

MUMZES

名医

· 名 医 门 诊 丛 书

神经衰弱

伍炳彩 宋建平 谢让 等 编著

江西科学技术出版社

北京科学技术出版社

门诊

MINGYI
MENZHEN
CONGSHU



名 医 门 诊 丛 书

SHENJING SHUAIKUO

责任编辑\辜 翔 封面设计\雷嘉琦 版式设计\耿万义

ISBN 7-5390-1388-5



9 787539 013886 >

神经衰弱

伍炳彩 宋建平 谢 让 编 著
邱灿亮 刘娅军

MINGYI MENZHEN
CONGSHU
SHENJING SHUAIKUO

江西科学技术出版社
北京科学技术出版社



随着我国现代化建设步伐的不断加快,经济的发展,社会的进步,在给人们带来丰富物质生活的同时,市场经济使得竞争日益加剧,给人们带来的精神压力明显增加。面对下岗失业、股市起伏、空气污染、噪音、生活节奏的加快……,不少人经常感到“力不从心”、失眠、头痛、烦躁,女性月经紊乱……,逐渐地加入到神经衰弱的队伍中。据有关统计报道,近年来,我国神经衰弱的发病率有上升的趋势,已高居神经症的“榜首”。

面对不断膨胀的神经衰弱队伍,国内对神经衰弱防治的现状令人担忧。一方面,医务人员由于工作繁忙,对本病的防治未引起足够的重视,治疗手段简单,医疗设施不全,无法实施综合治疗;另一方面,病人对神经衰弱带来的痛苦,高度焦虑,经常感到绝望。

针对这种情况,我们作为医务工作者,总觉得有责任、有义务把神经衰弱的防治知识告诉病人,让他们掌握战胜神经衰弱的武器。为此,在北京科学技术出版社和江西科学技术出版社的大力支持下,我们编写了《名医专科门诊——神经衰弱》一书,献给广大神经衰弱患者。

在本书的编写过程中,我们查阅了国内外有关神经衰弱的大量资料,借鉴了国内外同行的最新研究成果,对此我

们表示衷心的感谢！本书内容丰富，资料新颖，语言简洁，通俗易懂，重点介绍了神经衰弱的发病因素及防治措施。为了达到直观、易读的效果，编写采用一问一答的形式，着重回答神经衰弱病人想知道的问题，说理深入浅出，尽量不使用专业性太强的术语，希望神经衰弱患者通过阅读本书能有所收益，这是我们最大的心愿！

由于时间匆促，加上我们对本病的认识也存在局限，因此难免存在不足之处，殷切盼望读者不吝指教，以便今后修改补正。

编者

1998年6月30日



名 医 门 诊 丛 书

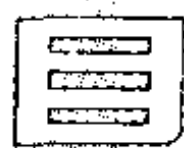
编 委

(按姓氏笔画为序)

王光超	池芝盛	孙定人	朱宣智
曲绵域	严仁英	陈清棠	张金哲
胡亚美	翁心植		

执行编委

陈 仁



1	您知道什么是神经衰弱吗.....	(1)
2	神经衰弱是怎样引起的.....	(2)
3	脑力劳动者.....	(4)
4	易患神经衰弱的性格特点.....	(5)
5	心理矛盾——神经衰弱的患病危机.....	(6)
6	神经衰弱会遗传吗.....	(7)
7	15~39岁.....	(8)
8	男女有别.....	(9)
9	什么是应激.....	(9)
10	不良的家庭环境因素.....	(11)
11	工作任务繁重会引起神经衰弱吗.....	(12)
12	工作不要太轻闲.....	(14)
13	受神经衰弱“青睐”的学生.....	(14)
14	生活节奏变化太快了.....	(16)
15	环境适应困难与神经衰弱.....	(16)
16	大脑需要的营养.....	(17)
17	令人心烦的噪音.....	(18)
18	神经系统的基本结构.....	(19)
19	神经细胞的兴奋与抑制.....	(20)
20	条件反射与非条件反射.....	(23)

21	第一信号系统与第二信号系统	(24)
22	神经衰弱是功能性疾病	(25)
23	神经衰弱的典型症状	(27)
24	神经衰弱与性功能障碍	(31)
25	神经衰弱的诊断标准	(32)
26	神经衰弱的筛选表	(33)
27	神经衰弱不会发展成重精神病	(35)
28	脑和躯体疾病也会出现神经衰弱症状	(35)
29	不要把疲劳反应误诊为神经衰弱	(36)
30	神经衰弱与抑郁性神经症	(36)
31	记忆力差就是神经衰弱吗	(37)
32	不要把神经衰弱误诊为精神分裂症	(38)
33	神经衰弱的疑病心理	(39)
34	为什么会做梦	(39)
35	您失眠吗	(41)
36	神经衰弱与月经的关系	(43)
37	神经衰弱病人能不能结婚和生育	(44)
38	科学地休息	(45)
39	保持良好的心态	(46)
40	睡眠的一般常识	(47)
41	病人需要“自知之明”	(53)
42	调动各方面的积极因素	(54)
43	神经衰弱患者的劳动	(55)
44	“心病还需心药医”	(55)
45	合理选用抗焦虑药	(59)
46	三环类药的用法和不良反应	(61)
47	爽心悦“耳”的音乐疗法	(63)
48	神经衰弱与药膳	(64)

49	梳头疗法	(68)
50	神奇的枕头疗法	(70)
51	神经衰弱的家庭按摩法	(71)
52	针灸治疗神经衰弱	(72)
53	排除和治疗器质性疾病	(74)
54	神经衰弱患者应如何进行气功锻炼	(74)
55	气功外气疗法是否可用于神经衰弱的治疗	(79)
56	神经衰弱与体育锻炼	(80)
57	神经衰弱患者的自我锻炼方法	(81)
58	神经衰弱与森田疗法	(83)
59	胰岛素低血糖疗法及注意事项	(87)
60	神经衰弱患者应如何合理安排自己的生活	(88)
61	神经衰弱的中医辨证治疗	(88)
62	治疗神经衰弱的中成药	(93)
63	治疗神经衰弱的单方、验方	(100)
64	紧张性疼痛的处理	(102)
65	神经衰弱的自然疗法	(104)
66	连续服用安眠药令人担心	(107)
67	综合疗法是最佳治疗方案	(108)
68	神经衰弱的预后	(109)

1 您知道什么是神经衰弱吗

很多人都可能听说过神经衰弱这个病名。有的人说睡眠不好是患了神经衰弱；有的人记忆力差就怀疑自己患了神经衰弱；也有的人认为自己精力不足，也是患了神经衰弱……。众说纷纭，让人似是而非。但究竟什么是神经衰弱呢？

19世纪末，由于瓦特发明了蒸汽机，西方国家迅速工业化，物质生活得到改善，与此同时，人们工作、生活的节奏明显加快。各种竞争更为激烈，为了生存人们普遍感到精神压力加重。在当时的中上层白领阶层中，尤其是脑力劳动者，流行着一种时髦病，临床表现为失眠、脸红、头部重压感等等。1869年美国精神科医生比尔德（Beard）称这种病为神经衰弱，从而首次提出了神经衰弱这个病名。在此后的一段时间里，神经衰弱成为当时社会最流行的诊断名词，有些人甚至以自己患神经衰弱来炫耀自己身份高贵。

近一个世纪来，随着对神经衰弱的认识逐渐加深，欧美国家的精神病医生对神经衰弱这一疾病的认识发生了变化。他们认为过去这一疾病名称，包括的范围过宽，许多本不属于神经衰弱的病症，误诊为神经衰弱。随着各种特殊综合征如焦虑症、疑病症的分出，使这一疾病概念迅速缩小，甚至消失。

我国精神病学家经过长期的调查研究认为，神经衰弱是一种神经症性障碍，主要表现为精神容易兴奋和脑力容易疲乏，情绪烦恼，入睡困难。有的病人还表现为头痛、头昏、眼花、耳鸣、心悸、气短、阳痿、早泄或月经紊乱。

神经衰弱是一种轻度的精神病，是神经症的一种。1985

年《中华神经精神科杂志》编委会在《神经症临床工作诊断标准》中重写了神经症的定义“神经症指一组精神障碍,为各种躯体的或精神的不适感、强烈的内心冲突或不愉快的情感体验所苦恼。其病理体验常持续存在或反复出现,但缺乏任何可查明的器质性基础;患者力图摆脱,却无能为力。”神经衰弱也符合上述特点,病人无器质性病变,常为失眠、脑力不足、情绪波动大等不能自主的症状所苦恼。但是神经衰弱的病人,没有严重的行为紊乱,这与严重的精神病如精神分裂症是有区别的。

一般来说,神经衰弱病人在患病前多有持久的情绪紧张和精神压力,如学生担心考试不好,夫妻、婆媳关系紧张,个人生活环境、生活规律剧变等,都可能诱发神经衰弱。

1982年我国在12个地区进行精神病学调查,发现在15~59岁的居民中,神经衰弱的患病率为13.03‰,占全部神经症病例的58.7%,是我国目前最常见的神经症。

2 神经衰弱是怎样引起的

引起神经衰弱的病理机制很复杂,尽管国内外精神病学家对此做了大量的研究工作,但关于引起神经衰弱的病因目前仍不十分明朗。经过众多精神病学家的调查研究,一般认为神经衰弱与下列三个因素密切相关。

(1) 诱发因素

主要是指导致神经衰弱的各种社会心理因素。尽管精神医学的学派很多,但对精神应激与神经衰弱关系的看法,却有共识。普遍认为,各种引起神经系统功能过度紧张的社会心理因素,都会成为本病的促发因素。随着我国改革开放的深

人,在经济高速发展的同时,社会工业化、人口城市化、居住稠密、交通拥挤、竞争激烈、失业、下岗、个人收入的悬殊,社会存在的某些不良现象等都会使人们的精神紧张。发生在我们周围的生活事件,若发生过多,变迁甚大,也会让人牵肠挂肚,如股民对股票的涨跌,若过于投入,也会造成严重的心理负担,最终引起神经衰弱。

长期的精神或心理创伤,如家庭纠纷,婚姻不幸,失恋,邻里关系紧张等,也会使人们精神过于紧张,心理负荷过重而出现神经衰弱。大量的调查研究表明,神经衰弱的患者发病前一年内经历的生活事件的频度明显高于对照组。

脑力活动时间过长,学习负担过重,尤其是学习成绩不好,重大考试受挫时,常常会造成神经负担过重,成为学生神经衰弱的重要原因。

现代研究表明,精神刺激可造成内分泌和植物神经功能紊乱,如惊恐的刺激可促进肾上腺素的释放,从而出现心率加快,面红汗出,血压升高等。这些内环境的变化有可能造成大脑功能紊乱,所以脑电活动也有异常。

(2) 易感素体因素

辩证法告诉我们内因是变化的根据,外因是事物发生变化的条件。神经衰弱发病也是如此,为什么在同样的生活、工作环境下,有的人患神经衰弱,而多数人都不会。这里就有一个易感素体因素,包括遗传和人格类型、年龄、性别等因素。

神经衰弱与人的性格有很大关系,一般认为,性格内向、情绪不稳定者,多表现为多愁善感、焦虑不安、保守、安静等特点,易患神经衰弱。他们往往是什么特殊的兴趣爱好也没有,几乎没有很高兴的时候。信仰养生之道,爱吃补品,对改变生活习惯很敏感,过分注意自身的感觉,喜欢看医书,容易受医书影响而感到不适。巴甫洛夫认为,人的高级神经活动类型

属于弱型和中间型的人，易患神经衰弱。这类个体往往表现为孤僻、胆怯、敏感、多疑、急躁或遇事容易紧张等。

(3) 维持因素

指患者所处的社会文化背景及个体病后附加的反馈信息，使疾病形成恶性循环，迁延不愈。

第二次世界大战期间，曾在纳粹集中营被长期拘役的幸存者，几乎百分之百地患有焦虑、抑郁、紧张、失眠等神经症状。如一个人搬迁到一个语言不通，习惯不一样的地方，也可使他产生不良的心理反应，有些还会产生神经衰弱。工业化和都市化的发展，也使神经衰弱的患病增加，如台湾1946~1948年神经症患病率为1.2‰，15年之后上升到7.8‰。其中包括神经衰弱患者也在增加。

总的来说，神经衰弱的病因和发病机理仍未完全清楚。但多数精神病学家认为是由于心理社会应激超过了病人所能承受的能力，神经功能过于紧张引起的，这就涉及到社会、家庭环境、心理、性格等诸多内容。

3 脑力劳动者

随着社会和经济的发展，脑力劳动越来越成为人们创造财富的重要手段。脑力劳动者，西方俗称白领阶层是普遍受到人们向往的职业。经过医学家们多年的观察也发现，神经衰弱常见于与桌椅笔墨为伴的脑力劳动者，这类患者往往体质不佳，较为瘦弱，经常对自己的一些病痛较为重视和关心，性格也内向，平时好静，缺少体力劳动。实验证明，沉重的精神负担比繁重的体力活动更易产生神经衰弱。体力劳动强度大的工人，却少有患神经衰弱的。但是汽车司机由于工作时，

精神高度紧张尤其是受到车祸等刺激后，也有不少加入神经衰弱的患者行列。

脑力劳动是以大脑为基础，长时间或过于紧张的脑力劳动，使大脑皮质过于兴奋，耗能过多，神经功能不能承受时，就易发生本病。尤其是在学习过于紧张，考试受挫，或工作不能胜任时，发病机率大大增加。

当然，合理地正常用脑，是人类创造财富的重要手段，脑力劳动是劳动的重要方式，绝大多数脑力劳动者，都不会患神经衰弱，这就需要提倡科学用脑，劳逸结合。

4 易患神经衰弱的性格特点

性格一词是大家所熟悉的，人们常说张三性格好，为人温和；李四性格不好，为人暴躁等等。总的来说，每个人的性格都有自身的特征，天下没有二个性格一模一样的人。

心理学认为“性格”是人对客观现实的某些态度以及与这些态度相应的牢固的行为方式。也就是说，性格是指每个人对外部世界的不同态度和不同行为。比如有的人表现为易激动，易怒，有的人表现为沉稳、内向。这些心理差异一旦形成，必将“终身难改”。

性格与神经衰弱有什么关系呢？巴甫洛夫认为，人的高级神经活动类型属于弱型和中间型的，易患神经衰弱。这类人的性格有以下特征：一是孤僻，表现为不愿与人交往，不愿与别人交朋友，在日常生活中，常给人以“孤傲”、“傲慢”等印象。二是胆怯，生活中怕与人接触、怕与人交谈而出差错，工作上怕承担风险和责任，给人以“胆小如鼠”、“前怕狼、后怕虎”的印象。三是敏感，对周围发生的事物极为敏感，甚则多

疑、多躁,遇事易紧张。《红楼梦》中的女主角林黛玉就是这类人。

这些标志着个体心理特征的性格是怎样形成的呢?根据心理学家们的多年研究,性格是由二个方面所决定的:一是遗传或先天因素。遗传是生物界普遍存在的现象,父母不仅把其相貌遗传给子女,也把部分性格特征遗传给下一代。二是社会环境因素,又称外界环境因素或后天因素,这就是说,个人的性格除与遗传有关外,还与文化教育、生活居住环境、生活经历、朋友影响等因素有关。

5 心理矛盾——神经衰弱的患病危机

著名病理学家杜搏斯教授说过:“最健康的人是那些在婚姻、家庭及工作上能胜任,情绪愉快,充满如意和满足情绪的人。如果婚姻波折,在人际关系方面摆脱不了烦恼,觉得自己事业和前途渺茫,包袱沉重的人,将有最大的患病危机。”

这种患病危机除可能引起常见的身心疾病如高血压、胃溃疡之外,通常还可引起神经衰弱。

心理因素是引起神经衰弱的重要因素之一,长期处于心理矛盾和冲突的人,如果本人存在神经衰弱的易患素质,就极有可能致病。

辩证唯物论认为世界充满矛盾,矛盾无时无刻无处不在。人的内在心理活动也是处于各种矛盾之中,美好的愿望,生活的要求,崇高的理想,事业的追求往往受到客观环境的限制,当这些主观愿望与客观事实不相协调(不能满足时),就产生了心理矛盾,人就可能表现出情绪抑郁、心情不舒、烦躁等。

产生心理矛盾的因素通常有：

- (1) 失恋或婚姻失败；
- (2) 考试成绩不佳，重大考试落榜；
- (3) 下岗、失业，毕业分配工作岗位不理想；
- (4) 子女就业、学习等问题；
- (5) 夫妻分居，性生活不和谐；
- (6) 邻里关系不协调；
- (7) 退休后生活单调；
- (8) 精神空虚，终日无所事事，缺乏生活乐趣和动力；
- (9) 被人歧视、冷落；
- (10) 经济负担太重；
- (11) 生活琐事与人争吵。

6 神经衰弱会遗传吗

有一些精神疾病如精神分裂症、躁狂抑郁症，有明显的遗传倾向。而神经衰弱是否也有遗传性呢？一般认为，神经衰弱不是遗传性疾病，患神经衰弱的父母们，没有必要担心会把本病遗传给下一代。

前面我们介绍过有关神经衰弱的原因，包括三个方面：一是诱发因素；二是维持因素；三是易感素体因素。这就是说本病的发生，除与外界的刺激有关外，还与其个人的内因有关，这个内因中就包括性格因素在内。巴甫洛夫认为人的高级神经活动类型属于弱型和中间型的人，易患神经衰弱。大家知道，个人的性格特点是有遗传性的，父母可能把自己的性格遗传给后代，当然性格也可随出生后的教育、工作学习环境而改变。所以说，即使患神经衰弱的父母把自己的不良性格遗传

给下一代,子女也不一定就会患神经衰弱。

7 15~39岁

据国内外精神疾病流行病学调查,神经衰弱起病年龄大多在青壮年时期,以15~39岁较为多见。

神经衰弱在儿童期很少见。青春期,随着内分泌系统特别是性发育的逐渐成熟,青春期男女除出现第二性征(如男性长胡须,女性乳房发育),植物神经系统也不稳定,情绪不稳定,对外界的各种刺激因素敏感。尚若遇到生活中的重大挫折如高考落榜、失恋、父母离异等刺激,容易出现神经衰弱。

人到中年,处于生命的黄金时期,脑力和体力最活跃、最充沛时期,同时也是工作、生活压力最重的时候。工作上要挑大梁、充骨干承前启后;家庭生活中,上要赡养父母,下要照顾子女,所以经常处于脑力兴奋、精神紧张的状态。紧张过度,又有易患因素,同时又不能有效地调剂,往往也容易患神经衰弱。

人到了50岁以后,进入老年人行列。医学上称为更年期,由于内分泌系统特别是性腺和其他生理机能的减弱、衰退,容易导致感情脆弱,易激动、伤感、多疑、多虑。退休后所暴露出来的各种矛盾如失落感、孤独感、二代人之间的代沟都可导致本病的发生。

所以说神经衰弱可发生于人的各种年龄阶段,当然多见于青壮年时期。