



名中医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？
该丛书帮您**把名医请到家里来**，您百问，他百答，
时刻为您的生命健康保驾护航

焦虑障碍

顾问 严和骏 张明园 徐韬园 徐声汉

名誉主编 王祖承 肖泽萍 陈圣祺

主 编 李广智



中国科普作家协会

上海市科普作家协会医卫专业委员会

上海图书馆讲座中心 上海医学会科普学会

中国心理卫生协会

上海市心理卫生学会 上海市精神卫生中心

推荐优秀科普读物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》参与组织编写



中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

焦虑障碍

总主编 李广智
顾问 严和骏 张明园
徐韬园 徐声汉
名誉主编 王祖承 肖泽萍
陈圣祺
主 编 李广智

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

焦虑障碍/李广智主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009. 4

(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4109 - 5

I. 焦… II. 李… III. 焦虑—防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 017162 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 958 × 650mm¹/₁₆

印张 14¹/₄

字数 157 千字

印数 1 - 5000

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京季蜂印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4109 - 5

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本书采用问答的形式系统介绍了焦虑障碍的防治知识，包括病因、症状、诊断与鉴别诊断、治疗和预防保健等。全书内容丰富，通俗易懂，可供患者及家属、基层临床医生阅读参考。

名医与您谈疾病丛书

编委会

学术顾问	钟南山	陈灏珠	郭应禄	
主任委员	吴少祯			
副主任委员	王应泉	许军	李燕	范志霞
委 员	(按姓氏笔画排序)			
	丁小强	于晓峰	万欢英	马金忠
	方凤	方栩	王灵台	王侠生
	王宪衍	王祖承	仇霞芬	方宁远
	邓伟吾	刘焰	许讯	朱光斗
	任正刚	向红丁	刘志民	许曼音
	李刚	李明	李敏	张伟
	张哲	杨勤萍	李广智	李定国
	肖泽萍	吴艺捷	吴星伟	邱庆华
	邱德凯	何家扬	邹海东	陈生弟
	陈圣祺	陈雨强	郑兴	郁汉明
	罗邦尧	周玉坤	郑志忠	郑松柏
	赵瑛	胡大一	胡允平	保志军
	姚健凤	徐通	高燕	夏术阶
	顾同进	钱荣立	倪立青	徐正婕
	徐金华	高蓓莉	崔龙	董频
	彭志海	葛均波	蒋一方	程怀瑾
	程蔚蔚	焦青萍	富名水	熊伍军
科普顾问	朱建坤			
秘 书	范志霞	(兼)		

《焦虑障碍》

编委会

顾 问 严和骏 张明园 徐韬园 徐声汉
名誉主编 王祖承 肖泽萍 陈圣祺
主 编 李广智

副 主 编

(按姓氏笔画排序)

方贻儒 江开达 朱紫青 杜亚松
肖世富 何燕玲 季建林 沈文龙
陆 峥 张海音 张少平 赵宝龙
施慎逊 徐一峰 徐维安 谢 斌

秘 书
编 委

王 军

(按姓氏笔画排序)

王 军 王祖承 方贻儒 江开达
李广智 朱紫青 刘文娟 陈 静
陈圣祺 杜亚松 何磊英 何燕玲
季建林 陆 峥 沈文龙 肖世富
肖泽萍 严和骏 张海音 张明园
张少平 赵宝龙 施慎逊 徐一峰
徐维安 徐声汉 徐韬园 谢 斌

序

forward

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在 20 世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜风，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

陈潏珠

2009年3月

让名医陪伴您身旁

——代前言

我有一个梦，

让名医陪伴您身旁，时刻为您的生命健康保驾护航；

我有一个梦，

让人人心里都洒满阳光，只要心里充满希望，人间处处都是天堂；

我有一个梦，

希望人人都不生病或少生病，生了病都能得到及时的、最好的医治；

……

追忆至梦的开始，是一段医患对话催生了我的梦。患者：“我排队排了二三小时，您给我诊治疾病却只花二三分钟！”医生：“如果我给您诊治三四分钟，您可能就需要排三四小时的队”……

我当时想，如果有一天，能将医生的忠告、医嘱和疾病防治的知识，编撰成几十本医学科普读物，病人或读者有什么问题，都可以在书中找到答案，多好啊！

时过境迁，随着针对传染性疾病的第1次卫生革命和针对慢性疾病的第2次卫生革命取得的巨大成功，人类迎来了第3次卫生革命，“21世纪人人享有卫生保健”的口号体现了人类健康的完美追求和人性的绝对平等，人类健康正受到空前未有的重视。

如果说第1次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话，那么第2次第3次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

近来，国家卫生部针对老百姓盲目就医，各类医院接诊量严

重不均；同时，某些医疗机构诱导病人过度消费医药，多检查、多开药、开大处方，专家门诊存在着“用高射炮打蚊子”的状况，从而造成医疗资源浪费；农村医疗网络不健全致使许多家庭因病返贫等问题，颁布了一系列文件，重申医疗改革的重点将进行“战略前移”和“重心下移”。所谓“战略前移”，即把过去的重治疗改为重预防；“重心下移”，即把过去重三级、二级大医院改为将医疗卫生的重点放到社区去。使中国民众树立“预防为主，保障健康”的理念，做到疾病早发现、早诊断、早治疗，提高慢性病的知晓率、控制率，减少重大疾病的发生率。

结合这一医疗改革的新形势，乘着人们保健需求越来越高的强劲东风，中国医药科技出版社想百姓所想，急百姓所急，与国内医学界名医专家联手，共同打造出《名医与您谈疾病丛书》。“旧时王榭堂前燕，飞入寻常百姓家”，本丛书以健康为目的，把名医请到您身边，全面普及医学科普知识，把健康保健的金钥匙送到大家手上，满足人民群众“多听指导少排队”的迫切愿望。一书在手，专家与您面对面，百问百答，有问必答，时刻为您的生命健康保驾护航！

本丛书共71种分册，囊括内、外、妇、儿等各科的常见病、多发病、慢性病。丛书的编写得到中国工程院院士陈灏珠、钟南山、郭应禄和医学专业或科普界的知名人士，如钱荣立、胡大一、向红丁、邓伟吾、陈生弟、王祖承等的大力支持和赞誉，使本套丛书蓬荜生辉。在此表示诚挚的谢意！

中国科普作家协会会员

上海市科普作家学会医卫专业委员会副主任委员 **李广智**

上海市医学会科普学会委员

2009年3月

Contents

目 录

名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

常识篇

- | | |
|-----------------------------|------|
| 什么是焦虑症？ | (3) |
| 国内外焦虑症的发病情况如何？ | (3) |
| 什么是焦虑障碍，焦虑障碍分哪几类？ | (4) |
| 病态焦虑与正常焦虑有区别吗？ | (5) |
| 生理性焦虑的意义何在？ | (5) |
| 焦虑的背后——我们到底害怕什么？ | (6) |
| 焦虑从心理学上如何解释？ | (6) |
| 什么是恐惧？ | (7) |
| 什么是慢性焦虑症？ | (7) |
| 慢性焦虑症是常见病吗？ | (8) |
| 什么是社交恐怖症？ | (8) |
| 何谓“心脏神经官能症”？ | (9) |
| 惊恐发作会导致死亡或发疯吗？ | (10) |
| 有哪些疾病症状可以很类似惊恐发作？ | (11) |
| 广场恐怖症患者为什么害怕某些特殊场合？ | (12) |
| 鬼神附体是恐惧症吗？ | (13) |
| 焦虑障碍不治疗真的会对社会生活带来影响吗？ | (14) |
| 焦虑的心理学假设与心理治疗之间有联系吗？ | (15) |
| 情绪焦虑与机体免疫功能的关系密切吗？ | (16) |
| 焦虑障碍患者的心血管与呼吸系统会有异常吗？ | (17) |
| 哪些人易患焦虑症？ | (19) |
| 少年儿童也会患焦虑障碍吗？ | (20) |
| 老年人为什么易患焦虑障碍？ | (21) |
| 孕期、围产期和哺乳期妇女容易患焦虑障碍吗？ | (22) |

哪些孕期妇女更容易焦虑?	(23)
女性更年期易怒正常吗?	(23)
哪些人易患社交恐怖症?	(24)
哪些个性特征易患社交焦虑症?	(25)
惊恐障碍患病情况如何?	(25)
焦虑障碍的疾病负担知多少?	(26)
如何简易判断是否患有焦虑症?	(26)

病因篇

焦虑障碍会遗传吗?	(31)
焦虑障碍是否为大脑中有神经生化变化?	(31)
“焦虑是后天习得的,即受环境因素影响很大”的观点对吗? ..	(32)
“成人的焦虑就是怕死,与小时候的成长经历有关”的观点正确吗?	(33)
生活事件、社会环境对焦虑障碍有影响吗?	(34)
有哪些高危因素可能与焦虑障碍的发生有关?	(35)
焦虑障碍都是心理因素导致的吗,身体疾病会导致吗?	(36)
心血管疾病患者更容易患焦虑障碍吗?	(38)
焦虑患者常常失眠、多梦,这是为什么?	(39)
焦虑患者为什么会有顽固的眩晕?	(40)
焦虑患者为什么感到自己变笨了?	(41)
有哪些社会环境因素会导致社交焦虑障碍?	(41)
羞怯会加重社交焦虑吗?	(43)
焦虑患者的自卑心理是如何产生的?	(44)
与人交往时常会脸红,是怎么回事?	(45)
社交焦虑障碍的病因有哪些?	(46)
从心理发展的角度如何解释强迫症状?	(48)
从行为学角度如何解释强迫症状?	(49)
强迫症的原因有哪些?	(50)
焦虑障碍的神经生理检查会有哪些发现?	(51)
脑影像检查可以发现或诊断焦虑障碍吗?	(52)
儿童焦虑障碍会导致成年患焦虑障碍吗?	(53)
哪些环境因素会造成儿童焦虑症?	(54)

惊恐发作的病因有哪些? (55)

症状篇

焦虑症状的临床表现是什么? (59)

什么是焦虑症状群? (59)

焦虑症状有哪些类型? (59)

什么是广泛性焦虑障碍? (60)

什么是惊恐障碍? (60)

什么是精神性焦虑? (61)

什么是精神运动性不安? (62)

什么是躯体性焦虑? (62)

什么是警觉性增高? (63)

什么是期待性焦虑? (63)

什么是考试焦虑? (64)

什么是分离性焦虑? (64)

儿童期焦虑的特点有哪些? (65)

什么是儿童分离性焦虑? (66)

什么是儿童广泛性焦虑症? (66)

什么是儿童社交恐惧症? (67)

什么是青春期焦虑症? (67)

什么是经前期焦虑症? (68)

什么是婚前焦虑症? (68)

什么是妊娠期焦虑症? (69)

什么是产后焦虑症? (70)

什么是更年期焦虑症? (70)

老年期焦虑症的特点有哪些? (71)

什么是焦虑谱系障碍? (71)

什么是恐惧症? (72)

什么是场所恐惧症? (72)

什么是社交恐惧症? (73)

什么是特定恐惧症? (74)

什么是强迫症? (74)

什么是躯体形式障碍? (76)

名

医

与

您

谈

疾

病

丛

书

什么是躯体化障碍?	(77)
什么是未分化躯体形式障碍?	(77)
什么是疑病障碍?	(77)
什么是躯体形式自主神经紊乱?	(78)
什么是躯体形式的疼痛障碍?	(78)
什么是急性应激障碍?	(79)
什么是创伤后应激障碍?	(80)
什么是神经性贪食?	(80)
什么是焦虑障碍的共病现象?	(81)
什么是焦虑和抑郁障碍共病?	(82)
什么是焦虑和躯体障碍共病?	(83)
什么是心身疾病?	(83)
什么是身心疾病?	(85)
原发性高血压中的患者常见焦虑症状吗?	(86)
冠心病患者中常见焦虑症状吗?	(87)
支气管哮喘中常见焦虑症状吗?	(87)
消化性溃疡患者常见焦虑症状吗?	(89)
肿瘤患者常见焦虑症状吗?	(89)

诊断与鉴别诊断篇

医生如何诊断焦虑症?	(93)
焦虑症如何分类?	(93)
我国 CCMD-3 关于焦虑症的诊断标准是什么?	(94)
CCMD-3 关于惊恐障碍的诊断标准是什么?	(95)
CCMD-3 关于广泛性焦虑的诊断标准是什么?	(96)
恐惧症的诊断是什么?	(96)
场所恐惧症的诊断标准是什么?	(97)
社交恐惧症的诊断标准是什么?	(97)
特定恐惧症的诊断标准是什么?	(97)
强迫症的诊断标准是什么?	(97)
急性应激障碍的诊断标准是什么?	(98)
创伤后应激障碍的诊断标准是什么?	(98)
儿童分离性焦虑的诊断标准是什么?	(99)

儿童恐惧症（儿童恐怖症）的诊断标准是什么？	（100）
儿童社交恐惧症的诊断标准是什么？	（100）
儿童广泛焦虑症的诊断标准是什么？	（101）
什么是器质性焦虑综合征？	（102）
什么是混合性焦虑与抑郁障碍？	（103）
焦虑症与躯体疾病伴发的焦虑症状如何鉴别？	（104）
焦虑症与药物所致焦虑如何鉴别？	（104）
焦虑症与抑郁症如何鉴别？	（104）
广泛性焦虑与神经衰弱如何鉴别？	（106）
广泛性焦虑与恐惧症如何鉴别？	（106）
广泛性焦虑与强迫症如何鉴别？	（107）
广泛性焦虑与疑病症如何鉴别？	（107）
焦虑症与人格障碍如何鉴别？	（108）
特殊人群的焦虑症应如何鉴别？	（109）
中医对焦虑症如何认识？	（110）
什么是汉密尔顿焦虑量表（HAMA）？	（112）
什么是焦虑自评量表（SAS）？	（112）
什么是贝克焦虑量表？	（113）
什么是状态-特质焦虑问卷？	（113）
什么是儿童社交焦虑量表？	（114）
什么是儿童焦虑性情绪障碍筛查表？	（115）

治疗篇

心理治疗对焦虑障碍有效吗？	（119）
心理治疗为什么能改善焦虑症状？	（119）
焦虑障碍心理治疗的原则是什么？	（120）
焦虑障碍常用的心理治疗方法有哪些？	（120）
如何判断心理治疗的效果？	（120）
如何对焦虑障碍患者进行支持性心理治疗？	（121）
心理咨询如何帮助患者解决问题？	（122）
什么是行为治疗？	（122）
常用的行为治疗技术有哪些？	（123）
行为治疗的基本原则有哪些？	（123）

名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

如何记录“焦虑日记”？	(124)
克服焦虑障碍的应急措施有哪些？	(124)
什么是松弛疗法？	(125)
什么是渐进性肌肉放松法？	(125)
什么是呼吸松弛训练法？	(126)
什么是想象松弛训练法？	(126)
什么是自我暗示松弛训练法？	(127)
什么是生物反馈治疗？	(127)
什么是暴露疗法？	(127)
什么是系统脱敏疗法？	(128)
什么是满贯疗法？	(129)
什么是反应预防？	(129)
什么是思维停顿或中断？	(130)
什么是社交技巧和自信心的训练？	(130)
如何对焦虑障碍患者进行认知治疗？	(131)
哪些自我提问可以纠正焦虑障碍的不良认知？	(132)
什么是焦虑处置训练？	(132)
如何对焦虑障碍患者实施精神动力学心理治疗？	(132)
什么是森田治疗？	(134)
认知行为治疗如何治疗惊恐障碍？	(135)
惊恐障碍患者如何调节自己的情绪？	(136)
惊恐发作时如何调整呼吸？	(137)
如何对强迫症患者进行行为治疗？	(137)
什么是人际关系心理治疗？	(138)
什么是集体心理治疗？	(139)
治疗创伤后应激障碍的心理治疗方法有哪些？	(140)
什么是危机干预？	(140)
什么是危机事件应激报告？	(141)
什么是眼动脱敏和再加工治疗？	(142)
如何对创伤后应激障碍患者进行认知行为治疗？	(143)
如何克服考试焦虑症？	(144)
什么是抗焦虑药？	(145)
焦虑障碍治疗的目标是什么？	(145)

抗焦虑药的使用原则是什么?	(145)
如何使用抗焦虑药物?	(146)
理想的抗焦虑药应具备哪些条件?	(146)
抗焦虑药是怎样发展的?	(146)
抗焦虑药有哪些类别?	(148)
用于治疗焦虑障碍的抗抑郁药有哪些?	(148)
哪些药物可用于治疗惊恐障碍?	(148)
哪些药物可用于治疗社交焦虑障碍?	(149)
哪些药物可用于治疗特殊恐惧症?	(150)
哪些药物可用于治疗广泛性焦虑障碍?	(151)
哪些药可以治疗创伤后应激障碍?	(151)
使用抗焦虑药会成瘾吗?	(152)
什么是苯二氮革类药物?	(152)
如何选择苯二氮革类药物?	(153)
苯二氮革类药物的不良反应有哪些?	(153)
苯二氮革类药物与哪些药物有相互作用?	(154)
苯二氮革类药物常见不良反应怎样处理?	(154)
地西泮的用法用量、注意事项是什么?	(155)
氯硝西泮的用法用量、注意事项是什么?	(156)
艾司唑仑的用法用量、注意事项是什么?	(157)
阿普唑仑的用法用量、注意事项是什么?	(158)
咪达唑仑的用法用量、注意事项是什么?	(159)
劳拉西泮的用法用量、注意事项是什么?	(159)
氟西泮的用法用量、注意事项是什么?	(160)
硝西泮的用法用量、注意事项是什么?	(161)
三唑仑的用法用量、注意事项是什么?	(161)
氯氮革的用法用量、注意事项是什么?	(161)
奥沙西泮的用法用量、注意事项是什么?	(162)
新型非苯二氮革类抗焦虑药物有哪些优缺点?	(163)
丁螺环酮有何特点?	(163)
坦度螺酮有何特点?	(164)
什么是选择性5-羟色胺再摄取抑制剂?	(164)
帕罗西汀的用法用量、注意事项是什么?	(166)