

名医会诊
系列丛书

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 上海市心理咨询中心
推荐优秀科普读物

BEST DOCTORS' CONSULTATION

名医会诊 强迫症

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

出门时反复检查门窗是否关好、煤气是否关好、
自来水龙头是否关好；

常常反复洗手、洗澡或洗衣服；

莫名其妙地对往事进行反复回忆和思考，
虽然明知无实际意义，但还是控制不住。

以上是追求完美，还是强迫行为、强迫思想？本书为您详细解
答，并教您应对策略。



上海文化出版社

中国最佳
医生排行榜

THE CHINA BEST DOCTORS RANKING
2012-2013

BEST DOCTORS' CONSULTATION

名医会诊

强迫症

中国最佳医生排行榜
2012-2013

强迫症是一种常见的精神障碍，主要表现为强迫思维和强迫行为。患者往往感到痛苦，严重影响生活。本手册旨在帮助患者了解疾病，寻求专业治疗。本书由多位权威专家撰写，内容详实，是患者及家属的重要参考。

上海三联书店出版

名医会诊

· 强迫症 ·

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医会诊强迫症/王祖承,肖泽萍,陈圣祺主编. - 上海:
上海文化出版社,2008.7

(名医会诊系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 330 - 2

I. 名… II. ①王…②肖…③陈… III. 强迫症 - 防治
IV. R749.99

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第101929号

责任编辑 赵志勤

装帧设计 许菲

书 名 名医会诊强迫症

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路74号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.slcm.com

邮政编码 200020

印 刷 华东师范大学印刷厂

开 本 650×958 1/16

印 张 13

字 数 130,000

版 次 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

印 数 1-4,210册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 330 - 2/R·101

定 价 21.00元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 62431136

主编简介

顾问

- 严和骏 卫生部疾病控制中心顾问、上海市心理卫生学会名誉主任委员、教授
张明园 中国残联主席团副主席、上海市精神卫生工作领导小组办公室常务副主任、教授
徐韬园 上海交通大学医学院附属精神卫生中心及上海市心理咨询中心教授
徐声汉 上海交通大学医学院附属精神卫生中心及上海市心理咨询中心教授

名誉主编

- 王祖承 中国心理卫生协会名誉主任委员
上海市精神卫生临床质控中心主任、教授
肖泽萍 中国心理卫生协会心理咨询与心理治疗专业委员会副主任委员
上海交通大学医学院附属精神卫生中心和上海市心理咨询中心院长、教授
陈圣祺 上海市心理学会心理咨询和心理治疗专业委员会副主任委员
上海市杨浦区精神卫生中心、心理咨询中心院长

主编

- 李广智 心理咨询师上海市国家职业资格鉴定考评员
国家二级心理咨询师、杨浦区疾病预防控制中心副主任

副主编

- 徐一峰 上海交通大学医学院附属精神卫生中心副院长、教授
中国医师协会精神科医师分会副主任委员
江开达 上海交通大学医学院附属精神卫生中心主任医师、教授
中国神经科学学会精神神经专业委员会主任委员
朱紫青 上海交通大学医学院附属精神卫生中心主任医师、教授
中华预防医学会精神医学学组主任委员
何燕玲 上海交通大学医学院附属精神卫生中心主任医师、教授
中华医学会精神科学会委员
方贻儒 上海交通大学医学院附属精神卫生中心主任医师、教授
中华医学会精神科学会委员
季建林 复旦大学精神卫生学系和附属中山医院心理医学科主任、教授
上海医学会行为医学专业委员会主任委员
施慎逊 复旦大学附属华山医院精神科主任、教授
中华医学会精神科学会副主任委员
陆 峰 同济大学附属同济医院心身科主任医师、教授
上海市精神卫生中心临床精神科主任

- 肖世富 上海交通大学医学院附属精神卫生中心主任医师、教授
中华医学会精神科学会委员
- 杜亚松 上海交通大学医学院附属精神卫生中心儿童行为研究室主任、主任医师
上海交通大学医学院附属精神卫生中心精神医学教研室教授
- 张海音 上海交通大学医学院附属精神卫生中心主任医师、教授
上海市心理咨询中心主任、主任医师
- 沈文龙 上海市徐汇区精神卫生中心院长
上海市精神卫生临床质控中心专家委员会委员
- 张少平 上海市虹口区精神卫生中心院长
上海市精神卫生临床质控中心专家委员会委员
- 赵宝龙 上海市宝山区中心医院院长
上海市医学会精神医学专科委员会副主任委员
- 徐维安 中国社会工作师协会精神康复学会常务委员
上海市卫技人员高评委精神病学组评委

秘 书

- 王 军 上海市杨浦区精神卫生中心主治医师
- 张怀惠 上海市杨浦区疾病预防控制中心精神卫生分中心办公室主任、医学博士
- 江洪波 中科院上海生命科学信息中心“重大疾病数据库”医学博士

编写人员

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(按姓氏汉语拼音为序)

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

秘书

王 军 江洪波 张怀惠

参加编写人员名单(按姓氏汉语拼音为序)

【美】Emil Buccilli(埃米尔·布斯利) 陈 华 陈圣祺 杜亚松
方贻儒 何燕玲 季建林 江洪波 江开达 李广智 陆 峥 沈文龙
施慎逊 王 军 王祖承 肖世富 肖泽萍 徐声汉 徐韬园 徐维安
徐一峰 严和骏 张海音 张怀惠 张明园 张少平 赵宝龙 朱紫青

总序

TOTAL PREFACE

人类健康正面临多重挑战,第一次卫生革命尚未结束,第二次、第三次卫生革命提前到来。

三次鼠疫 引发第一次卫生革命

在人类种族繁衍和社会发展史上,曾经受到过鼠疫、霍乱、天花等传染病的困扰。人类曾经对此一筹莫展,几乎被迫坐以待毙。其中让人类饱受死亡恐惧的、被称为“黑死病”的鼠疫,在《圣经·旧约》中就有记载,说腓尼斯人在征服以色列人后,却被鼠疫所灭。据史料记载,全世界有过三次鼠疫大流行:首次大流行发生在公元 542 年,持续了五六十年。这次瘟疫起源于中东,经埃及南部塞得港,沿陆海商路传至北非、欧洲,几乎殃及商路周边所有国家,约一亿人丧生。第二次是 1346 年开始,仅在两年内就传遍了整个欧洲。在随后的三百多年间,鼠疫在欧洲多次爆发,遍及欧亚大陆和非洲北海岸,导致 2500 多万人丧生。卜丘伽的《十日谈》写于 1349 ~ 1351 年间,时间背景正是欧洲鼠疫流行期间:“繁华的佛罗伦萨丧钟乱鸣,尸体纵横,十室九空,人心惶惶,到处呈现着触目惊心的恐怖景象,世界末日仿佛已经来临……”第三次鼠疫大流行爆发于 19 世纪末的 1894 年,到 20 世纪二三十年年代达到最高峰,这次鼠疫波及亚洲、欧洲和非洲的六十多个国家,有

1500 万人被夺去生命。

面对鼠疫等烈性传染病的肆虐,人类掀起了第一次卫生革命浪潮。一些国家和地区纷纷制定国家卫生措施和环境卫生工程措施,研究有效的疫苗和生物制品,推行广泛的免疫接种计划,以及消毒、杀虫及灭鼠计划,取得了显著的成效。从 19 世纪末到 20 世纪 50 年代,仅仅半个世纪,人类就在地球上消灭和彻底控制了天花、麻风、鼠疫、霍乱等烈性传染病。

随着长期笼罩欧洲的一个传染病圈的消失,人类第一次卫生革命首先在发达国家取得辉煌战果,继而把胜利成果推向广大的第三世界。

第一次卫生革命并没有结束。迄今,鼠疫虽在北美、欧洲等卫生设施先进的地区已经绝迹,但在亚洲、非洲的一些地区,人鼠共患的疾病还时有出现。旧传染病死灰复燃,新传染病不断涌现。自 20 世纪 70 年代以来,结核、鼠疫、白喉、梅毒等古老的传染病死灰复燃。21 世纪以来,新传染病事件不断发生,SARS、登革热和登革出血热、口蹄疫、炭疽、疯牛病、西尼罗病毒、猴痘,以及艾滋病、禽流感等传染病在世界各地都有所发生,这已成为世界性的公共卫生问题。

总序

TOTAL PREFACE

“改变不良行为, 提倡科学生活方式” ——第二次卫生革命

第二次卫生革命始于 20 世纪中叶, 主要是预防和控制由慢性非传染性疾病、中毒、意外创伤和精神障碍对人类健康的危害。2005 年 11 月 17 日下午, “公共卫生分论坛” 在北京饭店隆重开幕。来自世界 19 个国家和地区的公共卫生专家学者、卫生部门决策者出席了会议。中国各大医学院校公共卫生学院院长、疾病控制科研单位的一百多位代表参加了大会。世界卫生组织(WHO)慢病司司长罗伯特比格赫教授在“全球慢性非传染性疾病的现状”报告中介绍了世界范围内的慢性疾病情况: 全球有约 3500 万人死于包括心脏病、中风、糖尿病、癌症、呼吸性疾病在内的慢性疾病。前卫生部副部长殷大奎教授在会上指出: “中国慢性病发展的趋势和危害首先表现在慢性疾病相关因素持续上升, 增幅加快, 发病年龄提前, 农村增长幅度大于城市; 其中脑血管疾病、心脏疾病和肿瘤最为明显。” 慢性疾病对中国的致病和伤害率达到了 38%, 其中心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病和骨关节疾病等严重威胁人民健康。

针对以上情况, WHO 提出的“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的健康四大基石, 对科学、文明、健康的生活方式进行了高度

概括。美国经过 30 年的努力,使心血管疾病的死亡率下降 50%,其主要是通过改善行为与生活方式而取得的。风起云涌的第二次卫生革命,使慢性非传染性疾病在发达国家和一些发展中国家得到了有效控制,取得了举世瞩目的可喜成绩。

“人人享有卫生保健”——第三次卫生革命

随着人类社会的不断进步,人们的健康意识越来越强,保健需求也越来越高,尤其是第二次卫生革命的成功,大大增强了人们的自我保健意识。1998 年 5 月,在日内瓦召开的第 51 届世界卫生大会上,审议通过了世界卫生组织(WHO)提出的“21 世纪人人享有卫生保健”的全球卫生战略,从而拉开了以“提高生活质量、促进人类健康长寿、实现人人享有卫生保健”为目标的第三次卫生革命的帷幕。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话,那么第二次、第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

目前威胁人类健康的三大疾病有:生活方式病、心理障碍性疾病、性传播疾病。

生活方式病 即由不良的饮食习惯、体力活动过少、吸烟酗酒、情绪紧张等不健康的生活方式引起的疾病,如肥胖病、心脑血管病、癌

总序

TOTAL PREFACE

症、糖尿病、高血压等。这些“富贵病”正在成为我国百姓的健康杀手。2005年11月17日“公共卫生分论坛”上,殷大奎教授指出,影响我国居民生活质量的主要疾病中,糖尿病居首位;而青少年肥胖导致的糖尿病发病率正在明显上升。另一项调查结果显示,在我国,与贫困相关的食道癌、宫颈癌等疾病正在呈下降趋势,而与生活方式相关的肺癌、乳腺癌、大肠癌等疾病正在呈现上升趋势。

心理障碍性疾病 据WHO统计,目前全世界有心理疾病的患者达15亿,其中焦虑症4亿,抑郁症3.4亿,人格障碍2.4亿,其中得到治疗和控制的仅占1%。我国目前每年自杀人数已达28.7万,精神病患者已达1600万。

2004年4月10日由我国卫生部、民政部、公安部、中国残疾人联合会联合签发的《中国精神卫生工作规划(2002~2010年)》指出,神经精神疾病在我国疾病总负担中排名首位,其增长的趋势还将继续。根据WHO推算,中国神经精神疾病负担到2020年将上升至疾病总负担的四分之一。精神卫生问题作为重要公共卫生问题和较为突出的社会问题已经成为我国和国际社会的共识。

性传播疾病 我国目前性病流行速度明显加快,流行区域也在不断扩大,淋病、梅毒、艾滋病呈现急剧上升趋势。我国公众对艾滋病的了解依然很不足,很多人依然不知道如何保护自己免受艾滋病侵害。

2006年3月1日实施的我国第一部防艾滋病法规《艾滋病防治条例》第十九条指出,广播、电视、报刊、互联网等新闻媒体应当开展艾滋病防治的公益宣传。

鉴于以上情况,上海文化出版社组织京津沪等地区全国著名的医药学专家联合编写《名医会诊疾病》系列丛书。该丛书从各种现代疾病的常识、症状、病因、诊断和鉴别诊断、治疗等方面切入,采用患者问、专家答的方式,将疾病防治知识、健康的理念传播给读者。

许多患者常常抱怨:挂一个大专家的号,加上排队等候,常常要耗费四五个小时,好不容易排到位,但由于看专家门诊的人实在太多,就诊时间常常只有三四分钟。他们多么想“多听指导少排队”。现在《名医会诊疾病》系列丛书让您的想法如愿以偿。一书在手,各路专家与您相伴,您百问,他百答,时时刻刻为您生命保驾,为您健康护航!

如果您对丛书有什么建议,希望增加哪些内容,哪些地方还需改进,或者您希望参加到作者的队伍中,欢迎随时与我联系: liguang0388@sina.com.cn。我们将认真考虑您的意见,并及时给予回复。

《名医会诊系列丛书》主编 李广智

序 PREFACE

随着时代快节奏的发展,人们的生活规律都变得既要按部就班又要加快速度,于是乎强迫症这一精神障碍便悄然登上疾病舞台的主流阵地,不断增多并引起了人们的重视,需要医疗干预了。

据我国过去较大规模的调查,强迫症的患病率为 0.3% (1982 年)。但国外则远远不止此数字,如英国(1998 年)为 1%,美国(1990 年)为 2%左右,而且逐年增长着。统括下来,患病率是 1%,可作为参考数据。从这些数据的变化中可以说,强迫症在精神障碍(心理疾病)中的地位日益突出起来。

强迫症之所以受到重视,除了患病率在不断增长外,所发生的症状也是既使患者自己痛苦不已,也使家里亲人和周围人都痛苦不已。试想,在自己的日常生活中,整日里要为一件小事反复思考,要为一件小事反复操作,谨小慎微,唯恐会出一点差错,常因此而懊恼不已、焦虑不安。当然,为了达到自己的绝对完美程度,往往也对他人喋喋不休,提出更严格的要求,使家庭人员关系紧张,难以和睦相处。在工作中,因过分刻板、缺乏应有的灵活性而难以开展。

强迫症的发生,既有生理原因,也有心理方面的原因,因此,开展强迫症的治疗、康复、预防工作,应由社会的、心理的、药物的多种手段同时进行。

中国心理卫生协会自 2006 年起非常注重开展心理卫生的宣教工作。在中国心理卫生协会和上海市心理卫生学会的支持下,上海市精神卫生中心曾组织上海交通大学、复旦大学和同济大学有关心理卫生

及精神医学的专业人员,编写了《名医会诊强迫症》这本科普专著,由上海文化出版社出版,为宣传心理卫生起了非常好的推动作用。

本书囊括了从基础到临床、从症状到治疗的防治知识。撰写本书的作者,均为在临床上丰富经验、在理论上有很深造诣的医师,他们已成为上海乃至全国新一代的有名望的专家。《名医会诊系列丛书》主编李广智先生,是国内著名科普杂志《家庭用药》的副主编,从事着精神卫生工作。他既有丰富的理论和临床知识,也有丰富的著书和编纂经验。因此出版这本专著,我们认为是合适的。如果读者在阅读本书后有所收获的话,那就是对我们所做的努力的最大安慰。

上海市精神卫生临床质量控制中心

上海交通大学医学院附属上海市精神卫生中心院长

上海市杨浦区精神卫生中心院长

王祖承

肖泽萍

陈圣祺

古希腊神话的悲剧人物西西弗斯,被宙斯诅咒,在地狱中不断地推巨石上山,巨石到了山巅,又滚落到了山脚。就这样日复一日、年复一年地推着巨石……这种徒劳无功、毫无指望的苦役真令人痛苦难熬。

其实,日常生活中我们也常看见西西弗斯的影子:走出了门,常常反复回家检查门是否锁住了、煤气是否关掉了;手洗了一遍又一遍,洗完没了;账目核对了一遍又一遍,始终不放心……明知是多余,但不能克制自己,内心充满了痛苦。心理学和精神医学将之称为强迫症。

在 20 世纪 80 年代以前,强迫症被视为较为罕见的疾病。但是,近年来发病率在不断攀升。

1982 年,我国十二个地区精神疾病流行病学调查,本病在 15 ~ 59 岁人口中,患病率为 0.3‰。城乡的患病率相近。天津市区调查(1981 ~ 1982 年),强迫症患病率为 0.13‰。近年来我国大陆没有强迫症的流行病学资料,但是,香港特别行政区的研究报道显示,香港强迫症患病率为 2%。我国部分省市甚至超过 3%。

根据美国、加拿大、以色列、德国、新西兰、韩国、冰岛等国 1984 ~ 1994 年不同时间、不同地区的流行病学研究报道,强迫症的患病率为 0.7% ~ 2.1%,排序在抑郁症和精神分裂症之间。

强迫症已经成为一个全球性的问题,估计全世界强迫症的患者至少达 5000 万。

“2007 年世界精神病学协会上海区域性国际会议暨中华医学会精神病学分会学术年会”上,专家指出,中国一方面经济高速发展,另一方面人们的精神压力也越来越大,由精神疾病引发的事件也日益增多,中国已是精神危机的“重灾区”。

有鉴于此,2008 年 2 月卫生部发布消息,卫生部等 17 个部门近日印发《全国精神卫生工作体系发展指导纲要(2008 ~ 2015 年)》,提出按照对心理、精神疾病采取“预防为主、防治结合、重点干预、广泛覆盖、依法管理”的原则。

为了响应卫生部关于心理卫生科普知识进社区的号召,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和上海市心理咨询中心组织了上海交通大学医学院、复旦大学医学院、上海同济大学医学院等精神卫生及心理卫生方面的专家编写了《名医会诊强迫症》这本科普读物。书中针对病人提得最多的强迫症问题,采用问答形式,尽可能深入浅出地解答。本书不仅有助于病人和家属了解强迫症的常见症状、发病原因、诊断和鉴别诊断、治疗、康复和自我保健等方面的知识,也适用于广大精神科、全科医生和护理人员查阅和参考。

本书在编写中,感谢中国心理卫生协会的专家,特别是蔡焯基理事长的指导、审阅,并将本书列为全国科普宣传推荐读本。感谢著名精神医学专家王祖承教授、肖泽萍教授和陈圣祺主任医师的指导并为本书