

《精神卫生科普》丛书

欣喜若狂



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

欣喜过度，情绪失控，狂症发生；调理得当，受益无穷，健康一生。读一本好书，等于听一堂好课，人生的幸事！

解读躁狂症



◎主审于欣 ◎主编师建国 ◎本册主编唐卫东

《精神卫生科普》丛书

欣喜若狂

主 审 于 欣

主 编 师 建 国

本册主编 唐卫东

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

欣喜若狂：解读躁狂症 / 唐卫东主编—西安：陕西科学技术出版社，2012.1

(精神卫生科普丛书 / 师建国主编)

ISBN 978-7-5369-5112-9

I. ①欣… II. ①唐… III. ①躁狂症—防治—普及读物 IV. ①R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第128027号

-
- 出版者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街131号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>
- 发行者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001
- 印刷** 西安巨实印务有限公司
- 规格** 880mm × 1230mm 32开本
- 印张** 4.75
- 字数** 112千字
- 版次** 2012年1月第1版
2012年1月第1次印刷
- 定价** 18.00元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

《精神卫生科普》丛书编委会

主 审 于 欣

主 编 师建国

副主编 吴 斌 曹 平 李录志 李巧兰 徐 静 赵小宁

编 委 师建国 吴 斌 曹 平 李录志 李巧兰 徐 静

赵小宁 周晓民 刘飞虎 王宝安 行养玲 蔺华利

张露莹 杨向东 戴尊孝 唐全胜 唐卫东 贾 伟

钟意娟 张 辉 张宏伟 邓克文 徐渭龙 雷 莹

白义宝 乔向阳 张玉平 陶美珍 李金惠 梁小平

李亚娟 牛清亮

《欣喜若狂——解读躁狂症》编委会

主 编 唐卫东

副主编 王益人 梁小萍 吴 斌

编 委 唐卫东 王益人 梁小萍 吴 斌 李贵斌 雷 莹

行养玲 叶正善 张 蕊 李亚娟

插 图 张鹏里



内 容 提 要

本书主要是针对心境障碍中的一类疾病——躁狂症，通过案例的分析，引出相关的内容，浅析相关医学知识，使人们对躁狂症有进一步的了解和更深的认识。书中使用通俗易懂的文字描述，尽量避免专业术语，以便此书能够面向不同文化层次的大众读者。

序言

我非常高兴地为《精神卫生科普》丛书作序。因为，我国公众的精神卫生知识相当缺乏，存在的认识误区较多，即便是常见精神障碍和常见精神卫生问题方面的知识，知晓率也偏低，尤其是在农村和教育程度低的人群中情况更为突出，以致患者贻误治疗，甚至造成精神残疾，同时也累及家庭和社会。摆脱精神疾病阴影，普及精神卫生知识刻不容缓！

精神卫生知识是指帮助人们识别、管理或预防精神障碍的知识和信念，具体包括识别障碍和获得精神卫生信息的能力，对精神障碍的危险因素、病因、自我治疗方法及如何获得专业帮助的了解，以及提高认识水平和增加求医行为的态度。精神卫生知识的知晓和普及具有非常重要的公共卫生意义，在相当长一段时间里，国内精神卫生领域有大量的普及工作要做。

《精神卫生科普》丛书通过解读《愁煞父母的孩子》《失眠的苦恼》《愁断肝肠》《惶惶不可终日》《欣喜若狂》《自戴的枷锁》《偏离常轨的行为》《奇怪的思维》《灾难带来的痛苦》《问世界性为何物》《糊涂的老人》11个分册介绍了身边的精神卫生知识，这是促进心灵健康的一个极好的切入方式，该书通过案例介绍以及案例分析和精神卫生知识链接的形式，将精神卫生知识以文学艺术的形式呈现在读者面前，通俗易懂，清丽、流畅的文笔将复杂的精神卫生知识带入生活，更是深入人心。相信这本书会使读者受益多多。

本套丛书的作者都经过多年精神科行医感悟，从病人和医生的两个角度，把人们认识精神障碍过程中的一些误区、一些内情、一些窍门、一些体会、一些知识等等，一一作了分析和总结，把一些经验提出来，让大家了解精神障碍的内情，回避其中陷阱，针对

看精神障碍过程中的各个环节，把握其中关键，做到看病时心中有数，使读者不断提高精神卫生知识的知晓率，从而不断提高精神健康的水平。

我推荐《精神卫生科普》丛书，期望此书为构建和谐社会能够添一块砖、加一片瓦，使我国的民众从中受益、健康快乐。希望每一位阅读《精神卫生科普》丛书的读者都能够在这套丛书里学到精神卫生知识，让心情放松下来，有恍然大悟的感觉，让世界更加和谐、更加美满，这就达到了作者的目的。

为了普及精神疾病的知识，加深人们对精神障碍防治的认识，提高全社会对精神卫生工作的关注，消除偏见与歧视，同时引导公民正确认识和处理精神障碍和心理卫生问题，有效地进行干预，请读《精神卫生科普》丛书。

何鼎雄

2011年6月12日

前言

中国精神障碍成人的月患病率平均为17.5%，推算全国有1.73亿成人患病。我国重性精神病患者人数已超过1600万。根据世界卫生组织的研究，精神疾病发病率已占我国所有疾病发病率总数的20%，而全世界的平均水平为10%。此外，世界卫生组织还预测未来20年中国的这一比例将增长至25%。但公众对精神障碍的知晓率不足50%，精神障碍的治疗率不足10%，伴中重度失能的治疗率，也不足25%，合适治疗率更低，提高治疗率的当务之急是提高精神卫生知识的知晓率。正是为了回应这一社会需求，才有了组织编写一套《精神卫生科普》丛书的想法和实践。

我们选择了临床经验丰富具有高级职称的精神科医师担任主编，编著了《精神卫生科普》丛书。作者们结合自己的临床经验，图文并茂地为你详尽解答精神障碍治疗和康复过程中的种种问题，并教你应对策略。本书的特点是借用生动有趣的典型案例，链接公众关注的常见的心理问题，形象地分析其各种表现，将许多精神障碍相关知识通过大众化的语言和生动、直观的图表形式表现出来，回答了人们日常生活中遇到的“为什么烦恼，忧心忡忡？为什么坐立不安？为什么莫名其妙地恐惧？为什么翻来覆去睡不着？为什么脑子里总出现奇怪的想法？为什么有用不完的劲？为什么不会与人打交道？为什么赌博成瘾不能自拔？为什么老人不知道回家的路？为什么孩子不听话？”等一系列常见的精神和心理问题。

使用本套丛书你可以通篇浏览，也可以先选择你感兴趣的分册或内容进行阅读，然后再根据相关的内容去扩展知识。阅读本书，可使你在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时，获得一定的精神障碍治疗和康复的知识，并使你渐渐地学会在这些知识中有所领悟，帮助你摆脱忧愁，倍感轻松，提高生活质量。

著名精神医学家何鼎雄主任医师为本套丛书写序，著名的精神医学家于欣教授担任主审，这是对我们最大的鞭策和鼓舞。陕西出版集团、陕西科学技术出版社的宋宇虎责任编辑，一字一句地审校，其治学态度之严谨，让我感动之至，在此表示衷心的感谢！

《精神卫生科普》丛书要求阐述具有趣味性、可操作性、实用性，内容科学新颖、通俗易懂、幽默风趣，读者无需具备医学和心理学背景知识，案例引出、故事讲述，重点关注读者会碰到什么问题、遇到这些问题后怎么办，适合普通群众阅读。

师建国

2011年5月8日

本册前言

人们的眼里，精神病患者被称为“疯子”，躁狂发作的患者更是“疯狂”之中的“疯狂”，收治他们的精神病院被戏称为“疯人院”，这与长久以来人们对精神疾病不了解有关。大多数人认为得了精神病会很丢人，让人看不起。其实精神疾病与其他疾病都是一样的，只是它们的发病机理和表现形式不同。由于精神疾病与人脑有关，其研究和发展受到一定的限制和制约，到目前为止精神疾病的发病机理还没有搞清楚，以至于人们对精神疾病感到很神秘、不可理解，产生种种的误解与偏见。

在精神疾病中心境障碍是一大类疾病，躁狂症归属于心境障碍之中。当躁狂发作时我们可以见到患者表现为情绪高涨、思维奔逸、活动增多的“三高”表现。这类患者大多数为急性或亚急性起病，在春末夏初季节易发病，一般年龄在30岁左右。由于躁狂症患者自我感觉良好，认为自己是“乐天派”“心情愉快极了”“生活充满阳光”，常常喜形于色，兴高采烈，会给人一种热情、大方、有礼貌、能力强的感觉。然而，其“狂”的背后往往还有一个“躁”，就是他们情绪不稳定，易激惹，对一些琐事常会暴跳如雷，发脾气，也会伴有冲动伤人、毁物的行为。对躁狂症患者的特殊治疗是从Cade（1949）发现锂盐的镇静作用开始的，逐渐被广泛应用，锂盐一度被称为是躁狂症的“克星”，我国在1965年由西安市精神卫生中心何鼎雄主任医师率先引进锂盐在临床中治疗躁狂症，目前，锂盐仍是治疗躁狂症的首选药物。随着社会医学技术的发展，人们对躁狂症的研究越来越深入，用于治疗躁狂症的药物和方法也在不断地增多，如心境稳定剂类药物的扩展（除碳酸锂外还有丙戊酸盐类等药）、某些抗精神病药具有抗躁狂的作用、心理治疗的开展对躁狂症的复发起到了预防的作用等等。当今社会是一个

知识型、不断发展的社会，人们对精神疾病的认识不应该停留在以往，重新认识精神疾病是必要的，如何改变人们的这一认识呢？这就需要我们专业医院的医务工作者积极地努力，做好相关方面的健康教育宣传工作。

在心境障碍中，躁狂发作患者给人的感觉最好，与他们在一起，你不会像抑郁症患者那样感到压抑和沉闷，而是一种轻松、愉悦的心情，除非他们做出过激的言语和行为。但是，由于躁狂症患者往往自我评价过高，情绪高涨，这些往往会影响其对事物、对自身疾病的判断力，失去自我的控制能力，造成对自己、对家人以及对社会的危害，带来一定的经济损失。因此，我们想借撰写此书的机会，真诚地提示患有躁狂症的患者，能认识到自己存在的心理问题，及早地到专科医院去咨询或治疗，以免延误自己的病情，影响最佳的治疗时机，同时也衷心地祝愿躁狂症患者能早日康复，以健康的姿态回归社会。

我们撰写此书的目的，也希望大众读者能从中有所获益。

唐卫东

2011年4月6日

目 录

一、话多爱吹牛的男孩	1
❖ 案例介绍	1
病史回顾	1
与精神科医师的交流	2
✱ 案例分析	3
🔗 相关知识链接与思考	3
1. 躁狂症是一种什么疾病?	4
2. 所谓的躁狂症“三高”是什么?	5
3. 躁狂症的分类	6
4. 正确认识躁狂症表现	8
5. 躁狂与抑郁有关系吗?	10
6. 躁狂症一定要具备“三高”表现才能诊断吗?	11
7. 环性心境障碍	13
8. 喜悦、欣快和销魂	14
9. 躁狂症的临床表现形式有哪些?	15
10. 躁狂症能用仪器检测出来吗?	17
二、苦恼的家庭	26
❖ 案例介绍	26
病史回顾	26
与精神科医师的交流	27
✱ 案例分析	28
🔗 相关知识链接与思考	28
1. 躁狂症是遗传性疾病吗?	28

2. 哪些人与躁狂“有缘”	30
3. 躁狂与生活事件	32
4. 季节变化会引发躁狂吗?	34
5. 躁狂症的病因研究现状	36
6. 与躁狂症患者相处危险吗?	41
7. 躁狂症复发的原因	43
8. 躁狂症也可导致自杀!	44
9. 躁狂症患者婚姻、妊娠等方面问题的建议	44
10. 善于伪装的疾病——躁狂症	46

三、忧虑的妈妈

◆ 案例介绍

病史回顾

与精神科医师的交流

✎ 案例分析

🌸 相关知识链接与思考

1. 怎样知道患了躁狂症?	49
2. 有了躁狂症怎么办?	51
3. 躁狂症能治愈吗?	51
4. 了解躁狂症的治疗	52
5. 正规治疗利大于弊	60
6. 儿童及青少年的躁狂问题	61
7. 躁狂症治疗的误区	61
8. 药越贵、越新一定就好吗?	63
9. 抗躁狂药物成瘾、依赖问题	64
10. 老年躁狂的特点	65

四、典故——范进中举	67
❖ 案例介绍	67
✕ 案例分析	67
🌀 相关知识链接与思考	68
1. 中医与躁狂	68
2. “天人合一”	70
3. 七情与躁狂	71
4. 了解躁狂的中医治疗	73
5. 躁狂症与天才	78
6. 情感与心境	80
7. 调和情志，健康人生	81
五、为了心中的他放弃学业的女孩——萌萌	84
❖ 案例介绍	84
病史回顾	84
与精神科医师的交流	85
✕ 案例分析	86
🌀 相关知识链接与思考	86
1. 和谐的家庭环境有助于预防躁狂的发生	86
2. 家中有躁狂症患者怎么办？	87
3. 家中如何护理躁狂症患者？	91
4. 适时选择心理治疗	96
5. 改善患者的生活质量	97
六、爱搞发明的张老师	98
❖ 案例介绍	98

病史回顾	98
与精神科医师的交流	99
✎ 案例分析	99
🌀 相关知识链接与思考	100
1. 关心躁狂症患者的饮食	100
2. 躁狂症患者的饮食结构	101
3. 药膳保健	102
七、脾气大的席某	105
❖ 案例介绍	105
病史回顾	105
与精神科医师的交流	105
✎ 案例分析	105
🌀 相关知识链接与思考	106
1. 躁狂与内分泌疾病	106
2. 脑部器质性疾病可伴发躁狂	110
3. 感染性疾病中有躁狂的身影	116
4. 系统性红斑狼疮引发的躁狂	118
5. 内脏器官疾病也能致躁狂发生	120
6. 毒物致狂	121
7. 有躁狂表现的高钾血症	123
8. 伴有躁狂表现的白血病	124
9. 成瘾又致狂——毒品	126
10. 让人陷入迷狂，无法捉摸的精灵——酒	128
参考文献	131

一、话多爱吹牛的男孩

案例介绍

病史回顾:人们在大多数的时候都会感觉到平静踏实,会有一些的人生目标,会努力过得充实而有意义,但是在我们周围也有这样一些人,他们会情绪起伏很大,有时会觉得心情低沉,内心压抑,生活没有目标,没有奋斗的方向,对什么事情都没有兴趣,甚至丧失活下去的兴趣;当然也有另外一类人,他们盲目自信,觉得自己是世界上最幸福的人,情绪往往会很高涨,感觉很喜悦,精力充沛,即使不眠不休也能保持较好的体力,言语特别多,总感到话说不完,自觉能力强,本事大,好像世界上没有他不认识的人,没有他不知道的事,活动也特别多,兴趣广泛。我们这里要向读者介绍的小男孩王某就是这样一个人。

王某,18岁,是一位阳光的大男孩,虽然有些内向,但是老师和同学都喜欢他,因为他是一个诚实守信的人。高三紧张的学习已进入最后一个学期,再过100多天就要迎来人生的一次重要考试,当其他的同学都埋头苦读,紧张备战的时候,王某却显得不同,学习的压力在他身上没有一点体现,且整天开心快乐,见到谁都有说不完的话,反复对同学们说:“考大学有什么了不起,我马上就要出国了,美国哈佛



大学已经给我发来了通知书，让我去，是他们校长亲自写的信，我现在正在考虑去不去呢”“我决定去了，我要去美国，让美国看看中国有多牛，不出1年，我就能拿到博士学位。我要研究一种仪器，让人们坐在家里就能种出各种粮食和蔬菜水果，就能够彻底解决人类的吃饭问题，到时候，全球就没有饥饿了，你们说好不好？”就这样，王某到处演讲，即使在课堂上也不能安静，总想找同学说话，并且说一些比较好笑的话，逗得同学们哈哈大笑。老师感觉王同学很反常，他最近怎么了，和往常不一样啊？就通知家长来学校。父母也向老师反映王某最近变化挺大，晚上不睡觉，每晚只能睡三四个小时，早上早早就起来了，不停地乱转，一会打开电视，一会又上网，好像挺开心忙碌的样子，问他有什么事，总说“你们不懂，我就要出名了。”饭量也比原来增加了不少，爱打扮了，每次出门都对着镜子不停地整理头发和服饰，要求父母给他买名牌的衣服和运动鞋；脾气也变得越来越火，稍不顺心，就向他人发火，指责谩骂别人，对父母也不像以前那样孝敬和服从，常常顶撞父母，对父亲的批评不予以理会，我行我素。

家长和老师对比他以前和现在的表现，都觉得王某可能有了问题，就带他去综合医院就诊，经过各项详细检查后，没有发现有躯体方面的疾病，医师考虑孩子可能精神方面出了问题，建议到精神专科医院就诊。在老师和家长的反复劝说下，他才勉强同意去精神专科医院接受检查。

与精神科医师的交流：我们见到他时，一头新潮发饰，打着发胶，耐克牌运动衣、运动鞋，脸上洋溢着笑容，主动与门诊医护人员打招呼，“医生好！护士阿姨好！”“你们的工作环境太差了，应该有沙发、茶几……”，很兴奋，话也多，难以打断，陪同的父母在一旁劝说其安静一会，他则怒目相向，“是你们看病，还是我看病！”，说完就要往外跑，被家人拉住。为了与他能沟通，我们建议陪同人先不要说话，以他说话为主，我们在旁边引导。“你能说说你自己的情况吗？”医生问，“当然可以，我不会隐瞒，你们不会害我的。”他