

现代 行为医学

岳文浩 何慕陶 主编

XIAN DAI XING WEI

YI XUE



山东科学技术出版社

现代行为医学

岳文浩 何慕陶 主编

山东科学技术出版社

(鲁)新登字 05 号

现代行为医学

岳文浩 何慕陶 主编

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 邮政编码 250002)

山东省新华书店发行

山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

787×1092 毫米 16 开本 23.25 印张 519 千字

1994 年 4 月第 1 版 1994 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—3200

ISBN7-5331-1363-2
R·391 定价 18.60 元

主 编 岳文浩 何慕陶

副主编 徐俊冕

编 者 岳文浩(山东医科大学医学心理学教研室教授)

何慕陶(华西医科大学精神医学教研室教授)

徐俊冕(上海医科大学医学心理学教研室教授,医学心理学教研室副主任)

吴文源(上海铁道医学院教授,精神医学教研室主任)

赵介城(上海市精神卫生研究所心理学教研室副主任,研究员)

黄 丽(浙江医科大学医学心理学教研室)

沈晓红(浙江医科大学)

季建林(上海医科大学医学心理学教研室)

前 言

行为医学是研究行为因素在人体健康和疾病发生中的作用规律的一门学科,也是行为科学在医疗实践中的具体应用。它为医学教育、医疗实践和医学科研工作提供了现代行为科学的观点、方法和技术。临床各科医护人员可利用行为医学的成果改善医患关系,提高医疗质量,开拓新的研究领域,更好地为病人服务。

当前,医学模式正从生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变,预防疾病也已经由第一阶段的环境卫生,经第二阶段的个人卫生,转向目前第三阶段的行为卫生——通过改变不良行为、建立健康行为来预防疾病。人们已认识到行为因素对人的健康和疾病有很大影响,行为医学已成为现代医学的一个重要组成部分。1991年7月中央卫生部和世界卫生组织联合在北京举办的“社会心理因素和行为与健康研讨会”上,卫生部直属院校校长、教务长和国内外专家都强调高等医学院校应提高行为医学和医学心理学的教学地位,使医学生理解人的行为及其与疾病的关系,以适应当前医疗实践需要。

全书共七篇。总论介绍了行为科学有关的理论、学派和研究方法。各论中分别介绍了人类行为的发展和对各类行为研究的成果,心理应激对身心健康影响的研究进展,人类行为定量评估的新方法,培养医护人员与病人进行语言和非语言交往的技术,密切医患关系的方法,预防和治疗精神病、神经症、变态行为和现代社会心理障碍,以及与文化有关的综合征等。本书虽是一专著,但可作为高等医学院校的教学参考书或作为研究生院的教材,并可作为医院内医护人员、行政管理人员和有关院校和学科的参考书。本书适合医学院校的大学生、研究生、教师、医护人员、行政管理人员、心理学工作人员和行为科学工作者学习参考。

由于行为科学,特别是行为医学还是一门新兴学科,理论体系还不够成熟,加上编者水平所限,错误之处难免,希望读者指正。

本书编写曾得到山东科学技术出版社的领导和有关同志的支持。华西医科大学附一院精神科主任黄明生教授、马渝根副教授大力支持定稿会议。中国科学院心理所李心天教授关心本书的编写并提了有益的意见。山东医科大学心理学硕士研究生张德利讲师、邹建芳医师和王福顺、王超军老师抄写了全部书稿,并打印英文专业名词。在此,对以上同志深表谢意。

编 者

1993年5月

目 录

第一篇 总论	(1)
第一章 人类行为与医学	(1)
第一节 行为医学的定义、性质与任务	(1)
第二节 人类行为因素在现代医学中的地位.....	(3)
第三节 心理社会行为因素对人类健康的影响.....	(5)
第四节 心理社会行为因素在疾病发生中的作用.....	(5)
第五节 医生为什么要学行为医学.....	(6)
第二章 人类行为的研究方法和程序	(8)
第一节 立题.....	(8)
第二节 论文与报告.....	(9)
第三节 行为科学的研究步骤.....	(9)
第四节 行为科学的研究类别	(10)
第五节 行为科学的研究方法	(11)
第六节 行为科学研究中使用的工具	(12)
第七节 行为的跨文化研究	(14)
第三章 人类行为的理论基础	(15)
第一节 人类行为的生物学基础	(15)
第二节 人类学与人类行为	(21)
第三节 社会学与人类行为	(23)
第四节 心理学与人类行为	(25)
第五节 生态学与人类行为	(27)
第四章 行为科学的有关学术观点	(30)
第一节 生物学观点	(30)
第二节 心理学观点	(31)
第三节 社会学观点	(34)
第二篇 人类行为的发展	(36)
第五章 人类行为的演化起源	(36)
第一节 比较行为研究的意义	(36)
第二节 脱离社会的哺育对行为的影响	(39)
第三节 有母哺育和无母哺育对行为的影响	(42)
第六章 影响人类行为发展的因素	(43)
第一节 遗传与环境	(43)

第二节 成熟与学习	(47)
第七章 个体行为发展的基本特点	(51)
第一节 行为发展的连续性和阶段性	(51)
第二节 行为早期发展的重要性及关键期	(52)
第三节 发展模式中的个体差异	(56)
第八章 生命的开始	(58)
第一节 妊娠期卫生	(58)
第二节 分娩、产后、双亲—婴儿关系与卫生	(63)
第三节 胎儿或新生儿死亡对父母的影响	(66)
第九章 儿童期	(68)
第一节 概述	(68)
第二节 乳儿的心身特点及心理卫生	(71)
第三节 婴儿的心身特点及心理卫生	(73)
第四节 幼儿的心身特点及心理卫生	(75)
第五节 童年期及其心理卫生	(76)
第六节 家庭结构对儿童行为发展的影响	(77)
第七节 个性发展及良好个性培养	(79)
第八节 儿童对疾病、住院、手术、伤残的心理反应	(80)
第九节 垂死儿童	(82)
第十章 青少年期	(83)
第一节 概述	(83)
第二节 青少年期的生理变化、心理变化及心理卫生	(84)
第三节 青少年期自我意识的发展及心理卫生	(86)
第四节 青少年期社会性交往的心理发展及心理卫生	(89)
第十一章 成年期	(92)
第一节 概述	(92)
第二节 成年早期及其心理卫生	(93)
第三节 工作	(98)
第四节 成年中期及其心理卫生	(100)
第十二章 更年期	(102)
第一节 概述	(102)
第二节 女性更年期及心理卫生	(102)
第三节 男性更年期及心理卫生	(104)
第十三章 老年期	(106)
第一节 概述	(106)
第二节 老年心理问题与心理卫生	(109)
第三节 垂死老人	(113)
第三篇 人类行为	(116)

第十四章	本能行为	(116)
第一节	摄食行为	(116)
第二节	性行为	(120)
第三节	防御行为	(131)
第四节	睡眠行为	(136)
第十五章	社会行为	(142)
第一节	概述	(142)
第二节	社会认知	(144)
第三节	社会态度及其变化	(148)
第四节	亲密关系	(153)
第五节	团体行为	(155)
第六节	社会适应不良	(157)
第十六章	健康行为	(160)
第一节	概述	(160)
第二节	健康行为的建立及疾病的预防措施	(161)
第三节	不良行为与疾病发生	(164)
第四节	心理应激与健康	(177)
第五节	疼痛的行为变化	(181)
第六节	健康行为未来研究展望	(183)
第十七章	医疗行为	(184)
第一节	概述	(184)
第二节	病人角色与求医行为	(186)
第三节	病人的心理需要	(192)
第四节	对疾病的反应及其机制	(197)
第五节	对病人处理的基本观点	(201)
第六节	医疗范围:医学化和非医学化	(202)
第七节	药物对行为的影响	(203)
第八节	残疾与康复	(206)
第四篇	心身关系	(210)
第十八章	心理活动对生理活动的影响	(211)
第一节	心理因素对人体机能的影响	(211)
第二节	心理因素致病机制	(212)
第三节	心理因素治病机制	(215)
第十九章	生理活动对心理活动的影响	(217)
第一节	脑的生理活动与心理活动的产生	(217)
第二节	躯体疾病时的心理反应	(218)
第二十章	心身活动的统一性	(221)
第一节	局部脑损伤时的心理、生理障碍和行为变化	(221)

第二节 心身统一观与医疗实践.....	(222)
第五篇 人类行为的评估	(224)
第二十一章 行为的临床评估	(224)
第一节 行为评估概述.....	(224)
第二节 行为观察应遵守的原则.....	(225)
第三节 精神检查.....	(226)
第四节 失语、失认和失用的检查.....	(228)
第二十二章 心理测验——行为定量评估	(230)
第一节 心理测验概述.....	(230)
第二节 智力测验.....	(233)
第三节 人格测验.....	(239)
第四节 神经心理测验.....	(244)
第二十三章 行为评定量表	(252)
第一节 生活事件量表.....	(252)
第二节 简明精神病量表.....	(255)
第三节 精神症状全面量表.....	(258)
第四节 抑郁自评量表.....	(259)
第五节 焦虑自评量表.....	(262)
第六节 躁狂量表.....	(264)
第七节 恐怖强迫量表.....	(266)
第八节 儿童行为量表.....	(268)
第九节 长谷川痴呆量表.....	(271)
第十节 日常生活能力量表.....	(272)
第六篇 人类交往行为与医患关系	(275)
第二十四章 人类交往	(275)
第一节 人类交往的手段.....	(275)
第二节 人际吸引.....	(276)
第三节 人际关系.....	(278)
第二十五章 谈话	(280)
第一节 会谈的模式.....	(280)
第二节 会谈的一般原则及技巧.....	(282)
第三节 临床谈话的特殊技巧.....	(284)
第二十六章 医患关系	(287)
第一节 医生与患者的交往.....	(287)
第二节 医患关系的基本类型.....	(289)
第三节 医生对待病人的原则.....	(291)
第四节 医患关系中病人的行为特点.....	(293)
第五节 病人对待医嘱的反应——配合性.....	(297)

第七篇 异常行为及其纠正和治疗	(299)
第二十七章 异常行为的诊断、分类及原因	(299)
第一节 判断行为正常与否的标准.....	(299)
第二节 异常行为的分类和原因.....	(301)
第三节 异常行为的诊断原则.....	(302)
第二十八章 不同生命周期的行为问题	(304)
第一节 儿童行为问题.....	(304)
第二节 青春期的异常行为.....	(308)
第三节 更年期的异常行为.....	(310)
第四节 老年期的异常行为.....	(311)
第二十九章 弱智	(313)
第三十章 人格障碍	(316)
第一节 人格障碍的概念.....	(316)
第二节 人格障碍的原因.....	(317)
第三节 人格障碍的类型.....	(318)
第四节 人格障碍的预防和治疗.....	(320)
第三十一章 心身疾病	(321)
第一节 常见的心身疾病.....	(321)
第二节 心身疾病的预防与治疗.....	(323)
第三十二章 神经症性障碍	(324)
第一节 神经症的概述.....	(324)
第二节 神经症的类型.....	(325)
第三十三章 心因性精神障碍	(328)
第三十四章 精神病	(329)
第一节 概述.....	(329)
第二节 精神病的主要类型.....	(329)
第三十五章 异常行为的预防与治疗	(331)
第一节 异常行为的预防.....	(331)
第二节 异常行为的治疗.....	(335)
第三十六章 文化因素所致综合征	(344)
第一节 文化的概念.....	(344)
第二节 社会文化的致病机制.....	(344)
第三节 社会文化性不良行为.....	(346)
第四节 文化相关性综合征.....	(351)
附 生物反馈行为疗法	(357)
主要参考文献	(359)

第一篇 总 论

第一章 人类行为与医学

随着现代疾病谱、死因谱的改变,医生已逐渐认识到心理、社会、行为因素是当今疾病的主要原因。因为,大多数现代疾病的发生都与个人生活习惯、行为有密切关系。前瞻性研究发现:一个人如果从小养成健康行为习惯,或者有不健康行为的人改变其不良行为为健康行为,都可预防现代疾病的发生。所以,人类行为与健康日益受到医学界的重视。医学已进入用改变行为来预防治疗疾病的时代。

第一节 行为医学的定义、性质与任务

从科学发展的历史来看,人类首先研究天文现象、物理现象、化学变化,其后才研究人类学、社会学、心理学与行为科学。根据研究对象不同,可将科学分为四大类:①物理科学,以物理现象为研究对象,包括物理学、化学、地质学、天文学、数学、气象学、海洋学,以及其应用学科如能源、空间、航天、材料学等;②生物科学,以生命现象为研究对象,包括植物学、动物学、解剖学、生理学、微生物学、分子生物学等,以及其应用学科如农学、医学等;③社会科学,以人类群体相互关系和管理为对象,包括政治学、经济学、军事学、法学、教育学、文艺、历史、语言、宗教、社会学等;④行为科学,以人或动物的行为现象为研究对象,包括人类学、心理学、社会学等。有人又将物理科学和生物科学合称为自然科学,即研究自然界的物质形态、结构、性质和运动规律的科学。另有人将社会科学称为人文科学,即指对人的利益有关的科学,狭义的定义是指拉丁文、希腊文、古典文学的研究,广义的定义则是指对社会现象和文化、艺术的研究。这样科学又可划分为自然科学和社会科学两大类。行为科学则是跨这两大类科学之间的边缘科学。如心理学既研究心理活动、个体行为的脑机制和生物学基础,属自然科学;但又研究人的意识活动的社会性和社会性行为,又属于社会科学。人类学是研究人类的体质特征、类型及其变化规律,属自然科学,它又可分为人体形态学、古人类学和人种学。社会学是研究人类的群体行为及其变化发展规律,以及各历史阶段和各种社会形态下的社会结构及其发展过程,属社会科学。

行为科学这一概念,是1949年美国芝加哥大学的一些科学家提出的,它是研究人类行为的功能,发展和进化,正常和异常行为的发生机制,以及预防和矫正异常行为从而调控人类行为的科学。那么什么是行为呢?行为可定义为个体为了维持自己的生存和种族的延续,适应不断变化的复杂环境时所作出的各种反应。行为主要分两大类:本能行为和社会行为。前者是指由先天遗传的,不经学习即可出现的典型、刻板、定型的行为模式,并且是有目的的指向性行为,如摄食、饮水、防御、性、睡眠等。后者是指同种动物所激起,以

对同种的其他成员有影响的行为,如家庭、学校、团体、医疗、健康行为、人际行为、交往、领导与随从、侵略和攻击等。

行为科学的性质有四点特性。

一是其研究对象是动物和人类的行为。

二是其研究行为的目的:①行为的功能是什么?功能是指有因果联系的行为,如鸟的筑巢行为是发生在下蛋之前,鸟的孵窝行为是发生在下蛋之后,是因果关系明确的行为。功能不同于动作和运动行为。因为动作是指无目的性的、固定的运动模式,如走、跑、飞……运动则是指有目的动作,如逃跑、攻击性行为。②行为的发展是什么?发展是指一种行为的起源,从何而来,又如何发展的。一般说,行为或起源于遗传因素,但在生活过程中这一行为又受环境的影响而发展。有的行为则起源于出生后的学习,环境变化也随着发展变化。③行为产生的机制是什么?行为产生的机制多是生理决定的。如摄食行为受下丘脑摄食中枢所控制。一般说行为产生机制是脑内机制,由脑的一定部位决定,并在脑内发生着物理、化学变化。有的行为产生机制是经典或操作性条件反射形成的结果。④行为是如何进化的?行为模式或行为能力的进化历史,只有从比较行为学、遗传学分析来解决行为的进化问题。由于许多动物已经灭绝,行为也不能形成化石,只能从现存的动物行为进行分类、比较,从现存的遗传基因中分析,提出进化假说。

三是行为科学的本身是科学的范畴,它有系统的理论、知识体系,而这些理论、知识体系是用科学的方法,对大量个体和群体行为的客观现象进行归纳、概括从而形成知识体系。其理论也是经过反复实践、实验验证的。由于它是一门新兴的边缘性科学,又由于人类行为是极其复杂多变的,所以对行为科学的理论、知识体系的认识也是不断丰富和深化的,是不断发展的。

四是行为科学是一门跨学科、边缘交叉性科学,它既是理论科学又是应用科学。它的分支学科很多,主要有心理学、人类学、社会学、行为医学、管理医学等,这些分支学科又可进一步再分为子学科等。心理学主要是研究个体行为规律和个体意识活动的科学。社会学主要是研究群体行为规律、团体生活和社会组织。人类学主要是各种族规律的科学。行为医学是将行为科学与医学结合的科学,是将行为科学的知识与技术用来预防、诊断、治疗疾病及康复的科学。管理学是以研究社会组织的行为为对象,以花费最少的人力、时间和成本,提高劳动生产率,维持群体内部的稳定和谐,激发个体的积极性为目的的科学。

行为科学的研究任务是:

1. 各种动物的行为进化过程。只有在广泛地了解其他种动物行为的基础上,人类才能获得洞察自身行为,理解人类复杂行为的能力。因为人的本能行为和某些社会行为是来源于动物行为的进化。

2. 动物和人类的各种行为的功能。人类到底有哪些行为?这些行为有什么功能?行为科学对行为发生的规律进行研究。

3. 动物和人类行为的起源及发展。影响行为发展的因素,不同年龄段行为发展的特征。

4. 各种行为发展的脑机制。从分子水平了解行为产生的物理、化学机制和中枢部位,行为产生的心身关系。

5. 行为诊断的客观、定量方法。
6. 促进身心健康的行为,以达到治病、防病和养生的目的。
7. 不良行为对各器官生理功能的影响,长期存在与各类疾病发生的相互关系以及纠正办法。
8. 异常行为的发生、预防、纠正方法及药物治疗。
9. 社会行为带来的公害、污染、家庭解体、性乱、吸毒、人口增长过快、人际关系紧张、生活节奏过快、失业,犯罪的发生及预防办法,以及各类社会生活。
10. 人类行为的管理。如何发现人才,调动人的积极性和创造性,处理好企业和事业单位的人、财、物、效的关系。行为科学广泛应用到商业、教育、政治、公安及各项社会事业的管理中。
11. 不同种族体质、行为、性格特征及其形成和变化规律。
12. 药物应用对行为的影响。

第二节 人类行为因素在现代医学中的地位

现代医学正经历着巨大的变革。这场变革的焦点是把社会、心理、行为因素在医疗保健中的中心地位牢牢树立在各级医务人员的心目中,并用新的观点指导医疗保健的实践。

一、生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变

生物医学模式主张疾病发病因素是遗传缺陷、外伤、微生物及寄生虫感染、中毒、营养不良等生物因素所引起的,健康是生物组织没有损伤,各器官生理功能正常。生物医学目前已发展到分子医学,即从分子水平阐述疾病的发生机制及疾病的本质,对医学的贡献是巨大的。但受传统生物医学模式的影响,培养的医生的思维方法是形而上学的。虽然经历了医学社会化、疾病谱和死因谱变化、医学科学的发展等变更,但他们对病因仍不能从生物—心理—社会三轴系统全面分析,仍片面单纯地认定生物因素才是致病因素。根据病因谱统计,现代病是综合因素即生物、心理、行为共同造成;死因谱统计,导致死亡的原因主要是死者的生活方式、生活习惯等行为因素,而主要不是生物因素。他们对待发病机理只从肿瘤、炎症、外伤、畸型、变性等局部分析,而不从宏观的社会—心理等行为因素中找最初的、最根本的引起发病的原因。他们只会用药物、手术治病,而不会从根本上改变人的不良行为、不良生活方式去预防或治疗疾病。他们诊断疾病只会从生理功能、生化指标、特殊检查指标等数据异常来进行诊断,而不会通过心理测验、行为诊断进行病因的诊断。所以,只有在医务人员中改变生物医学模式为生物—心理—社会医学模式,使行为科学观点占据主要地位,才能促进医学发展,提高医疗保健质量。

二、旧医疗技术向新医疗技术的转变

随着物理学、化学、生物工程学、电子计算机等科学技术的进步,技术革命已深入到医学各部门。计算机X线断层摄影(CT)、核磁共振(MRI)、正电子发射断层扫描(PET)、B超、多普勒超声扫描、大型X线机、多导生理记录仪、液—固色谱法、液—液色谱法、分光光度计和电子计算机已进入医院。这样一方面提高了诊断生物性疾病的准确性,但另一方面也造成了医疗费用的巨大增加,在求全、人情、讨好、推脱思想作祟下,医生列出许多不

必要检查的项目,造成国家、病人的经济浪费。与此同时,临床诊断愈来愈依赖于仪器,医生临床经验的因素日益被忽视,走向医学的非人性化。按说,运用了先进科学技术、仪器的今天,诊断正确率应该提高,误诊率应该下降,但据有关文献报道,临床总体误诊率 1955~1965 年为 27.1%,而 1971~1987 年为 29%(天津),目前总体误诊率为 32%左右。直肠癌误诊率 1980 年比 1960 年上升了 2.3 倍(上海),80 年代比 1974 年又增加了 1.7 倍(广州)(引自《医学与哲学》1992 年第 1 期)。这提示医生的素质、医生的职业道德应予以提高,并加强行为科学的教育。

三、医学非人性化倾向向人性化转变

1989 年 3 月 WHO 在日本福岗召开世界卫生组织与世界精神病学学会时,强调医学教育要人性化。医学的非人性化表现在:①健康只考虑生理健康,不考虑人的心理行为健康、愉快和社会功能完好。②行为因素引起的疾病近年来迅速增多,但对人的生活方式、习惯、不良行为与疾病关系不予重视。③人人享有健康的关键在于初级卫生保健组织能重视人的情感、动机及行为,能关心人民,而这在目前是不够的。④普通医院的就诊与住院病人中,有相当数量的人存在情绪紊乱、心理障碍与精神痛苦,但医生并不能处理这些问题。⑤由于医疗、护理越来越依赖新技术和科学化的治疗,而医生、护士以人性对待病人正在被忽略。总之,医学把病人当作生物的人,当作病来对待,而不能当作人来对待,不能尊重、理解、关心、爱护病人,了解他们的情绪、心理,理解他们的行为、个性。

福岗会议提出以下宣言:①所有医生都必须学习语言交流与人际交往的技巧,以便于医生同情和理解病人的行为。②医生必须能够处理病人或就诊者的心理障碍、情绪紊乱或痛苦。③医生必须会识别精神障碍、心身关系。④医生的日常工作应包括预防、保健和康复的内容。⑤医生必须重视行为因素对健康和疾病的重要性,必须大力提倡健康的生活方式。⑥医生接受培训的环境要尽量接近他们工作的环境。⑦所有各科医生均应达到以上目标,精神科医生应发挥专长,适应心理社会完满状态的需要。

四、培养医疗型医生向预防型和保健型转变

1988 年 8 月在爱丁堡召开世界教育大会,会上一致认为,尽管目前对疾病本质认识和治疗手段有很大进步,但在减少多发病的患病率和死亡率方面并没有取得多大进展。目前培养的医生属医疗型,即主要培养诊断疾病、用药物和手术治疗疾病的医生。但目前多发病如冠心病、脑血管病、肿瘤、高血压、糖尿病等是多因素综合致病,一旦患上这些病则不能根治,迟延日久,最终还是导向死亡,给病人及家属带来很大痛苦,也给社会带来很大负担。而且这些慢性病的发病多与个人行为习惯密切相关,只要注意建立良好行为,养成健康习惯,就可以预防和根治这些疾病。所以,今后各学校要从预防战略观点出发,改变过去只培养医疗型医生的教育方法,培养预防型、保健型,即掌握行为科学观点的医生。为此,WHO 和我国卫生部于 1991 年 7 月在北京召开部属医学院校和有关单位校长、教务长、专家参加的社会心理因素和行为与健康研讨会。与会人士一致认为,今后医学教育能否培养出掌握行为科学知识、理论、技术的医生,是医学教育能否与当前卫生工作相适应,能否提高教育质量的关键。

第三节 心理社会行为因素对人类健康的影响

什么是健康？对这一医学中最重要概念，不同医学模式、不同时代的人都有不同的认识。持生物医学模式观点的人认为，生物学的指标是判断健康和疾病的客观指标。所谓健康就是生物组织没有损伤，没有症状，用体检、化验和特殊检查找不到身体任一部位有病态的证据。但是单纯从生物学角度看待健康是不够的，还应从心理学、社会学角度综合考虑一个人的健康问题。世界卫生组织(WHO)对健康下的定义是：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁”。从这一定义可以看出，健康是生物、心理、社会三轴的完美和正常，即受这三方面的影响。那么社会心理行为因素是怎样影响个体的健康的呢？

一、社会因素对个体健康的影响

社会经济发展决定公共卫生建设、社会福利投资、文化卫生教育和个人收入水平，从而对人体健康行为产生影响。WHO 精神卫生处主任 N. Sartorius(1991. 4)报告说，目前有 4 亿人口罹患精神或神经疾患，发展中国家患病率显著高于发达国家。这是由于：①发展中国家围产期保健不足，营养不良，传染病流行，以致幼儿大脑早期损伤(如癫痫)的结果。②传染病、寄生虫病，如脑型疟疾损伤青年人或成人脑。③缺乏微量元素或维生素也影响脑发育或损伤脑，如缺碘地区克汀病、粘液水肿流行，损伤脑，产生痴呆。维生素 B 及维生素 PP 缺乏均可导致神经疾病。水源不卫生，如饮塘水、井水、河水的人，腹泻与消化道疾病发生率高。由上可见，经济水平对健康影响的重要性。

社会文化传统也对健康、行为发生影响。如古希腊、罗马文化认为同性恋是正常生活的一部分，在中东当时也是接受同性恋的。由于文化影响，至今美国对同性恋的态度和观点仍有争论。Kinsey(1983)报道，33%女孩、50%男孩有同性恋行为。我国同性恋发病率据有关部门统计为 2~4%。由此可见文化对健康的影响。

二、个体心理行为因素对健康的影响

心理因素影响健康早已为人们所熟知。“笑一笑，三年少；愁一愁，白了头”，尽人皆知。人的心理，特别是情绪、个性、生活习惯对健康发生巨大影响。紧张、抑郁、悲观、焦虑，通过体内神经系统、内分泌系统和免疫系统对各种生理活动发生影响。个性特征，如内向、细心、办事认真的性格，由于经常考虑问题，劳心而伤身，也易得某些心身疾患。

第四节 心理社会行为因素在疾病发生中的作用

美国国立科学院医学研究所领导下的专家委员会编写的《健康与行为：行为科学研究的前哨》专著(1982)中指出，今日美国的绝大多数疾病均与个体行为相关，尤其是长期养成的生活习惯、行为模式。美国的前 10 位死因的疾病，有 50%以上与行为相关。如冠心病的发病与 A 型行为、高脂饮食习惯、肥胖、吸烟、缺乏运动等生活方式有关。脑血管病与高盐食、高脂食、吸烟行为、A 型行为、缺乏运动等有关。糖尿病与焦虑、抑郁、过强心理社会应激、紧张、过食、缺乏运动、肥胖等有关。癌症与 C 型行为、吸烟有关。肝硬化与酗酒行为、

营养缺乏有关。在美国最危险的行为因素有:吸烟、不良的饮食习惯(营养不平衡、摄入过量饱和脂肪、过食)、肥胖、高血压、缺乏足够的体力活动、过量饮酒、非法使用一些药物、鲁莽驾驶、不能有效地遵从医嘱和对社会压力适应不良。

Jenkins(1991)认为,心理社会和行为因素通过三条途径引起疾病发生:

1. 通过“体内”机制:心理社会刺激→感知觉→大脑认知、判断→中枢神经→内分泌系统、免疫系统和传出神经系统→体内各种生理过程、全身机能变化。如A型行为通过交感—肾上腺、垂体—肾上腺皮质、肾素—血管紧张素—醛固酮系统(renin-angiotensin-aldosterone, RAA)引发血中儿茶酚胺(catecholamine, CA)、血糖、血压升高,血小板聚集性、血液凝固性和血液粘性升高,从而产生高血压、动脉硬化和冠心病等疾病。

2. 通过外在行为:以学吸烟(操作)为例,烟中所含烟碱是一种非条件刺激物,它可刺激烟碱受体引起心率增快、血压升高、肌肉张力增强、脑内CA释放,从而产生镇静、兴奋、有力感、舒畅感等心理生理效应。吸烟是一种操作,在好奇心、寻求刺激、社交需要等学吸烟动机驱使下,通过吸烟重复性操作,再在烟碱的强化作用下,日久天长便建立了操作性条件反射,即通过外在的行为习惯使烟的致病作用得以发生。如烟中所含烟碱、煤焦油、放射性钋、亚硝基胺等数千种物质,加上烟雾的有害作用,便可引起肺癌、冠心病、脑血管病、气管炎等疾病。

3. 通过暴露于环境中的有害物质:环境中有害因素有物理的、化学的、生物的和社会的,如环境污染、尘土、烟雾、噪声、微生物、有毒物质、人际关系紧张、社会压力等都可作用于人体,产生各种疾病。心理、社会、行为因素在疾病全过程及康复中都发生作用。现代医生在诊断疾病时不仅应作出生理性诊断,如病变部位、性质和对功能的损害程度,而且更重要的是要作出社会心理行为全方位的诊断。如病人面临的社会心理刺激是什么?应激源是什么?社会适应力如何?不良行为、生活习惯是什么?病人的心理反应、认知判断、情绪状态是什么?这些因素在病因、发展、康复中的作用是什么?治疗不仅是药物、手术治疗,更重要的是社会心理行为疗法。如怎样预防、中断上述危险行为,打断恶性循环?怎样进行心理治疗等。同样,改变不良生活习惯,减少危险或不良行为,减少心理社会刺激或增强社会适应力,学会应付紧张及使心身放松的方法可有效预防现代疾病。康复过程也受心理社会因素影响。如抑郁、失望、失去家庭心理支持的人得各种疾病时,其康复过程延长,疾病迟迟不愈。

第五节 医生为什么要学行为医学

一、为理解病人的行为及其和疾病发生的关系

如上所述,心理社会和行为因素对人类健康发生着重大影响,而且在疾病发生、诊断、治疗、预防、康复全过程都起着重要作用。所以,任一个医学生和任一个医务工作者都要理解你所服务的对象的各种行为、各种心理活动,及其和健康与疾病的关系。医生要像理解人的生物发育那样理解人的各类行为及其发生机制,理解心理病理过程,用社会学习理论、精神分析理论、认知理论、人本主义理论等来解释各种正常及异常行为的发生、现象及进行治疗。

医学正经历着四个转变,社会心理和行为因素正日益影响现代人类的健康和决定现代多发病的发生,单纯从生物因素来考虑健康和疾病已显得很片面,单纯用生物学方法诊断、治疗、预防疾病已控制不住疾病的发展和蔓延。

总之,面对现代社会多发病和常见病,面对社会、心理、行为和生物多因素综合所致疾病,单纯用特效药物这一种治疗法是不能治愈的。只有理解人类行为才能进行综合预防,综合诊断,综合治疗。

二、搞好医患关系

现代医学的核心问题是医患关系。因为现代疾病如冠心病、脑血管病、肿瘤、糖尿病、高血压、意外事故、情绪障碍、精神疾患等只有在建立良好医患关系的基础上才能有效预防,病人才会执行要求严格的医嘱,改变生活习惯,改变不良行为而进行综合治疗,也只有良好的医患关系时才能进行心理诊断和心理治疗。试想,不把病人当作人来对待,而把病人单纯当作病来对待,当作没有心理活动的人,把诊断治疗看作是付帐单,这样的医生是不会搞好医患关系的。他们和病人间存在着巨大的心理差距。他们不善于减少病人的孤独感、恐惧感、焦虑感,不能驱尽病人内心的黑云,所以病人不会执行难以执行的医嘱,改变养成的习惯和行为。这样的医生怎能做一个预防型、保健型医生呢?又怎能做一个综合治疗的医生呢?学会人类行为学的医生,知道医患关系的重要性,懂得人际交往技术和交谈技巧,能将医学科学和艺术进行结合、医学知识和人性结合,缩短医患间的距离。

三、掌握行为诊断、治疗技术

医生只有掌握人类行为诊断的科学定量化方法,如心理测验和各种临床量表,才会全面诊断多源性现代疾病。医生只有掌握各种心理、行为治疗的方法,才会处理现代疾病。这些技术对预防心身疾病、神经症、精神病都是有益的。

总之,医生学习人类行为学后才能理解人类行为在医疗实践中的重要意义,才会用心理行为方法诊断、治疗、预防现代疾病,保护人民的身心健康,才会当一个预防型、保健型医生。

(岳文浩)