盾心理，既不想失去眼前的“快乐、享受”，又担心自己的健康和长寿，久而久之，产生了抑郁情绪。

▶ 社会环境

每个人的生活都离不开一定的社会环境，在社会环境中种种因素都会对个人生活产生影响。在实际情况中，因为社会环境因素造成的抑郁情况不在少数。具体主要包括以下几个方面：

(1) 婚姻状况：婚姻状况的不满意是发生抑郁的重要危险因素，其中男性更为突出。