



陕西出版资金资助项目

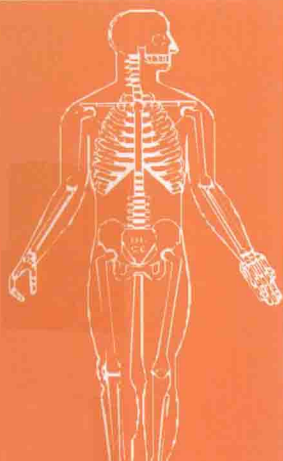
病人的十万个为什么

总主编 ◎ 熊利泽

精神障碍 / 抑郁症 / 精神分裂症 / 焦虑症
双相情感障碍(躁郁症) / 强迫症 / 社交恐惧症
酒依赖 / 老年痴呆症 / 创伤后应激障碍 / 躯体形式障碍
神经性厌食症 / 失眠症 / 人格障碍 / 精神发育迟滞 / 儿童多动症

精神科

主 编 谭庆荣 陈云春



以“**病人问、医生答**”的形式阐述精神科常见病的预防、治疗等相关知识。

专科医生的倾情解答，帮您解读健康密码……

总有一些问题是您想要知道的！

 第四军医大学出版社



陕西出版资金资助项目

病人的十万个为什么

熊利泽◎ 总主编



精神科

主 编 谭庆荣 陈云春

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

病人的十万个为什么. 精神科/谭庆荣, 陈云春主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5662 - 0505 - 6

I. ①精… II. ①谭… ②陈… III. ①精神病 - 诊疗 - 问题解答
IV. ①R749 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 146296 号

bingren de shiwan ge weishen me · jingshen ke

病人的十万个为什么·精神科

出版人: 富 明 策 划: 薛保勤 土丽艳 责任编辑: 汪 英 杨耀锦

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.edu.cn>

制版: 新纪元文化传播

印刷: 西安市建明工贸有限责任公司

版次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 13.75 字数: 170 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 5662 - 0505 - 6/R · 1393

定价: 19.80 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

《病人的十万个为什么》

丛 书 编 委 会

总 主 编 熊利泽

副总主编 扈国栋 富 明

编 委 (按姓氏笔画排序)

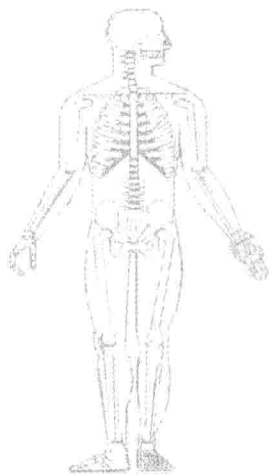
王晓明 王海昌 师建国 刘文超

孙 新 孙世仁 李 锋 李志奎

吴开春 吴振彪 陈必良 陈协群

赵 钢 郭树忠 姬秋和 雷 伟

谭庆荣



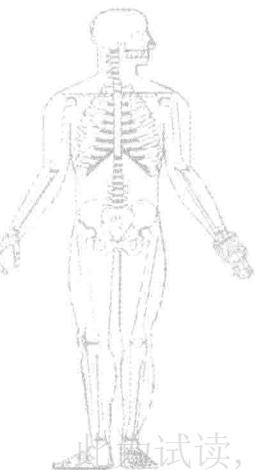
《病人的十万个为什么·精神科》

编 委 会

主 编 谭庆荣 陈云春

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 莹 王中恒 王化宁 王怀海
乔昱婷 刘军昌 孙润珠 何 宏
张雅红 张瑞国 周 平 郭 力
蔡 敏



序

爱护从了解开始

薛保勤

人最应该了解的是自己,不仅是智力、情绪、情感,还有身体。我们常常这样说。常常,我们自觉不自觉地忽略了这一点。

你如果爱护自己,就从了解开始。准确地认识你的身体、了解你的身体,进而清醒地、科学地应对身体出现的大病小疾,这就是我们常说的大众医学生活常识。医学不应该是医生的专利。人是病的主体,病人也应该了解医学。人应该具备了解疾病的自觉并掌握预防治疗疾病的基本常识。

大约正是基于此,我和第四军医大学出版社的同志们共同设计、策划了《病人的十万个为什么》。作为医学的门外汉,为本书写序不合适;作为本书的策划者之一,我又有写点什么的责任。一位社会医学管理专家曾告诉我:医疗信息的不对称、医疗知识的不对称、医疗常识的不对称,也是看病难、看病贵的重要原因之一。这话不无道理。可以这么说,疾病预防和治

疗知识的普及，也是社会文明程度提高的标志之一。若如此，我们的医院就会大大减少“流量”，我们的医生就不需要花费大量的时间去为病人从基本的医疗常识讲起，我们的病人就会大大减少盲目问诊、盲目吃药，减少小病大医的“浪费”和大病误医的“风险”。这也是丛书出版的初衷。

我为这套丛书豪华的写作阵容而感动。他们都是我国医学界各学科的顶尖专家，他们在百忙中带领各自的团队完成了这套医疗科普丛书。我曾在西京医院的会议室见到他们身着白大褂急匆匆地从手术室赶来参加丛书启动仪式的场景，我为顶尖专家撰写医学科普类大众图书而感动。

这套书要出版了，可喜可贺。它凝聚了上百位医学专家长达两年的心血。他们以丰富的临床经验，精准地聚焦病人的需求，清醒地指出病人面对疾病可能出现的各种问题，用简洁生动、循循善诱、通俗易懂的方式给予解答和帮助。书中列举的所有问题是出版社的同志们从上千位病人的问卷调查和临床表现中提炼出的，都是长期困扰病人的一些普遍性问题，有很强的针对性。

《病人的十万个为什么》就要出版了，希望它成为您的良师益友。

前言

健康——医生与病人共同的追求

熊利泽

医生看病，大致遵循以下三个原则：一是最新的科学研究证据和临床专家所指定的诊断和治疗指南，二是医生自己的临床经验，三是病人及家属的意愿。此三方面，病人的意愿最容易受到忽视。因为在有限的交流时间内，医生更多的是从专业角度询问和诊治，常常忽略了病人的体验和感受。

然而，生命的进化是以亿万年为单位的，医学的发展尤其是西医的发展却只有短短的几百年。以人类在几百年时间所掌握的知识来解释和应对亿万年演进而来的生命，不但牵强，甚至有些苍白无力。医生的职责，如Trudeau医师的墓志铭所言：“有时是治愈；常常是帮助；总是去安慰。”因此，医生应该是在循证医学的指导下，帮助别人恢复健康。病人知道得越多，对医生以及疾病的治疗越有帮助。另一方面，随着经济发展和社会进步，人们的健康意识不断增强，对健康知识与信息的需求

也逐渐增大。但是，在信息大爆炸的背景之下，提供给病人的信息过于纷繁复杂，要么太过专业，让病人摸不着头脑；要么良莠不齐，误导了病人。

对于病人及其家属来说，咨询专业医生仍是获取准确医学信息最有效和最直接的途径。但是鉴于以下原因，往往收效甚微：

第一，门诊人数众多且时间有限，医生没有足够时间和每位病人充分沟通，无法解答病人的所有疑惑。

第二，多数病人缺乏医学背景，在短时间内无法理解和掌握专业的医学知识，最终仍在心中留有疑问。

通过一套通俗易懂的健康丛书，想病人所想，帮助病人了解更多关于疾病最直接、最有用的医学知识。这就是我们编写《病人的十万个为什么》的初衷。

医疗的目的就是保障人体健康，必须从治疗与预防这两方面介入，如果仅着眼于治疗而不重视预防，犹如按下葫芦还会浮起瓢。通过传统医学与预防医学和健康管理的互补，可以达到“上工治未病”的效果。只有使处于“医患共同体”中的医生意识到，应该在病人没得病的“未病”阶段，即负起让人免于患病的职责，才能从更广义的角度实现医生维护人类健康与长寿的使命。也许，这才是医院真正的职责所在。

作为连续数年在权威的中国最佳医院排行榜上名列前茅的医院之一，西京医院一直坚持自己的公益属性，即用最低的成本，为病人提供最优质的服务。我们还通过创新和培训，提高我们的服务能力；并通过对西京医院半个多世纪临床工作经验的总结，

出版《西京临床工作手册》丛书，以期逐步建立具有西京特色、可以在全国推广的“西京规范”和“西京路径”。另一方面，我们充分利用自身资源，积极投身于“普及全民健康”事业。建立“西京医疗救助基金”，为贫困人群提供救助；开展“西京健康公益大讲堂”系列活动，向病人普及疾病治疗、预防和保健知识；另外，各个科室也不定期组织各种类型的“健康讲座”等活动。

这些活动虽然在普及健康知识方面取得了一定成效，但是传播范围有限，无法让更多的人获益，不得不说是个缺憾。所以，当第四军医大学出版社提出编写《病人的十万个为什么》系列丛书时，与我不谋而合，与西京医院的目标不谋而合。我深知这套医学普及图书的价值之重、意义之大，于是欣然接受！

为编好这套丛书，我们与出版社共同设计了编写路径，着眼点并不仅仅是健康宣教，而是更加关注病人的体验。编写工作开始前，我们先后组织了两次调查。第一次在社区内进行，以问卷形式展开，有针对性地收集病人对于疾病的关注点。第二次在医院住院部与门诊展开，采用自由提问的形式收集病人及家属最想要了解的关于疾病的问题。最后，综合两次调查结果，结合编写人员在多年临床工作中常被问及的问题和体验，经过修改、整理，最终确定问题，并开始编写。编写过程中，医生在答完问题后，请病人和家属阅读答案，反复修改至病人清楚明了。此外，我们还设计了“医生叮嘱”模块，对病人在就诊、用药和日常生活中须注意的事项给予细心的提醒。

本套丛书第一季共10个分册即将付梓，第二季6个分册将

于 2015 年 1 月出版。感谢所有参与编写的工作人员，感谢陕西出版资金的资助，更要特别感谢参与编写的病人及家属。在现今日趋老龄化、竞争及工作压力不断增强的社会状态下，如果本书对您的健康能够提供些许有益的启示，我们将备感荣幸。我们虽尽力而为，仍不免留有缺憾与瑕疵，希望广大读者能够提出宝贵意见，以便使《病人的十万个为什么》不断完善！

Contents 目录

精神障碍

1. 精神障碍具体是指什么？ / 2
2. 精神障碍和精神疾病是一回事吗？ / 2
3. 精神障碍（疾病）是不是就是精神病？ / 2
4. 精神病病人是不是就是“疯子”？ / 3
5. 精神病和神经病是不是一回事？ / 3
6. 心理障碍是不是比精神障碍病情轻？ / 4
7. 常见的精神障碍有哪些？ / 4
8. 哪些精神障碍属于重性精神病？ / 4
9. 精神障碍是家庭原因造成的吗？ / 4
10. 患精神障碍的人，都是因为受到了刺激吗？ / 5
11. 精神病病人是不是都有暴力倾向？ / 5
12. 小心眼、性格内向、不爱说话的人是不是更容易得精神障碍？ / 5
13. 精神障碍会不会遗传？ / 6



14. 精神障碍是“撞鬼”了吗？ / 6
15. 精神障碍是否可以很快“治愈”？ / 6
16. 精神障碍的治疗方法有哪些？ / 7
17. 治疗精神障碍的药物是否有依赖性？ / 7
18. “是药三分毒”，治疗精神障碍的药物长期食用会不会把脑子吃坏了、吃傻了？ / 7
19. “心病还需心药医”，精神障碍可不可以主要靠心理疏导来治疗？ / 8
20. 精神障碍是否可以手术治愈？ / 8
21. 中药治疗精神障碍是否比西药效果好，没有副作用，标本兼治？ / 8
22. 精神病为什么要早发现、早治疗？ / 9
23. 精神障碍应如何预防？ / 9

抑郁症

24. 什么是抑郁症？ / 12
25. 心情不好是不是就是抑郁症？ / 13
26. 抑郁症可分为哪些类型？ / 13
27. 导致抑郁症的原因有哪些？ / 14
28. 抑郁症的危害表现在哪？ / 14
29. 抑郁症会致命吗？ / 15

30. 哪些人容易得抑郁症? / 15
31. 抑郁症是如何诊断的? / 16
32. 怎么知道自己是否得了抑郁症? / 16
33. 如何区分抑郁情绪和抑郁症? / 17
34. 抑郁症如何治疗? / 17
35. 看心理医生对治疗抑郁症有没有效? / 18
36. 什么是抗抑郁药物? / 18
37. 常用的治疗抑郁症的药物有哪些? / 19
38. 得了抑郁症, 不愿到医院接受治疗应该怎么办? / 20
39. 得了抑郁症, 病人不愿服药怎么办? / 20
40. 服用抗抑郁药效果不佳怎么办? / 21
41. 抑郁症病人能否根据自己的感觉调整药物? / 21
42. 家人和朋友在抑郁症病人的治疗中应发挥怎样的作用?
/ 22
43. 抑郁症能治好吗? / 22
44. 我该如何帮助身边的抑郁症病人? / 23
45. 抑郁症病人应该到什么地方寻求帮助? / 23
46. 患了抑郁症不被周围的人理解该怎么办? / 24
47. 抑郁症应该怎样确定治疗方案? / 24
48. 抑郁症和遗传有关系吗? / 25
49. 抑郁症病人可以怀孕、生育吗? / 25
50. 抑郁症病人能否通过改换环境或自我调节而自愈? / 26



51. 精神科大夫能够治疗抑郁症吗？ / 26

52. 抑郁症会传染吗？ / 27

53. 抑郁症会不会复发？ / 27

精神分裂症

54. 什么是精神分裂症？ / 30

55. 精神分裂症有几种类型？ / 30

56. 导致精神分裂症的原因有哪些？ / 31

57. “受刺激”会不会导致精神分裂症？ / 31

58. 精神分裂症有哪些危害？ / 32

59. 精神分裂症病人会自杀吗？ / 32

60. 精神分裂症发病与年龄有关吗？ / 33

61. 精神分裂症会传染吗？ / 33

62. 脑部外伤后会得精神分裂症吗？ / 33

63. 哪些人容易得精神分裂症？ / 33

64. 如何判断是否患有精神分裂症？ / 34

65. 如何治疗精神分裂症？ / 35

66. 使用抗精神病药物需要注意什么？ / 36

67. 精神分裂症能治好吗？ / 37

68. 得了精神分裂症该怎么办？ / 38

69. 精神分裂症病人可以看心理医生吗？ / 38

70. 我所熟悉的人患有精神分裂症，我该怎样帮助他们呢？

/ 38

71. 精神分裂症病人应该到什么地方寻求帮助？ / 39

72. 精神分裂症病人为什么要定期复诊？ / 39

73. 精神分裂症和遗传有关系吗？ / 40

74. 精神分裂症病人能不能结婚？ / 40

75. 精神分裂症病人能否通过自我调节而自愈？ / 41

76. 如何避免精神分裂症的复发？ / 41

焦虑症

77. 什么是焦虑症？ / 44

78. 焦虑症都包括哪些类型？ / 44

79. 导致焦虑症的原因有哪些？ / 45

80. 焦虑症与抑郁症如何区别？ / 45

81. 哪些人容易得焦虑症？ / 45

82. 怎么知道一个人是否患有焦虑症？ / 46

83. 焦虑症如何治疗？ / 46

84. 焦虑症如何进行心理治疗？ / 47

85. 什么是抗焦虑药？ / 48

86. 不同的焦虑症病人是否可使用相同的药物治疗？ / 48

87. 治疗焦虑症时，为什么要使用安定类药物？ / 49



88. 我所熟悉的人患有焦虑症，我该如何帮助他呢？ / 49

89. 焦虑症病人应该到什么地方寻求帮助？ / 50

90. 焦虑症和遗传有关系吗？ / 50

91. 焦虑症病人可以怀孕吗？ / 51

92. 焦虑症会对健康造成哪些危害？ / 51

93. 焦虑症病人能否通过自我调节而自愈？ / 52

94. 精神科大夫能够治疗焦虑症吗？ / 52

95. 焦虑症会传染吗？ / 52

96. 焦虑症能彻底治愈吗？ / 53

双相情感障碍（躁郁症）

97. 什么是双相情感障碍？ / 56

98. 双相情感障碍主要有哪些表现？ / 56

99. 什么是躁狂发作？ / 56

100. 什么是抑郁发作？ / 57

101. 导致双相情感障碍的原因有哪些？ / 57

102. 双相情感障碍有哪些危害？ / 57

103. 双相情感障碍与抑郁症有何不同？ / 58

104. 双相情感障碍会越来越重吗？ / 58

105. 双相情感障碍有哪些主要类型？ / 59

106. 如何治疗双相情感障碍？ / 59