

施慎逊 吴彦 主编

姓名

性别

年龄

专家解答 焦虑障碍

科别

心理科

日期

处方:

用一次挂号费
请来权威专家
全面了解病情
多方呵护健康

挂号费丛书

如有病可遵书中所嘱

医生



药价

请在需检项编号上加○

3290

3290

3291

3291

329

329

329

329

日
时

其

检查

ZHUANJIA JIEDA JIAOLUZHANGAI

专家解答

焦虑障碍

挂
号
费
丛
书

主 编 施慎逊 吴彦
作 者 (按姓氏笔画排序)
王志阳 邵春红 施慎逊
沈一峰 吴彦 诸索宇

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家解答焦虑障碍 / 施慎逊等主编. — 上海: 上海
科学技术文献出版社, 2006. 3
(挂号费丛书)
ISBN 7-5439-2819-1

I. 专... II. 施... III. 焦虑—防治—问答
IV. R749.7-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第009384号

责任编辑: 忻静芬

封面设计: 逸飞视觉设计

专家解答焦虑障碍

主编 施慎逊 吴彦

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张6.75 字数129 000

2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 7-5439-2819-1 / R·797

定价: 12.50元

<http://www.sstlp.com>

专家解答焦虑障碍

内 容 简 介

本书较系统地介绍了焦虑障碍(包括广泛性焦虑障碍、惊恐障碍、强迫症、恐惧症、创伤后应激障碍和躯体疾病所致焦虑障碍)及其相关疾病(疑病症)的基本知识、疾病在人群中的分布状况、发病的相关危险因素、发病机制、临床表现、常用的筛查方法、所需要的检查、诊断和鉴别诊断方法、治疗和预防措施。本书内容系统,结合临床实践经验,适合广大患者和家属阅读。同时,对非专科医生和护理人员也有参考价值。

读

号

费

丛

书

总序

随着人们物质文化生活水平的提高，一旦生了病，就不再满足于“看病拿药”了。患者希望了解自己的病是怎么得的？怎么诊断？怎么治疗？怎么预防？当然这也和疾病谱的变化有关。过去，患了大叶性肺炎，打几针青霉素，病就好了。患了夜盲症，吃些鱼肝油丸，也就没事了。至于怎么诊断、治疗，怎么预防，人们并不十分关心。因为病好了，没事了，事过境迁，还管它干嘛呢？可是现代的病不同了，许多的病需要长期治疗，有的甚至需要终身治疗。许多病不只需要打针服药，还需饮食治疗、心理调适。这样，人们自然就需要了解这些疾病的相关知识了。

到哪里去了解？当然应该问医生。可是医生太忙，有时一个上午要看四五十位患者，每看一位患者也就那么五六分钟，哪有时间去和患者充分交谈。患者的困惑不解，自然对医疗服务不满意，甚至对医嘱的顺从性就差，事实上便影响了疗效。

患者及其家属有了解疾病如何防治的需求，而门诊的医生爱莫能助。这个矛盾如何解决？于是提倡普及医学科学知识，报刊、杂志、广播、电视都常有些介绍，这些对一般群众增加些防病、治病的知识，当然甚好，但对于患了某病的患者或患者的家属而言，就显得不够了，因为他们有很多很多的问题要问。把与某一疾病相关的知识汇集成册，是



丛书

挂

号

费

丛

总
序

书

一个好主意，患者或家属一册在手，犹如请来了一位家庭医生，随时可以请教。

上海科学技术文献出版社有鉴于此，新出一套“挂号费丛书”。每册之售价恰为市级医院普通门诊之挂号费，故以名之。“挂号费丛书”尽选常见病、多发病，聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……，凡患者或家属可能之疑问，悉数详尽解述。每册10余万字，包括数百条目，或以问答方式，一问一答，十分明确；或分章节段落，一事一叙一目了然。而且作者皆是各科专家，患者或家属所需了解之事他们自然十分清楚，所以选题撰稿，必定切合需要。而出版社方面则亦在字体、版式上努力，使之更能适应各阶层、各年龄之读者需要。

所谓珠联璧合，从内容到形式，“挂号费丛书”确有独到之处。我相信患者或家属读了必能释疑解惑，健康的人读了亦必有助于防病强身。故在丛书即将出版之时，缀数语于卷首，或谓之序，其实即是叙述我对此丛书之认识，供读者参考而已。不过相信诸位读后，必谓我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院内科学教授
上海市科普作家协会理事长
杨秉辉

挂
号
费
丛
书

专家解答焦虑障碍

前

言

焦虑和担忧是人们日常生活中经常体验到的一种情绪。日常生活中每个人都会为利害得失而焦虑或担忧,比如工作岗位的得失、体育比赛的结果等等。日常生活中焦虑不仅是一种常见的情绪,而且,一定程度的焦虑是有益的,可以激励人们应付考验、完成工作。但是,过分的焦虑则适得其反,过度焦虑可以影响人们的日常生活秩序,干扰工作和学习,导致躯体不适。当不现实的焦虑和担忧持续存在,并对个人的生活和社会功能带来影响、造成痛苦,这个人可能患上了焦虑障碍,应该找医生寻求帮助。

哪些情况属于过度焦虑呢?比如,饭前便后洗手,不停地洗,洗上几十遍;看电影不停地回忆,明知没有必要却无法控制,影响日常生活;那么他(她)可能患了强迫症。又比如,因为社交而焦虑、恐惧,因为在别人面前做事而感到窘迫、无地自容,影响日常生活,那么他(她)可能患了社交恐惧症。如果一个人无故感到晕厥、心慌、胸痛、双腿颤抖、感到将失控、将倒下、将会死去,那么,排除心脏病发作后他(她)可能患了惊恐障碍。

焦虑障碍是一组疾病的总称。这些疾病除了各自的特点外,临床上焦虑症状及相应的躯体症状都比较突出。焦虑障碍中的疾病在过去统称为神经官能症。近年

来,随着人们对精神疾病的认识不断深入,神经官能症已被神经症这个名词取代,神经症包括的疾病也发生改变。在美国的分类中取消了神经症,分成几个不同的疾病名称,焦虑障碍为其中之一。而《国际疾病分类第十版(ICD-10)》和《中国精神障碍分类与诊断标准第三版(CCMD-3)》仍保留神经症这个传统的名词。中国的神经症分类中还继续保留了疑病症和神经衰弱。

焦虑障碍是常见的精神障碍。国外研究报告焦虑症的患病率仅次于抑郁症和物质依赖,排在所有精神障碍患病率的第3位。本书根据临床上常见的不同的焦虑障碍及其相关疾病,分别介绍广泛性焦虑障碍、惊恐障碍、强迫症、恐惧症、疑病症、躯体疾病所致焦虑障碍和创伤后应激障碍的基本知识、疾病在人群中的分布状况、发病的相关危险因素、发病机制、临床表现、常用的筛查方法、所需要的检查、诊断和鉴别诊断方法、治疗和预防措施。希望通过本书介绍对读者有所帮助。

由于我们的水平有限,编写过程中错误缺点在所难免,请读者批评指正。

施慎逊

2005年12月



丛书

- | | | | |
|---------------|--------|--------------|--------|
| 专家解答疲劳综合征 | (内 科) | 专家解答幽门螺杆菌感染 | (消化科) |
| 专家解答糖尿病并发症 | (内 科) | 专家解答便秘腹泻 | (消化科) |
| 专家解答痛风 | (内 科) | 专家解答大肠癌 | (消化科) |
| 专家解答血脂及血黏度异常 | (内 科) | 专家解答肝癌 | (消化科) |
| 专家解答合理用药 | (内 科) | 专家解答肥胖病 | (内分泌科) |
| 专家解答过敏性疾病 | (内 科) | 专家解答甲状腺疾病 | (内分泌科) |
| 专家解答失眠症 | (内 科) | 专家解答糖尿病 | (内分泌科) |
| 专家解答高血压病治疗用药 | (心 内科) | 专家解答更年期综合征 | (内分泌科) |
| 专家解答冠心病 | (心 内科) | 专家解答甲状腺功能亢进症 | (内分泌科) |
| 专家解答高血压病 | (心 内科) | 专家解答阻塞性肺气肿 | (呼吸科) |
| 专家解答心肌梗死 | (心 内科) | 专家解答支气管炎 | (呼吸科) |
| 专家解答心脏病与心力衰竭 | (心 内科) | 专家解答肺癌 | (呼吸科) |
| 专家解答心律失常 | (心 内科) | 专家解答肺病 | (呼吸科) |
| 专家解答心血管疾病 | (心 外科) | 专家解答肺结核病 | (呼吸科) |
| 专家解答肝硬化 | (消化科) | 专家解答支气管哮喘 | (呼吸科) |
| 专家解答慢性胃炎 | (消化科) | 专家解答睡眠与打呼噜 | (呼吸科) |
| 专家解答胰腺疾病 | (消化科) | 专家解答脑卒中 | (神经科) |
| 专家解答脂肪肝 | (消化科) | 专家解答老年痴呆病 | (神经科) |
| 专家解答胃癌 | (消化科) | 专家解答癫痫 | (神经科) |
| 专家解答肠道疾病 | (消化科) | 专家解答帕金森病 | (神经科) |
| 专家解答肝病 | (消化科) | 专家解答头痛 | (神经科) |
| 专家解答慢性胆囊炎与胆石症 | (消化科) | 专家解答神经衰弱 | (神经科) |
| 专家解答胃病 | (消化科) | 专家解答尿路感染 | (肾 内科) |
| 专家解答胃食管反流病 | (消化科) | 专家解答肾脏疾病 | (肾 内科) |
| 专家解答消化性溃疡 | (消化科) | 专家解答肾功能衰竭 | (肾 内科) |

挂号费丛书

- | | | | |
|--------------|--------|----------------|--------|
| 专家解答肾炎 | (肾内科) | 专家解答子宫内膜异位症 | (妇 科) |
| 专家解答白血病 | (血液科) | 专家解答小儿哮喘 | (儿 科) |
| 专家解答贫血 | (血液科) | 专家解答儿童肥胖病 | (儿 科) |
| 专家解答类风湿关节炎 | (风湿科) | 专家解答小儿呼吸系统疾病 | (儿 科) |
| 专家解答乙型肝炎 | (传染科) | 专家解答小儿消化系统疾病 | (儿 科) |
| 专家解答肛肠疾病 | (外科) | 专家解答儿童性早熟 | (儿 科) |
| 专家解答脉管炎与静脉曲张 | (外科) | 专家解答中耳炎 | (耳鼻喉科) |
| 专家解答痔疮 | (外科) | 专家解答鼻咽癌 | (耳鼻喉科) |
| 专家解答尿石症 | (泌尿外科) | 专家解答咽喉炎 | (耳鼻喉科) |
| 专家解答排尿异常 | (泌尿外科) | 专家解答耳鸣耳聋 | (耳鼻喉科) |
| 专家解答前列腺疾病 | (泌尿外科) | 专家解答鼻炎 | (耳鼻喉科) |
| 专家解答乳腺疾病 | (乳房外科) | 专家解答白内障 | (眼 科) |
| 专家解答骨质疏松症 | (骨 科) | 专家解答青光眼 | (眼 科) |
| 专家解答颈肩痛与腰腿痛 | (骨 科) | 专家解答高度近视与视网膜剥离 | (眼 科) |
| 专家解答颈椎病 | (骨 科) | 专家解答口腔疾病 | (口腔科) |
| 专家解答腰椎间盘突出症 | (骨 科) | 专家解答预防治疗癌肿 | (肿瘤科) |
| 专家解答骨折 | (骨 科) | 专家解答多动症 | (心理科) |
| 专家解答肩周炎 | (骨 科) | 专家解答焦虑症 | (心理科) |
| 专家解答运动后关节疼痛 | (骨 科) | 专家解答抑郁症 | (心理科) |
| 专家解答子宫肌瘤 | (妇 科) | 专家解答男科疾病 | (男 科) |
| 专家解答子宫疾病 | (妇 科) | 专家解答皮肤病 | (皮肤科) |
| 专家解答妇科肿瘤 | (妇 科) | 专家解答性病 | (皮肤科) |
| 专家解答女性生殖道炎症 | (妇 科) | 专家解答癣病 | (皮肤科) |
| 专家解答月经失调 | (妇 科) | 专家解答“青春痘” | (皮肤科) |
| 专家解答女性不孕症 | (妇 科) | 专家解答化验报告 | (检验科) |

- 广泛性焦虑障碍 1
- 临床典型病例介绍 / 1
- 什么是焦虑 / 3
- 什么是广泛性焦虑障碍 / 3
- 广泛性焦虑障碍属于哪类精神疾病 / 4
- 广泛性焦虑障碍与焦虑症有什么关系 / 4
- 我在有压力的时候感到焦虑,这是广泛性焦虑障碍吗 / 5
- 焦虑症状的产生与哪些因素有关 / 5
- 我内向、胆小怕事、容易紧张,会罹患广泛性焦虑障碍吗 / 6
- 广泛性焦虑障碍会发展成精神分裂症吗 / 6
- 广泛性焦虑障碍会发展为抑郁症吗 / 7
- 广泛性焦虑障碍在人群中常见吗 / 7
- 广泛性焦虑障碍在女性中多见吗 / 8
- 广泛性焦虑障碍与年龄有关吗 / 8
- 儿童也会罹患广泛性焦虑障碍吗 / 9
- 假如我有焦虑、心悸、出汗等症状,先去看内科还是精神科 / 9
- 如果我患有广泛性焦虑障碍,会遗传给孩子吗 / 9
- 家庭关系不好的环境下长大的孩子容易得焦虑症吗 / 10
- 我是个从小容易担忧的人,今后会发展为广泛性焦虑障碍吗 / 10
- 哪些性格特点的人容易患广泛性焦虑

障碍 / 11

广泛性焦虑障碍患者具有哪些心理学特点 / 11

广泛性焦虑障碍是大脑神经“搭错了”吗 / 12

广泛性焦虑障碍的典型表现是什么 / 12

我因心悸、头痛、失眠就医，医生说 I 患了广泛性焦虑障碍，对吗 / 13

广泛性焦虑障碍是精神方面的问题，为什么还会有躯体症状 / 13

广泛性焦虑障碍有哪些躯体表现 / 14

我患广泛性焦虑障碍，近来觉得极度害怕、恐惧、失控感，这是怎么回事 / 14

广泛性焦虑障碍与神经衰弱有什么区别 / 15

哪些检查指标有助于诊断广泛性焦虑障碍 / 15

广泛性焦虑障碍的诊断思路是什么 / 18

医生通过哪些标准诊广泛性焦虑障碍 / 19

甲状腺功能亢进患者经常感到焦虑不安，是否得了广泛性焦虑障碍 / 20

抑郁症患者感到心神不定，是否患上广泛性焦虑障碍 / 20

广泛性焦虑障碍可以采用哪些药物治疗 / 21

除药物治疗外，广泛性焦虑障碍还有哪些治疗方法 / 22

可以具体介绍呼吸控制肌肉放松法吗 / 23

什么是结构式问题解决法 / 23

广泛性焦虑障碍如不及时治疗会有什么后果 / 25

惊恐障碍 26

临床典型病例介绍 / 26

什么是焦虑症 / 29

什么是惊恐发作 / 30

惊恐发作是在什么情况下出现的 / 30

惊恐发作的频率是多少 / 31

惊恐障碍是个常见病吗 / 31

什么人最容易出现惊恐障碍 / 32

如果我患有惊恐障碍, 会遗传给孩子吗 / 32

惊恐障碍与其他精神障碍有什么关系 / 32

惊恐障碍与其他精神障碍可以共存吗 / 33

惊恐障碍与心理因素有关吗 / 33

惊恐障碍有生物学基础吗 / 34

什么是乳酸灌注试验 / 34

蓝斑和焦虑有什么关系 / 35

惊恐障碍患者大脑有器质性变化吗 / 35

二尖瓣脱垂与惊恐障碍有什么关系 / 35

惊恐障碍是不是因为大脑里发生了某些化学变化 / 36

从心理学角度怎么看惊恐障碍 / 36
是什么导致惊恐障碍的发作 / 37
哪些因素可引起惊恐障碍 / 37
惊恐障碍有哪些临床表现 / 38
惊恐发作时有哪些躯体症状 / 39
惊恐障碍有哪些心理体验 / 39
惊恐发作后会有哪些反应 / 40
惊恐障碍会伴发广场恐怖症吗 / 40
惊恐障碍的诊断标准是什么 / 41
怎样判断自己是否患了惊恐障碍 / 42
患了惊恐障碍需要做哪些检查 / 45
惊恐障碍应与哪些疾病做鉴别诊断 / 46
惊恐障碍会影响社会功能吗 / 48
惊恐障碍需要治疗吗 / 49
惊恐障碍会变成精神分裂症吗 / 49
惊恐障碍的药物治疗有哪些 / 50
如何对惊恐障碍患者进行药物治疗 / 51
心理治疗对惊恐障碍有帮助吗 / 52
惊恐障碍会完全康复吗, 哪些人预后
会好一些 / 53

强迫症 54

临床典型病例介绍 / 54
什么叫强迫症 / 55
强迫症是常见病吗 / 56
强迫症有性别差异吗 / 56
为什么有些人会患强迫症 / 57
强迫症的心理理论有哪些 / 57

强迫症与5-羟色胺有什么关系 / 58
强迫症的脑影像学检查有什么异常 / 59
强迫症患者内分泌有什么改变 / 59
强迫症会遗传吗 / 60
强迫症有哪些临床表现 / 60
强迫症患者会出现哪些伴随症状 / 64
强迫症的诊断是怎么进行的 / 65
有强迫症状就是强迫症吗 / 66
精神分裂症与强迫症有什么区别 / 66
抑郁症与强迫症如何区别 / 67
强迫症与恐怖症如何区别 / 67
强迫症与焦虑症怎样区别 / 68
强迫症患者会出现自杀行为吗 / 68
强迫症与性格有什么关系 / 69
强迫症与心理社会因素有关吗 / 69
强迫症有无自我检查的调查表 / 70
强迫症有哪些治疗方法 / 71
森田疗法治疗强迫症是什么原理 / 74
儿童强迫症怎样治疗 / 75
强迫症患儿的家属应该做些什么 / 77
强迫症患者应注意什么 / 78

恐惧症 80

临床典型病例介绍 / 80
什么是恐惧症 / 82
恐惧症有什么特点 / 83
恐惧症分为哪几类 / 83
恐惧症发病率高吗 / 84

- 似乎很少听说有人罹患恐惧症 / 85
- 恐惧症是一种遗传性疾病吗 / 85
- 恐惧症的病因有哪些 / 86
- 生性胆小的人容易得恐惧症吗 / 86
- 恐惧症患者有哪些生理学特点 / 86
- 恐惧症存在明确的社会心理因素吗 / 87
- 恐惧症的诊断标准是什么 / 88
- 什么叫场所恐惧症 / 88
- 场所恐惧症的临床表现有哪些 / 89
- 场所恐惧症的诊断标准是什么 / 90
- 场所恐惧症与广泛性焦虑障碍有什么
不同 / 90
- 场所恐惧症与社交恐惧症有什么
区别 / 91
- 场所恐惧症与抑郁症有什么不同 / 91
- 场所恐惧症与精神分裂症有何区别 / 92
- 场所恐惧症与强迫症有什么不同 / 92
- 场所恐惧症是否会变成精神分裂症 / 92
- 场所恐惧症该如何治疗 / 93
- 什么是暴露疗法 / 93
- 在恐惧症的治疗中逐级暴露疗法需要
注意哪些问题 / 94
- 什么是焦虑控制 / 95
- 什么叫社交恐惧症 / 95
- 社交恐惧症在普通人群中的发病特点
是怎样的 / 96
- 社交恐惧症发病年龄有何特点 / 97
- 社交恐惧症的病程有何特点 / 98

- 什么是社交恐惧症的共患疾病 / 98
- 社交恐惧症的病因是什么 / 99
- 社交恐惧症有哪些临床表现 / 100
- 社交恐惧症状为什么会形成恶性循环 / 102
- 社交恐惧症的诊断标准是什么 / 102
- 社交恐惧筛查表是怎么回事 / 103
- 社交恐惧症与“正常”的社交焦虑有何区别 / 104
- 社交恐惧症与回避型人格障碍有什么不同 / 104
- 社交恐惧症与害羞有什么区别 / 105
- 社交恐惧症该如何治疗 / 105
- 社交恐惧症常用的药物有哪些 / 106
- 社交恐惧症的非药物治疗有哪些方法 / 106
- 什么是特定的恐惧症 / 107
- 飞行恐惧症是一种特定的恐惧症吗 / 108
- 特定的恐惧症也有筛查表吗 / 108
- 特定的恐惧症有哪些临床表现 / 109
- 特定的恐惧症的诊断标准是什么 / 110
- 特定的恐惧症与惊恐障碍有什么不同 / 110
- 特定的恐惧症与社交恐惧症有什么区别 / 110
- 特定的恐惧症与创伤后应激障碍有什么不同 / 111