

程文红 主编

专家解答 神经衰弱

科别

神经科

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

如有病可遵书中所嘱

医生
[红色印章]

药价

挂号费丛书

ZHUANJIA JIEDA SHENJINGSHUAI RUO

专家解答 神经衰弱

挂
号
费
丛
书

程文红 主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家解答神经衰弱 / 程文红主编—上海: 上海科学技术文献出版社, 2006. 3

(挂号费丛书)

ISBN 7-5439-2818-3

I. 专... II. 程... III. 神经衰弱—防治—问答
IV. R749.7-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第009381号

责任编辑: 张科意

封面设计: 逸飞视觉设计

专家解答神经衰弱

程文红 主编

*

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5.625 字数107 000

2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5439-2818-3 / R·796

定价: 12.50元

<http://www.sstlp.com>

内 容 提 要

《专家解答神经衰弱》是一本神经系统方面的医学科普书。本书分西医和中医两部分阐述。主要介绍神经衰弱的一般常识、病因和病理、症状、诊断和检查、治疗、预防保健、发病时的临床处理方法、医疗后的护理等。书中除提供中西医一般治疗外,还介绍目前最新医疗检验技术和新理论,以及解答病人关心的一些实际问题。

本书通俗易懂,内容有论述,有案例,很容易引人入胜,加深理解。

本书除适合一般医务工作者阅读外,更方便病人及其家属,容易患神经衰弱的人群随身携带翻阅,也是广大读者认识神经衰弱的参考书。

编
写
人
员

主编：程文红

编委：苏 晖 南达元
武春燕 王 琥
陈青松

顾问：王祖承

主
编
简
介

程文红

现任：上海交通大学附属上海精神卫生中心，上海心理咨询中心副主任医师、副教授

学历：上海第二医科大学医学博士
上海医科大学医学硕士
上海第二医科大学临床医学系学士

经历：中华医学会精神科分会儿童学组委员
中国心理卫生协会心理咨询与治疗分会精神分析学组委员
上海市优秀青年医学人才培养计划青少年精神医学学科带头人
日本大学医学院神经精神科研修
美国哈佛大学医学院访问学者

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。病人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病人，每看一位病人也就那么五六分钟，哪有时间去和病人充分交谈。病人的困惑不解，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。

病人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，但对于患了某病的病人或病人的家属而言，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

总 序

病相关的知识汇集成册,是一个好主意,病人或家属一册在手,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……,凡病人或家属可能之疑问,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,病人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。我相信病人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

战胜压力,轻松人生

前言

长期以来,神经衰弱一直是一个困扰百姓的常见疾病,也是心理或精神疾病中老百姓运用最多、最广的疾病名称之一。但是现在,在神经精神医学领域,神经衰弱这个名词正逐渐被淡化,以往被诊断为神经衰弱的病人现在越来越多地被诊断为抑郁、焦虑等疾病。由于有一部分病人的症状群仍然保持了其较独特的特点,所以至今国内外都还保留了神经衰弱这个疾病名称,老百姓也习惯性地经常自我诊断为神经衰弱。

既然如此,神经衰弱这个病名应该是有其存在的价值的,医务人员也有责任告诉人们什么是神经衰弱,什么不是神经衰弱,如何预防神经衰弱的发生,以及如何接受治疗。

此书引导读者了解神经衰弱的定义、表现、预防与治疗等,并且围绕神经衰弱这个常见症状群,详细介绍了如何缓解日常生活、工作学习中的压力的方法。

前

言

可以说,我们的生活充满压力。虽然心身负担无法承受的劳累与神经衰弱的发生有关,但是适当的压力对身体保持也是有好处的,如同正当壮年的马,虽然过于劳累容易体力衰竭,但是过多休息也会丧失强健是一样的道理。所以我们的任务并不是摆脱压力,而是面对压力,学会调整自己,在压力下仍然能够享受美好的人生。

由于时间仓促,书中定有待商榷之处。如有失误之处,还望各位读者与同行提出宝贵意见。

上海交通大学附属上海精神卫生中心,
上海心理咨询中心
程文红

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)
专家解答心肌病与心力衰竭	(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预防	(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)

第一部分 西医部分

了解神经衰弱 3

什么是神经衰弱/3

什么是神经症/4

国外有“神经衰弱”吗/5

神经衰弱是如何被发现的/6

我国罹患“神经衰弱”的人多吗/8

神经衰弱对人体健康有哪些危害/11

目

神经衰弱的诊断与鉴别诊断 13

录

善于区分神经衰弱与其他疾病/13

“神经症”的判断标准是什么/13

怎样才是“神经衰弱”/14

什么是神经衰弱综合征/16

神经衰弱与躁狂症有什么区别/17

神经衰弱与焦虑症有什么区别/18

神经衰弱与抑郁症有什么区别/20

对年纪大的人如何区别神经衰弱与

脑衰弱综合征/21

神经衰弱病人久治不愈会变成“神经

病”吗/21

什么是慢性疲劳综合征/ 23

神经衰弱与更年期综合征有何关系/ 25

神经衰弱病人的临床表现 27

神经衰弱病人有哪些主要症状/ 27

神经衰弱病人有哪些情绪症状/ 29

神经衰弱有哪些类型/ 30

神经衰弱的精神兴奋有什么特点/ 31

为何神经衰弱病人感到脑子乱/ 32

神经衰弱病人为什么有“怕光症”/ 33

神经衰弱病人为什么感到疲劳/ 33

神经衰弱病人疲劳有什么特点/ 35

为什么神经衰弱病人容易“烦恼”/ 36

神经衰弱病人为什么容易发火/ 36

神经衰弱病人的紧张感有什么特征/ 37

儿童、青少年神经衰弱有哪些表现/ 38

神经衰弱病人头痛有什么特点/ 39

神经衰弱性头痛应与哪些头痛相鉴别/ 40

神经衰弱病人有哪些生理功能失调表现/ 41

神经衰弱病人会出现哪些睡眠困难/ 44



神经衰弱的病理变化 46

神经衰弱时大脑会出现哪些变化/ 46

神经衰弱病人睡眠时大脑是如何活
动的/ 47

神经衰弱病人为何会出现自主神经
功能紊乱/ 49

神经衰弱病人为什么会注意力不集
中/ 50

目

引发神经衰弱的因素 52

录

了解病因,做好预防保健/ 52

哪些人群容易罹患神经衰弱/ 52

哪些诱发因素会导致神经衰弱/ 57

哪些有害因素会影响神经衰弱/ 58

手机会导致神经衰弱的发生吗/ 60

神经衰弱的母亲会影响孩子的成长
吗/ 61

神经衰弱的检查方法 63

神经衰弱病人应该到哪些地方去诊
治/ 63

为何神经衰弱病人需要求助心理医生/64

心理咨询与心理治疗有何不同/65

医生如何检查病人的精神或心理状况/66

如何正确使用心理测验量表/68

神经衰弱可以做哪些实验室检查/70

早期发现神经衰弱 72

神经衰弱有哪些征兆/72

压力或应激下会出现哪些反应/73

神经衰弱病人的自助方法 76

神经衰弱病人有哪些自我日常保健方法/76

如何安排一天的作息生活/78

为何体育锻炼有利于预防神经衰弱/83

神经衰弱病人锻炼身体时须注意哪些问题/85

神经衰弱病人在营养与饮食方面需注意哪些问题/86

如何缓解压力/89

如何缓解头痛症状/ 91
如何进行肌肉放松/ 92
如何正确深呼吸放松/ 94
如何控制愤怒的情绪/ 95
如何改善睡眠/ 97
如何调整紧张情绪/ 99
如何打破焦虑的恶性循环/ 101
如何克服郁闷不乐的心情/ 102
如何克服考试紧张心理/ 103

目

录

可被采用的专业治疗方法 106

神经衰弱有哪些治疗原则/ 106
生物反馈如何治疗神经衰弱/ 107
行为治疗如何治疗神经衰弱/ 108
认知治疗如何治疗神经衰弱/ 110
为何有的神经衰弱病人需要家庭治 疗/ 112
精神分析如何治疗神经衰弱/ 114
为何森田疗法能够治疗神经衰弱/ 115
内观疗法能为神经衰弱病人提供帮 助吗/ 117
气功能否治疗神经衰弱/ 119
神经衰弱病人可以用哪些药物治疗/ 120