

常见病医学科普丛书

CHANGJIANBING YIXUE KEPU CONGSHU

抑 郁 症

主编 王 健

YI YU ZHENG

中国中医药出版社
全国百佳图书出版单位

常见病医学科普丛书

抑 郁 症

主 编 王 健

副主编 海 英 张明波 贾智捷

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 兰 王 健 刘 峻

李淑华 张明波 邵 妍

罗立欣 贾智捷 海 英

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁症/王健主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010.10
(常见病医学科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0029 - 5

I. ①抑… II. ①王… III. ①抑郁症: - 诊疗 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 111448 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市华西印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 11.25 字数 127 千字
2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0029 - 5

*

定价 22.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

《常见病医学科普丛书》

编委会

总 主 编：杨关林 王文萍

副总主编：(以姓氏笔画为序)

王垂杰 王凤荣 王 健 何学何 徐艳玲

编 委：(以姓氏笔画为序)

于 艳	马 进	王 兰	王 帅	王 健
王文萍	王卫红	王凤荣	王东梅	王冬梅
王圣治	王华伟	王丽娜	王垂杰	王诗晗
王翠珍	邓 莉	叶小卫	白 光	吕玉萍
向生霞	刘 彤	刘 林	刘 峻	刘 烨
刘俊娇	汤 宇	孙劲秋	远 方	李 岩
李 琳	李文杰	李玉锋	李志明	李晓斌
李淑华	杨关林	吴登斌	何学红	张世涛
张明波	邵 妍	陈 岩	罗立欣	罗智博
岳 媛	郑 忻	郑 娴	赵 刚	赵克明
姜 巍	宫成军	宫丽鸿	贾智捷	郭 玲
高晶晶	徐 芳	徐艳玲	席 瑞	海 英
曹 阳	曹琦琛	隋艾凤	喻 明	樊 荣
霍 岩	魏 涛			

前言

传统中医药学博大精深，源远流长，有着几千年光辉灿烂的历史，其独特的诊疗体系和临床疗效为中华民族的繁衍昌盛乃至人类文明的发展作出了巨大的贡献。中医的辨证论治体系充分体现了中医认识人体健康与疾病的整体观，其“特色”是讲求从整体联系、功能、运动变化的角度把握生命规律和疾病演变，以及个性化的辨证施治、求衡性的防治原则和人性化的治疗方法等。中医“以人为本”的整体观契合了现代医学从生物医学模式向生物－心理－社会医学模式的转变。

随着医学的发展和科技的进步，人类疾病谱发生了巨大的变化，人们对疾病的认识也不断深入，对健康水平和生活质量提出了更高的要求。而中医药在治疗常见病、疑难病及调理“亚健康”状态等方面都具有明显优势。为了更好地普及中西医结合治疗常见疾病的方法，我们总结整理了长期从事相关疾病治疗的临床医疗工作者的经验，广泛搜集中西医最新研究成果，编写了一套关于冠心病、肺癌、慢性肾功能衰竭、慢性阻塞性肺疾病、慢性乙型肝炎、抑郁症六种疾病的科普系列图书。每个分册均以西医病名命名，以增加中西医之间的接触点、亲和力。各分册内容分别包括疾病概述、病因病机、临床表现、诊断、治疗、预防及护理等方面，书中着重论述了各疾病具有

中医特色的治疗方法。编写内容从临床诊疗实际出发，力求充分反映中西医临床诊治水平。

本系列图书文字通俗易懂，特色鲜明，内容丰富，具有较强的实用性、可读性。通过阅读此书，可以更好地了解中西医治疗常见病的方法，了解疾病诊断、预防、护理等方面的知识，以使读者早期发现疾病，更好地预防疾病的发生发展，更好地治疗疾病，从而提高人类的健康水平和生存质量。

本丛书涉及内容广泛，但由于编写时间仓促，书中难免有疏漏之处，敬请广大读者、同道批评指正。

杨关林

2010年8月

编写说明

随着社会的发展，竞争越来越激烈，精神压力越来越大，心理疾病的“第一杀手”——抑郁症越来越引起人们的重视。著名心理学家马丁·塞利曼将抑郁症称为精神病学中的“感冒”。目前，根据世界卫生组织在世界范围的调查，抑郁症的患病率高达3%~5%，这就是说，全球有近2亿人一生中曾患过抑郁症，大约有12%的人在他们的这一生中的某个时期都曾经历过相当严重且需要治疗的抑郁症。尽管他们中的大部分抑郁症发作时不经治疗也能在3~6个月期间结束，但这并不意味着当你感到抑郁时就可以不用去管它。

抑郁症是怎样一种疾病？每个人的一生中，都会在某些时期体验到不同程度的情绪低落，我们可能会因为丧失财富、名誉或工作而感到绝望无助，也可能会因为丧失伴侣、子女、父母而痛不欲生，还可能因为丧失理想、爱情、友谊、健康而心灰意冷；更多的是因为一些小事儿而伤心、难过、哭泣。尽管如此，我们每个人都有很强的适应能力，在大部分情况下，我们会利用自身的意志、信念、理智和经验以及成熟的心理防御机制（如升华、幽默、转移等）保持自己的心理平衡，而且在与不幸、痛苦的斗争中愈加成熟，对环境会有更加深刻的认识，会积累更多成功的经验；我们还会利用亲朋好友的支持帮助、关心爱

护，宣泄内心的郁闷、缓解内心的痛苦，甚至在短时间内退行到婴幼儿时的无助状态时，从而体验到亲情的无私、友情的可贵、爱情的甜蜜以及人性中美好的一面。我们不能说能够控制的抑郁痛苦情绪是一种病态，因为它在一定程度上会比单纯的快乐更有益于人的成长，有时它更能让人体会到人生的意义，更能实现人生的价值。所以古语讲“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。只有当抑郁情绪极为严重，与现实问题的严重程度不相符，而且长期持续难以摆脱，影响工作学习甚至威胁生存时，我们才将之称为病态的抑郁，才考虑是否患了抑郁症。

虽然抑郁症较为常见，但是由于抑郁症的表现形式多种多样，而且以主观体验和躯体主诉为主，这样往往会使一般人混淆正常反应的抑郁情绪与病态的抑郁情绪，难以区分是躯体疾病还是心理疾病。因此，患者发病后多经历很长时间的折磨才就诊，而且多是先在内科门诊之间转来转去。由于食欲不振，可能先看消化内科医生；由于睡眠紊乱可能先瞧神经内科大夫；由于心慌意乱还会去心内科门诊；由于体乏无力，性欲降低，可能先去男性专科诊所；由于躯体疼痛，可能在疼痛门诊挂号，等等。当在内科检查来检查去不能确诊时，可能会碰到有经验的医生建议到心理科或精神科看看。有调查表明，有 1/3 的患者得不到及时和适当的诊断和治疗，50% ~ 70% 的患者反复到内科门诊求治。还有调查表明，30% ~ 40% 的综合医院的门诊患者可能患有抑郁性疾病。这种事实提示我们，由于广大患者对抑郁症不了解，得不到及时有效的治疗，患者不但要承受长

期的感情痛苦，还要无谓地付出沉重的经济代价，甚至有的会付出生命代价。因此，广大读者尤其是中年读者需要了解抑郁症是怎样一种疾病，如果身边有人罹患此病，就可以帮助他及时发现，及时治疗。

为了纠正人们对抑郁症认识的种种误区，正确对待抑郁症，摆脱抑郁症的困扰，本书就抑郁症的概念、临床表现、发病机制、诊断、医药防治等方面进行了较为详尽的讨论，希望人们真正地了解抑郁症，早日走出忧郁的沼泽。

将涉及医学，尤其是精神医学及心理学专业的知识撰写成通俗的科普书籍是非常困难的事，作者结合多年的临床经验，力求使本书通俗、准确、实用。书中难免有不足之处，敬请诸位同道、读者指正。

编 者

2010年8月

目 录

第一章 抑郁症的概述	(1)
一、什么是抑郁症	(3)
二、抑郁症的患病信号有哪些	(3)
三、抑郁症应注意哪些“预警信号”	(7)
四、抑郁症是“精神病”吗	(8)
五、神经衰弱是抑郁症吗	(9)
六、抑郁症临床分哪几种类型	(10)
七、抑郁症的病程和预后如何	(15)
八、抑郁症临床表现有哪些	(19)
九、轻度抑郁症的临床表现有哪些	(22)
十、中度抑郁症的临床表现有哪些	(23)
十一、重度抑郁症的临床表现有哪些	(27)
十二、正常悲伤忧郁与病理性抑郁有什么不同 ...	(28)
十三、“三高三低”易患抑郁症指的是什么呢	(29)
十四、抑郁症的好发年龄	(30)
十五、为什么说抑郁症是人类的 “第一号心理杀手”	(31)
十六、情绪低落等于抑郁症吗	(32)
十七、儿童也会患抑郁症吗	(33)
十八、青少年抑郁症的六大表现是什么	(34)
十九、男性也会患“产后抑郁症”吗	(36)
二十、女性抑郁者对感情的需求更大吗	(36)
二十一、哪些抑郁症状不易被发现	(37)
二十二、如何认识孕妇抑郁症发病率趋高	(39)

第二章 抑郁症的发病原因 (41)

- 一、青少年患抑郁症的常见原因有哪些 (43)
- 二、吸烟会导致青少年患抑郁症吗 (44)
- 三、青少年抑郁症的特异性表现有哪些呢 (45)
- 四、大学生抑郁与熬夜有关吗 (46)
- 五、为什么女性更易患抑郁症 (47)
- 六、为什么更年期女性也应警惕抑郁症呢 (48)
- 七、为什么女性抑郁症的遗传危险性更大 (49)
- 八、容易导致孕期抑郁症的原因有哪些 (50)
- 九、高龄孕妇为何易患抑郁症 (51)
- 十、影响产后抑郁的因素 (52)
- 十一、抑郁症最钟爱哪五类人群 (53)
- 十二、癌症患者长期化疗为什么须防药
 源性抑郁症 (54)
- 十三、单亲家庭子女易患抑郁症吗 (55)
- 十四、易导致抑郁症的职业有哪些 (56)
- 十五、强噪音会导致抑郁症吗 (57)
- 十六、糖尿病合并抑郁症的危害及临床表现 (57)
- 十七、抑郁症与胆固醇水平有关吗 (59)
- 十八、抑郁症和体重有关吗 (59)
- 十九、抑郁症与个性有关吗 (60)
- 二十、低血压的老年人易患抑郁症吗 (60)
- 二十一、受教育程度与抑郁症有关吗 (61)
- 二十二、饥饿能够减轻抑郁吗 (62)
- 二十三、什么是周末抑郁症 (62)
- 二十四、心因性抑郁症的病因有哪些 (63)
- 二十五、非心理因素也会导致抑郁症吗 (64)
- 二十六、抑郁性神经症主要有哪些心理
 社会发病因素 (65)
- 二十七、什么是引起抑郁症的“七剑” (66)
- 二十八、早醒是抑郁症的“信号兵”吗 (67)

二十九、抑郁症患者有哪些常见的困惑呢	(68)
三十、在实际生活中抑郁症患者有哪些共性	(70)
三十一、引起抑郁症的根本原因有哪些	(71)
三十二、抑郁症会不会复发	(72)
三十三、抑郁症与家长的教育风格有关吗	(72)
三十四、父母的哪些行为容易导致子女 患抑郁症	(73)
三十五、抑郁症与童年丧失母爱有关吗	(73)
三十六、哪些药物可以引发抑郁症	(74)
三十七、药物引发抑郁症的原因是什么	(74)
三十八、酒精可以引发抑郁症吗	(74)
三十九、社会心理因素可以引发抑郁症吗	(75)
四十、老年抑郁症的发病原因有哪些	(75)

第三章 抑郁症的诊断和鉴别诊断

一、如何诊断抑郁症	(79)
二、《美国精神障碍诊断与统计手册》制定的抑郁症 诊断标准是什么	(79)
三、世界卫生组织制定的抑郁症诊断标准是 什么	(80)
四、中国抑郁症诊断标准是什么	(82)
五、抑郁症诊断要点有哪些	(83)
六、抑郁症发作的特征性症状有哪些	(84)
七、儿童抑郁症的诊断标准是什么	(87)
八、青少年抑郁症的诊断标准是什么	(88)
九、如何划分原发性抑郁症与继发性抑郁症	(89)
十、如何区别抑郁症和精神分裂症	(89)
十一、如何区别抑郁症和焦虑症	(90)
十二、如何区别抑郁症和神经衰弱	(92)
十三、如何区别老年抑郁症和老年痴呆	(92)
十四、什么是季节性抑郁症	(93)
十五、抑郁症病人有哪些抑郁心境表现	(94)

十六、男性患抑郁症会影响生育吗	(95)
十七、产后抑郁症会对孩子有不良影响吗	(95)
十八、心情抑郁的妇女更易骨折吗	(95)
十九、抑郁症会导致痴呆吗	(96)
二十、抑郁症病人其自杀的特点有哪些	(96)
二十一、抑郁症表现有哪些形式	(97)
二十二、什么是躁郁症	(98)
二十三、抑郁症的种类有哪些	(99)
二十四、抑郁症的三大主要症状	(100)
二十五、抑郁症早期症状有哪些	(101)
二十六、抑郁症最危险的症状是什么	(103)
二十七、抑郁性神经症的诊断	(103)
二十八、抑郁症的鉴别诊断	(104)
二十九、如何简单诊断抑郁症	(105)
三十、糖尿病合并抑郁症的防治原则	(106)
三十一、抑郁性神经症主要有哪些心理社会 发病因素	(106)
三十二、典型抑郁症与非典型抑郁症的区别 是什么	(107)
三十三、什么是抑郁性人格	(108)
三十四、爱发脾气就是抑郁症吗	(109)
三十五、医生患抑郁症有何特点	(110)
三十六、抑郁症的自我小测试	(112)
三十七、微笑性抑郁的自我诊断	(113)

第四章 抑郁症的防治 (115)

一、早期识别抑郁症的三个条件是什么	(117)
二、常用的抗抑郁药有哪些	(117)
三、中医对抑郁症的辨证分型和用药如何	(118)
四、抗抑郁剂治疗是否安全	(119)
五、如何选择抗抑郁药	(120)
六、如何判断一种抗抑郁药对自己是否有效	(122)

七、抑郁症是否容易治好	(123)
八、抑郁症患者的心理治疗	(125)
九、如何处理难治性抑郁症	(126)
十、抑郁症患者如何进行自我心理保健和康复	(129)
十一、如何预防抑郁症复发	(130)
十二、抑郁症为什么需要长期治疗	(131)
十三、哪些抑郁症病人容易自杀	(131)
十四、如何预防抑郁症病人自杀	(132)
十五、抑郁症病人放弃治疗的原因有哪些	(132)
十六、抑郁症的预后如何	(133)
十七、抑郁症的自我精神压力消除法	(134)
十八、健康的人如何预防抑郁症	(136)
十九、抑郁症的简单自我调节方法有哪些	(137)
二十、抑郁症有哪些非药物的疗法	(138)
二十一、什么是音乐疗法	(139)
二十二、如何进行音乐疗法治疗抑郁症	(140)
二十三、高频音乐疗法对抑郁症有哪些疗效	(140)
二十四、家属如何帮助抑郁症患者	(142)
二十五、抑郁症的治疗有哪些误区	(142)
二十六、怎样治疗产后抑郁症	(143)
二十七、如何对产后抑郁症患者进行心理护理	(144)
二十八、什么是英国 NICE 抑郁症治疗指南	(145)
二十九、吃鱼可改善精神障碍	(146)
三十、哪些食品有助于抵抗抑郁症	(147)
三十一、控制抑郁的十大步骤	(149)
三十二、如何科学规范治疗抑郁症	(150)
三十三、为什么大学生抑郁症不容忽视	(151)
三十四、抑郁症会遗传吗	(152)
三十五、如何与抑郁症患者相处	(153)
附：	
一、抑郁症的自测抑郁量表	(155)
二、汉密尔顿 (Hamilton) 抑郁量表 (HAMD) ...	(156)
三、汉密尔顿焦虑量表 (HAMA)	(160)

第一章

抑郁症的概述





一、什么是抑郁症

抑郁症是人群中最为常见的精神障碍之一，是一组以情感障碍为突出表现的心理疾病。本病表现为明显心情低落、时间超过2周，伴有相应的思维和行为改变，且反复发作，间歇期举止正常，不残留人格缺陷，虽多次发作，但不会导致精神衰退。

抑郁症包括原发性抑郁症和继发性抑郁症。原发性抑郁症是指除外脑和躯体疾病、药物因素、酒精滥用、其他心理疾病如精神分裂等所引发的抑郁综合征，现在仍未发现确切病因。继发性抑郁症则因脑和躯体疾病、药物因素、酒精滥用、其他心理疾病如精神分裂等所引发的抑郁综合征。

二、抑郁症的患病信号有哪些

1. 原发性抑郁症的患病信号

患者出现持续2周以上的相关症状，其学习、工作、生活、人际关系等社会功能受损。

(1) 儿童抑郁症的患病信号

①容易发脾气，哭闹、烦躁、恐惧，变得不开心、不活泼，进食过多或过少。

②不喜欢与小朋友交往，对以往喜欢的游戏变得漠然，对过去喜欢的玩具不再喜欢。

③缺少自信，认为自己无能或容貌丑陋。

④以往遵守纪律的孩子出现逃学、不遵纪守时、打架捣乱。

⑤出现儿科检查不出病因的躯体症状：如头痛，头晕，乏力，心慌等。