



舒缓 在精神客栈

——神经病与精神病的家庭防治与康复



天津科技翻译出版公司

R740.1
G153.02

舒缓 在精神客栈

——神经病与精神病的家庭防治与康复

高梅 / 韩伟 / 何家荣 编著

天津科技翻译出版公司

.....
图书在版编目(CIP)数据

舒缓在精神客栈: 神经病与精神病的家庭防治与康复/高梅等编著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.1

(绿色健康忠告丛书)

ISBN 7-5433-0334-5

I. 舒… II. 高… III. ①神经系统疾病-防治 ②神经系统疾病-康复 ③精神病-防治 ④精神病-康复 IV. R74

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第071325号
.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893361

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 5印张 80千字

2002年1月第2版 2002年1月第1次印刷

定价:9.60元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



随着现代化进程的加快，面对日益激烈的社会竞争，人们的精神疾患越来越频繁地出现，而许多精神方面的问题是由于压力造成的。如何面对压力，如何排除压力带给我们的负面影响，是人们普遍关心的问题。

本书以浅显的语言向读者做了全面的介绍，同时又不乏精神病防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书，祝您有个健康的身体，同时，享受健康的生活。

编 者



	减轻精神压力有妙法吗	1
	你有压力吗	1
	精神沮丧的症状有哪些	3
	心理健康一二三	4
	眩晕是怎么一回事	5
	老年人突然眩晕是梅尼埃病吗	6
	什么是痴呆	8
9	痴呆的病因有哪些	
11	对痴呆病人如何进行检查	
12	对痴呆病人如何进行治疗与护理	
14	晕厥是怎么一回事	
16	晕厥的原因有哪些	
17	如何防治晕厥	
18	昏迷是怎么一回事	

20	昏迷病人的治疗原则是什么
21	昏迷病人的护理原则是什么
23	头痛的病因有哪些
25	头痛如何诊治
27	偏头痛有什么特征
28	怎样防治偏头痛
30	肌收缩性头痛有什么特点，如何处理
32	哪些全身性疾患也可出现眩晕
33	什么是脑肿瘤

脑肿瘤有哪些临床表现	34
头痛与脑肿瘤有关系吗	36
女性的头痛有什么特点	39
什么是癌性神经病变	40
眼球突出是怎么回事	42
各种原因的眼球突出有何特点	43
脑死亡是怎么一回事	44
常见的步态障碍有哪些	45
失语是怎么一回事	47

	运用不能是怎么一回事	49
	什么是面痛, 有哪些病因	50
	三叉神经痛有哪些特征, 如何治疗	52
	如何治疗面痛	54
	什么是面瘫	56
	引起面瘫的原因有哪些	57
	如何治疗面瘫	59
	引起吞咽困难有哪些原因	61
	什么是舌肌萎缩	62
62	如何对舌肌萎缩进行检查和治疗	
64	什么是感觉障碍	
65	如何对肢体瘫痪进行诊断	
69	如何对肢体瘫痪进行康复治疗 and 护理	
71	抽搐是怎样发生的	
72	如何防治和护理抽搐	
73	不自主运动是怎样发生的	
75	不自主运动的病因有哪些	
79	行走不稳就是共济失调吗	

80	什么是步态障碍
80	常做梦是神经衰弱吗
82	神经衰弱是怎样造成的
84	神经衰弱都有哪些表现
87	如何治疗神经衰弱
91	睡眠障碍是怎么一回事
92	饮食能调节并克服忧郁症吗
94	抑郁性神经症如何治疗
97	什么是精神分裂症

精神分裂症的早期表现有哪些	98
精神障碍病人会出现哪些感觉、知觉障碍	99
幻觉是怎样形成的	104
幻觉有哪几种常见表现	106
如何治疗精神分裂症	107
遗传因素与精神病有何关系	113
躯体因素与精神疾病有何关系	114
婚姻与精神病有何关系	115
可以结婚的精神病患者能否生育	118

	性活动与精神病有何关系	119
	性别与精神病有何关系	120
	年龄与精神病有何关系	121
	什么是精神活动正常与异常	122
	病态人格是不是真正的精神病，预后如何	124
	癔症是什么病	125
	癔症是怎样造成的	126
	癔症可以治疗吗	127
	癫痫是什么病	129
130	如果癫痫长期不发作，还用服药吗	
132	癫痫病人应该注意哪些问题	
134	精神发育不全的常见类型有哪些	
137	疯疯癫癫是不是神经病	
138	精神病与神经病有什么不同	
139	什么是神经症	
140	神经系统疾病有哪些症状	
142	神经病就是精神病吗	
144	强迫性神经症如何治疗	

146	神经官能症为何还需心疗
147	何为精神病的胰岛素治疗
148	精神病可以中医治疗吗
149	怎样判断精神病的疗效



减轻精神压力有妙法吗

工作和家庭压力，长久以来是人们身边挥之不去的影子，这不但会使自己身心受到压抑，同时也会间接对其他人造成影响。

压力无所不在，不过只要晓得如何正确面对，并适当地加以排除，为它找个出口，它是不会对精神带来太重大伤害的。

一个身心健康的人，对周围事物采取积极的态度，懂得自重和对他人包容，同时也能从容地应付生活中的各类需求。



你有压力吗

如何知道自己是否承受压力，不妨问问自己这样几个问题：



- 感到紧张和疲累不堪。
- 容易动怒。
- 觉得自己毫无作用。
- 食欲不振。
- 辗转难眠。
- 集中力不强。
- 经常头痛。

一个人不可能没有受到任何压力，如果以上的毛病都出现在你的身上，那就是一个警钟，要设法去排解这种种的精神压力，才会有健康的生活。

病从浅中医，如果对这些压力不闻不问，任其



在心中不断地扩张，最后演变成精神沮丧症，情况就非常严重了。



精神沮丧的症状有哪些

精神沮丧有哪些症状呢？

- 无时无刻都觉得情绪低落。
- 忧虑不安和容易受到刺激而发怒。
- 对平日的活动兴味索然。
- 常会在天未亮时就清醒过来。
- 丧失食欲和体重下降。
- 对事物集中力差或难做判断。
- 感觉孤单无助和一无是处。
- 通过酒精麻醉自己，取得解脱。
- 死亡和自杀的阴影萦回不去。

精神沮丧症并非不治之症，相反，患上这种病症者在接受治疗时，疗效非常显著，治愈成功的几率很高。



心理健康一二三

如果要使自己的生活在充满乐趣，过得无忧无虑，可采取下述的各种方法舒缓心绪，解除积累的层层压力。

● 别将心事往心里藏，找个有耐心、爱心又信得过的好友，把所有的不愉快向对方倾诉，使心理取得平衡。

● 别因芝麻绿豆的小事而耿耿于怀，徒增烦恼。暂时把这些烦人的琐事抛至九霄云外，看看书，或是观赏电影，都是很好的“发泄”渠道。

● 与其将不满的情绪深埋心底，不如玩玩拼图游戏、做做园艺或重新粉刷房子，用忙碌使自己忘掉烦恼。

● 为他人效劳，帮助别人解决困难，在减轻压力的同时，也可使自己感到满足和有成就感。

● 天底下没有无所不能的超人，更不会事事

都有完美的结局，只要找个自己胜任愉快的事情去做，全心投入，别太计较得与失。

● 在这个讲求工作效率的社会中，很多人都把工作视为生活的重心之一，常常忽略了个人的消闲活动。如果要身心健康，适当的娱乐消闲是不可缺少的。

● 要拼才会赢固然没错，可是并不表示凡事都得取得第一，暂时把工作等放一旁，尽量在轻松的玩乐中找回自己。

● 跑步、游泳、步行和打网球等，都是有益身心的运动，身体和头脑是两位一体的，只有在两者取得协调的情况下，才会取得最佳的效果。



眩晕是怎么回事

眩晕是多个系统发生病变时所引起的主观感觉障碍。病者感到周围景物向一定方向转动或自身的天旋地转，称为旋转性眩晕或真性眩晕；如病者只

有头昏、头重脚轻感而无旋转感，统称为眩晕。眩晕常伴有客观的平衡障碍，如姿势不稳或躯体向一侧倾跌，多数患者发作时伴恶心、呕吐，眼球震颤。眩晕通常无意识障碍，但极剧烈的眩晕发作偶有瞬间意识丧失。由迷路至前庭神经颅内段之间的病变所引起者，称周围性眩晕（耳性眩晕）；由脑干、小脑及大脑半球的各部疾患引起者，凡涉及前庭核、前庭系统的中枢通路，或其皮层功能者，所引起的眩晕，称为中枢性眩晕，某些全身性疾患也可引起眩晕。



老年人突然眩晕是梅尼埃病吗

眩晕是一种症状，是由多种疾病的原因引起的感觉障碍，病人发病时感到周围景物向一定方向转动或自身天旋地转，常伴有客观的平衡障碍，病人可以有姿势不稳或躯体向一侧倾倒。眩晕可分为以下两类：

● **中枢性眩晕**：由脑部的各种疾病引起，常见的颅内肿瘤，如听神经瘤、脑干肿瘤、小脑肿瘤、第四脑室肿瘤，颅内压增高时也会出现眩晕，颅内血管性疾病如椎基底动脉供血不足，多发生于中老年人，发病突然，也可以亚急性起病，多由高血压、动脉硬化引起，发作时可伴单侧耳鸣及听力减退，眩晕可以自发产生，也可以当病人转动体位，颈部伸屈、转动时产生，颅内感染性疾病如小脑脓肿、后颅窝蛛网膜炎等也可以引起眩晕。

● **周围性眩晕**：多由迷路炎、前庭神经元炎及梅尼埃病引起。梅尼埃病多发生在中年人，是由于内耳的迷路积水、水肿引起，这种积水和水肿是由于内淋巴分泌过多或吸收功能障碍所致，病人的症状是发作性眩晕、耳鸣耳聋、恶心呕吐、眼球震颤四大特征。

从上述可见，老年人突然眩晕不一定是梅尼埃病，当老年人出现眩晕症状时，应到医院进一步详细检查，以确定眩晕的原因，明确诊断后做相应的治疗，才能获得好的效果。