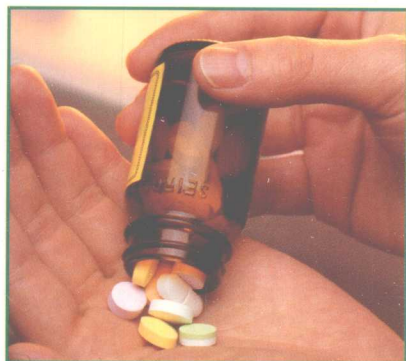




家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



抑郁症

防治与用餐

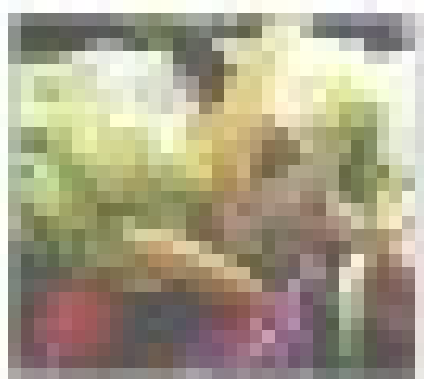
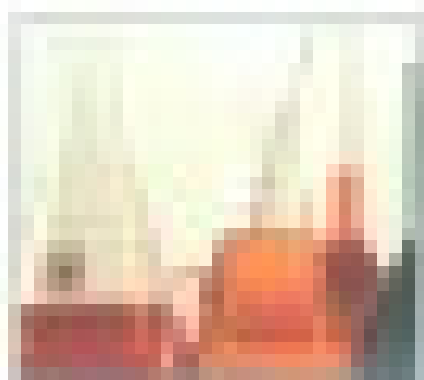
主编 / 段晓猛

精华版

中西结合
药食同用
深入前沿
贴近百姓

取之精华
相辅相成
与时俱进
严谨灵活

内蒙古人民出版社



抑 郁 症

防治与用餐

作者：XXX

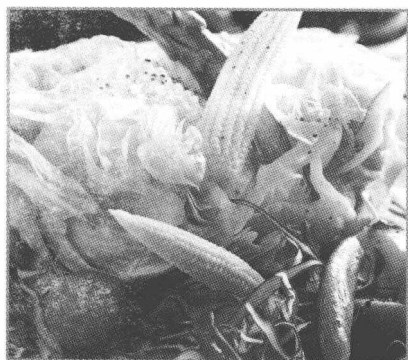
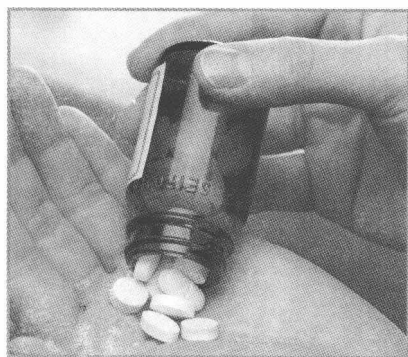
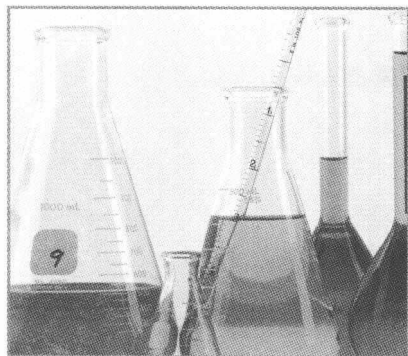
抑郁症
的诊断
抑郁症
的症状
抑郁症
的治疗
抑郁症
的预防
抑郁症
的饮食
抑郁症
的运动
抑郁症
的睡眠
抑郁症
的社交
抑郁症
的学业
抑郁症
的工作
抑郁症
的婚姻
抑郁症
的子女
抑郁症
的宠物
抑郁症
的旅行
抑郁症
的宗教
抑郁症
的哲学
抑郁症
的艺术
抑郁症
的文学
抑郁症
的音乐
抑郁症
的舞蹈
抑郁症
的戏剧
抑郁症
的电影
抑郁症
的电视
抑郁症
的广播
抑郁症
的报纸
抑郁症
的杂志
抑郁症
的书籍
抑郁症
的互联网
抑郁症
的社交媒体
抑郁症
的心理咨询
抑郁症
的药物治疗
抑郁症
的住院治疗
抑郁症
的康复训练
抑郁症
的自助手册





家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



防治与用餐

抑郁症

主编 / 段晓猛

精华版

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

抑郁症防治与用餐/段晓猛主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 5

(21 世纪家庭医疗保健系列丛书).

ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4

I. 抑… II. 段… III. ①抑郁症 - 防治②抑郁症 - 食物疗法
IV. R749. 4 R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074388 号

21 世纪家庭医疗保健系列丛书

主 编 段晓猛
责任编辑 朱莽烈
封面设计 车艳芳
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市业和印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 320
字 数 4200 千
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—3000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4/R · 217
定 价 520.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

抑郁病被世界卫生组织列为二十一世纪三种重大疾病和预防重点之一。

抑郁症是由各种原因引起的以抑郁为主要症状的一组心境障碍或情感性障碍，是一组以抑郁心境自我体验为中心的临床症状群或状态。大约12%的人在一生的某个时期，都曾经历相当严重而需要治疗的抑郁，所以抑郁症又被称为精神病学中的“感冒”。长期的抑郁会导致脑萎缩，并严重影响人的认知。

抑郁症是每个人都可能得的心理疾病。它不能说明你心胸狭窄，也不能说明你品质低劣或意志薄弱。总之，抑郁症与感冒没有任何区别，它只是一种普通的疾病。抑郁症是可以治好的。抑郁症与精神分裂是两码事。抑郁症是可以治好的，而精神分裂基本上很难治愈，且会复发。

抑郁症在西方被称为“蓝色隐忧”，在美国是第二大最常见的心理疾病。2002年全球重症抑郁病患者已有8900多万人，而全球的抑郁症患者已达3.4亿。在年满20岁的成年人口中，抑郁症患者正以每年11.3%的速率增加。据有关调查显示，在我国抑郁症发病率约为3%~5%，目前已经有超过2600万人患有抑郁症。为了帮助抑郁症患者早日康复，我们组织了全国著名的精神病学专家学者精心编写了《抑郁症防治与用餐》。

本书从十个方面重点介绍了抑郁症的常识、诱发因素及易发人群、抑郁症与其他疾病的关系、不同人群抑郁症的症状、不同类型抑郁症的症状、抑郁症的预防保健、抑郁症的药物治疗、抑郁症的心理治疗、抑郁症的饮食治疗、抑郁症的科学用餐等内容。特别是书中所介绍的多款抑郁症食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠，适合广大患者选用。

本书内容涉及广泛，重点突出，以简单易懂的方式向广大读者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。本书方法实用、文字通俗，既适合广大抑郁症患者及家属阅读。也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

本书的出版得到了全国多位专家学者的大力支持和指导，深表感谢，

并对在本书编写及出版的过程中给予帮助的各位人士表示感激。随着科技的不断进步及限于我们的水平，书中难免出现疏漏或不足，敬请同道和读者批评指正。

编者
2009 年 5 月



目 录

第一章 认识抑郁症	(1)
认识抑郁障碍	(1)
认识抑郁症	(1)
抑郁症有哪些表现	(2)
抑郁症的发病情况如何	(2)
独生子女及老人中抑郁症的发病如何	(3)
为何抑郁症的发病率增加	(3)
抑郁障碍对患者生活质量及社会有何影响	(4)
抑郁障碍的疾病负担有多重	(4)
抑郁症是精神病吗	(5)
抑郁症好发于什么人群	(6)
抑郁症是藏在内心的定时炸弹	(6)
从事什么性质工作的人易患抑郁症	(7)
抑郁症患者真的能力并不差	(7)
为何抑郁症也叫“精神感冒”	(8)
抑郁症的发病与人际关系不好有关吗	(8)
目前对抑郁症的诊断率如何	(8)
抑郁情绪和抑郁症有何不同	(9)
正常抑郁情绪与病理性抑郁症怎样区别呢?	(9)
抑郁症的类型	(10)
隐匿性抑郁症	(11)
隐匿性抑郁症男女有差别吗	(11)
抑郁症应与哪些疾病相鉴别	(12)
抑郁症的预后如何	(13)
第二章 抑郁症的诱发因素及易发人群	(14)
抑郁症的发病原因	(14)



抑郁症有遗传倾向	(14)
抑郁症是基因病	(15)
抑郁症的早期表现	(15)
抑郁症的非典型表现	(16)
抑郁症患者的睡眠的特点	(17)
抑郁症以失眠为主要表现的特征	(18)
抑郁症患者性功能有何变化	(19)
影响抑郁症复发的因素	(19)
话多也可能是抑郁症	(19)
白领人士为何易患抑郁症	(20)
哪些成功人士易患抑郁症	(20)
成功人士易患抑郁症	(21)
为何抑郁症是 CEO 的大敌	(22)
文学家易患抑郁症	(24)
抑郁症患者是世界上最悲伤的人	(24)
第三章 抑郁症与其他疾病的关系	(26)
抑郁症与神经衰弱相鉴别	(26)
抑郁症状常见于哪些疾病	(26)
抑郁症增加冠心病的危险	(26)
抑郁症患者为何易患冠心病	(27)
为何抑郁症的危险性仅次于冠心病	(27)
以心脏病症状为主要表现的抑郁症有何特征	(27)
抑郁症会失声	(28)
为何糖尿病患者易合并抑郁症	(28)
糖尿病合并抑郁症的常见表现	(28)
糖尿病合并抑郁症的危害	(29)
防治糖尿病合并抑郁症	(29)
对儿童糖尿病患者应进行抑郁症的检查	(30)
慢性患者易合并抑郁症	(30)
脑卒中的患者易患抑郁症	(31)
什么是脑卒中后抑郁	(31)



抑郁症对脑卒中的发病影响	(31)
卒中后抑郁的表现	(32)
心血管疾病与抑郁症有何关系	(32)
心肌梗死后患者的抑郁症状	(33)
功能性胃肠疾病与抑郁症有何关系	(33)
表现为胃肠道症状的抑郁症患者的特征	(34)
恶性肿瘤与抑郁的关系	(34)
为什么抑郁症患者易合并龋齿	(35)
内分泌疾病与抑郁症的关系	(35)
抑郁症的发生与人格因素的关系	(36)
慢性疼痛与抑郁症的关系	(36)
疼痛有时也是抑郁症的主要表现	(38)
第四章 不同人群的抑郁症	(39)
儿童抑郁症的异常表现	(39)
如何早期发现儿童抑郁症	(39)
儿童抑郁症的特点	(40)
如何发现青少年抑郁症	(40)
青少年学生易患抑郁症的原因	(41)
青少年患抑郁症的表现	(42)
儿童抑郁症的危害大	(44)
为何女性易患抑郁症	(44)
为何抑郁症能使女性更年期提前	(44)
更年期女性应如何应对抑郁症	(45)
女性抑郁症会遗传	(46)
郁症女性患者月经有何变化	(46)
产后抑郁症	(47)
产后抑郁症的常见原因有哪些	(47)
产后抑郁症的危险因素	(48)
产后抑郁症的临床表现	(49)
产后抑郁症如何预防	(49)
产后抑郁症的预后	(50)

9 787162 268133 > 9 787162 268133 > 9 787162 268133 > 9 787162 268133 >



男性抑郁症的特点	(50)
男性抑郁症有独自的特点	(51)
男性抑郁症的后果	(52)
怎样才能及早发现男性抑郁症	(52)
老年抑郁症的特点	(53)
老年抑郁症与老年性痴呆的鉴别	(53)
老年抑郁症为何易误诊	(54)
如何识别老年抑郁症	(55)
老年抑郁症诊治过程的误区	(56)
老年人躯体疾病合并抑郁常有的症状	(57)
丧偶的老人易患抑郁症	(58)
精神抑郁者是否易患帕金森病	(58)

第五章 不同类型的抑郁症..... (60)

季节性抑郁症	(60)
季节性抑郁症的原因是什么	(60)
季节性抑郁症的表现	(61)
季节性抑郁症如何治疗	(61)
周末抑郁症	(62)
预防周末抑郁症的措施	(62)
内源性抑郁症	(63)
内源性抑郁症的特点	(63)
内源性抑郁症分为几种类型	(64)
躁狂型抑郁症	(64)
躁狂症的病因	(64)
躁狂症患者的临床表现	(65)
躁郁症的混合发作	(66)
躁狂抑郁性精神病与精神分裂症如何鉴别	(66)
快速循环型情感障碍	(67)
躁狂发作的诊断标准	(67)
躁狂型抑郁症的病程	(68)
影响躁狂型抑郁症预后的因素	(68)



更年期抑郁症	(69)
更年期抑郁症的诱因	(69)
更年期抑郁症的表现	(69)
更年期综合征和抑郁症的区别	(70)
男性更年期的表现	(71)
中年抑郁症的特点	(72)
抑郁性假性痴呆	(72)
继发性抑郁症	(72)
继发性抑郁症的分类	(73)
反应性抑郁症	(74)
引起反应性抑郁症的原因	(75)
反应性抑郁症的类型	(75)
反应性抑郁症的鉴别诊断	(76)
药源性抑郁症	(77)
药源性抑郁的特点	(77)
微笑抑郁症	(77)
心境抑郁	(78)
引起心境抑郁的原因	(78)
第六章 抑郁症的预防保健	(79)
如何预防抑郁症	(79)
预防“微笑抑郁症”	(80)
别让电视压抑儿童	(83)
预防产后抑郁	(83)
预防“星期天抑郁症”	(84)
上班族预防冬季抑郁症	(86)
小心避孕药致“心病”	(86)
色彩家居有效缓解抑郁	(87)
9 大食品抗抑郁	(89)
脑卒中后需预防抑郁	(90)
对付抑郁症的长期策略	(90)
老人谨防焦虑抑郁症	(93)



防治更年期抑郁症“五招”	(94)
别让抑郁症靠近糖尿病患者	(95)
保持好心情 癌症远离我	(97)
老年人要摒弃六种不健康心理	(99)
家庭养鸟促人体健康	(101)
性生活多的女性更易得抑郁症	(102)
走出产后阴霾的 12 个阳光妙术	(103)
护理抑郁患者要从“心”开始	(105)
忧郁的 7 大征兆要警惕	(106)
告别“职场抑郁”	(109)
减压心理疗法放抑郁	(110)
第七章 抑郁症的药物治疗	(112)
抑郁症患者用药须知	(112)
制订合理的用药方案	(112)
抑郁障碍的药物治疗原则	(113)
抗抑郁药在体内是如何发挥作用的	(114)
需要了解的抗抑郁新药、进口药	(115)
一些经济有效的抗抑郁药	(117)
如何选择针对性强的抗抑郁药	(118)
选择有抗抑郁作用的中药单方	(120)
如何选择有抗抑郁作用的中药复方	(122)
抗抑郁西药的配伍与禁忌	(124)
选择性 5 - 羟色胺再摄取抑制剂 (SSRIs)	(126)
抗抑郁中药的配伍与禁忌	(127)
抗抑郁中西药的配伍与禁忌	(128)
抗抑郁药对身体营养状态的影响	(128)
抑郁障碍的治疗目标	(129)
应用抗抑郁药物治疗的周期与疗程	(130)
如何减轻抗抑郁药物的不良反应	(131)
能够导致抑郁症状的药物有哪些	(132)
服抗抑郁药的同时不可忽视心理治疗	(133)



抑郁症可配合电抽搐疗法(ECT)	(133)
抑郁症为何症状改善后仍要用药	(134)
为何说坚持用药就前途光明	(135)
抗抑郁药物有戒断反应	(136)
预防复发的药物如何应用	(137)
抗抑郁药对性功能有什么影响	(138)
抑郁症患者是否要用药物维持治疗	(139)
儿童、青少年抑郁障碍的处理原则是什么	(139)
为什么帕罗西汀禁用于儿童抑郁症	(140)
四环抗抑郁药	(143)
中成药	(158)
中药单方	(166)
中药复方	(169)
第八章 抑郁症的心理治疗	(173)
抑郁症的认知疗法	(173)
心理治疗	(173)
如何看待抑郁症的心理治疗	(174)
心理治疗的原则	(174)
心理治疗的种类	(175)
支持性心理治疗	(175)
精神动力学心理治疗	(176)
行为治疗	(177)
抑郁症的“三A法”疗法	(177)
集体心理治疗	(177)
危机干预	(178)
对抑郁症患者如何进行心理治疗	(179)
“自我及时强化法”	(181)
认知心理治疗及其效果	(182)
认知心理治疗的理论依据	(182)
人际心理治疗	(183)
人际心理治疗的技术	(183)

9559662.9662.1534.A.1532.969919101538.AN



婚姻家庭治疗	(184)
婚姻治疗的目的	(184)
森田疗法	(185)
心理治疗方法如何选用	(186)
抑郁症的心理治疗如何进行	(186)
心理医生如何与患者相互理解	(187)
心理医生如何对患者做好心理治疗	(188)
自我探索心理治疗的适应证	(189)
人本主义心理学的要点	(190)
马斯洛学说的理论要点	(190)
罗杰斯学说的理论要点	(191)
如何看待心理治疗与药物治疗的合用	(192)
抑郁症患者的膳食指南	(192)
第九章 抑郁症的饮食治疗	(194)
抑郁症患者的营养需求	(194)
制订抗抑郁症配餐方案步骤	(196)
如何计算配餐的营养素含量	(199)
抑郁症患者的膳食如何进行合理烹调	(202)
有抗抑郁作用的食物	(203)
抑郁症患者需要忌口	(206)
抑郁症患者用哪些方法可以增进食欲	(208)
抗抑郁食物搭配禁忌	(208)
抗抑郁中药与食物的配伍禁忌	(212)
如何配餐能减轻抗抑郁药的不良反应	(212)
第十章 抑郁症的科学用餐	(215)
抑郁症的常规配餐	(215)
抑郁症的食疗食谱	(238)



抑郁症有哪些表现

抑郁症患者主要以心境低落为主要临床特点，主要表现有：

(1) 抑郁心境：患者的情感基调是低的，从轻度情绪不佳到悲观绝望，患者有度日如年的感觉。

(2) 丧失兴趣：患者不能体验乐趣、兴趣丧失、不愿参加任何活动，对自己曾爱好的活动也不愿参加。

(3) 精力减退：患者主观上感到精力不足，精疲力尽，严重时连吃喝以及个人卫生都不顾。

(4) 自我评价低：患者把自己说的一无是处，强烈的内疚和自责。对自己的人生表示无助、无望，严重者可自杀。

(5) 精神运动迟滞：患者整个精神活动呈显著、持久和普遍的抑制，注意力集中困难，记忆力减退，头脑反应迟钝，联想困难，严重时不语、不动、不食，可达木僵程度。

(6) 自杀观念和行爲：抑郁症患者随着症状的加重，自杀念头日趋强烈，自杀成功者约占 15% ~ 20%，有的将亲属（伴侣或小孩）杀死而后自杀（称为扩大性自杀）。

(7) 昼夜节律：50% 的抑郁症患者有明显昼重夜轻的规律。

(8) 其他症状：抑郁症患者 80% 有睡眠障碍，70% 有食欲下降。有的有躯体方面的各种不适，如恶心、呕吐、心慌、胸闷、出汗等症状。

抑郁症的发病情况如何

著名心理学家马丁·塞利曼将抑郁症称为精神病学中的“感冒”。是因为这种病很常见，如感冒一样常见，大约有 12% 的人在一生中的某个时期都曾经经历过相当严重需要治疗的抑郁症，尽管大部分抑郁症发作不经治疗也能在 3 ~ 6 个月内自行缓解。

早在 10 年前，世界卫生组织（WHO）就预测，抑郁症将成为 21 世纪



人类的主要杀手。有关调查表明,目前全世界约有1亿人患有抑郁症,且数量有增无减。抑郁症已成了本世纪一种相当流行的病症。据国内的调查,中国人群中抑郁症的发病也是比较高的。我国抑郁症的年发病率约为2%,终身患病率约4%;北京市抑郁症的总患病率为6.87%,现患病率为3.31%。据此推算,北京市曾经和正在患抑郁障碍的病者约有60万人,其中约30万人正在被抑郁症所困扰,估计全市有60万人需要接受精神卫生服务。目前,全国约有2600万人患有程度不同的抑郁症。所以,此病是很常见的疾病。

独生子女及老人中抑郁症的发病如何

目前,独生子女和老年人已成为抑郁症的高发人群。在精神病院就诊的患者中很大一部分是12~18岁的独生子女。由于独生子女和其他孩子的接触减少,而家庭却往往过度照顾,使孩子无法形成恰当正常的人际关系,思维模式较为简单,承受挫折的能力和耐受力都较差,遇到问题时情绪无法及时的调整,比较容易患上抑郁症。另一方面,老年人过去形成了养儿防老的观念,而现代人们的工作节奏加快,子女很难顾及老年人的心理需求,老年人非常孤单,特别是失去配偶的老年人,在长期寂寞的生活中,更易患上抑郁症。

为何抑郁症的发病率增加

首先，抑郁症的发生有一定的生物学因素；再就是，现在我国人民的生活水平提高了，从心理学家马斯洛的人的层次需要论来说，现在人们的需求比过去高了，精神方面的追求也高了；第三，就是当今的社会生存、竞争的压力增大，家庭结构和婚姻关系的变化；第四，由于居民寿命的增高；最后，就是其他疾病的增多，如各种癌症、心脑血管疾病、其他慢性疾病等，合并抑郁症的比例也增加。由于以上几方面的原因，使抑郁症的发病率增加。