

抑郁焦虑防治篇

健康大百科

主编 杨甫德

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题

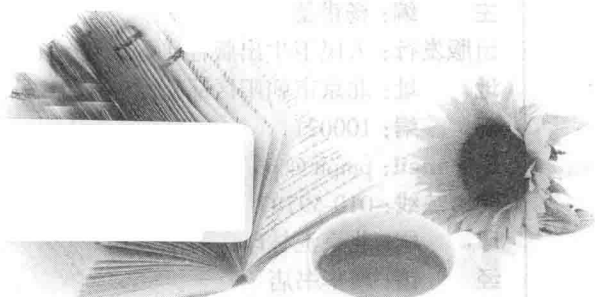


·健康大百科·

抑 郁 焦 虑 防 治 篇

主 编 杨甫德

副主编 王 刚 司天梅



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康大百科. 抑郁焦虑防治篇 / 杨甫德主编. —北京:
人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18514-1

I. ①健… II. ①杨… III. ①保健—基本知识②抑郁症—防治③焦虑—防治 IV. ①R161②R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 001838 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

健康大百科 抑郁焦虑防治篇

主 编: 杨甫德

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 23

字 数: 330 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18514-1/R · 18515

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 宁	王 刚	牛雅娟	甘明远	付卫红	冯 媛	司天梅
刘 丹	刘华清	刘晓慧	孙仕友	李 娟	李春秋	杨可冰
杨甫德	杨清风	肖 乐	张荣珍	张家煦	陈 林	陈大春
陈景旭	单墨水	胡昌清	聂 鹰	高士元	黄薛冰	崔 红
崔静怡	潘成英					

参编人员 (按姓氏笔画排序)

王 红	王 君	王泽荣	王智雄	田 敏	白璐源	冯 薇
刘 洋	杜晶阁	杨清艳	肖艳霞	吴宇泽	张立刚	张秀梅
张喜梅	陈红梅	武雅学	孟繁蕾	赵荣江	高 岚	郭蓄芳
綦凌燕	潘颖娜	魏晨曦				

秘 书 刘 丹

《健康大百科》

系列丛书编委会

主 任 杨晓超 北京市人民政府

主 编 方来英 北京市卫生局

副主编 赵春惠 北京市卫生局

编 委 (按姓氏笔画排序)

马长生 北京安贞医院

马冠生 中国疾病预防控制中心

王天有 首都儿科研究所

邓 瑛 北京市疾病预防控制中心

向红丁 北京协和医院

刘泽军 北京市卫生局健康促进处

刘秀荣 北京市疾病预防控制中心

汤伟民 北京市卫生局健康促进处

杨甫德 北京回龙观医院

陈 峥 北京老年医院

武 剑 北京宣武医院

季加孚 北京肿瘤医院

金荣华 北京佑安医院

曾晓芃 北京市疾病预防控制中心

科学顾问(按姓氏笔画排序)

王陇德 中国工程院院士,第十一届全国人大常委、中华预防医学学会会长、卫生部“健康中国 2020 战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长

王忠诚 中国工程院院士,北京天坛医院名誉院长、北京神经外科研究所所长,神经外科教授,著名神经外科专家

王澍寰 中国工程院院士,北京积水潭医院名誉院长,著名手外科专家

庄 辉 中国工程院院士,北京大学医学部教授,博士生导师,现任世界卫生组织西太区消灭脊髓灰质炎证实委员会委员、世界卫生组织西太区乙型肝炎专家工作组成员、世界肝炎联盟公共卫生学专家、中华预防医学会副会长

陈君石 中国工程院院士,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、营养与食品安全专家

张金哲 中国工程院院士,中国小儿外科创始人之一

胡亚美 中国工程院院士,著名儿科专家

翁心植 中国工程院院士,北京朝阳医院名誉院长、北京呼吸疾病研究所所长、教授,内科学专家,在普通内科、寄生虫病、心血管病和呼吸系统病诸领域均有创造性贡献

高润霖 中国工程院院士,中国医师协会副会长,中华医学会心血管病学分会前任主任委员,中国医学科学院阜外心血管病医院学术委员会主任,心内科首席专家

程书钧 中国工程院院士,中国医学科学院肿瘤医院肿瘤病因学专家



总 序

为满足首都市民对健康知识的渴求,2011年,在市委、市政府的领导下,北京市卫生局组织在京医疗卫生方面的专家,精心策划、编写了一套10本《健康大百科》系列科普丛书,分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》,这是全国首次以生命全周期为基础、凝聚上千名医学专家智慧编辑出版的健康系列科普丛书,图书在编写过程中特别注意集科学性、通俗性和实用性于一体,因此,图书一经面世,即受到了广泛关注,社会反响强烈。

2009—2012年,北京市人民政府连续四年发布的《北京市卫生与人群健康状况报告》显示,我市人群慢性非传染性疾病(以下简称“慢病”)及相关危险因素流行态势一直非常严峻。慢病的发生除了与个人生活方式有关外,社会环境对其影响的作用也不容忽视。因此,防控慢病,提升公众预防疾病、维护健康的个人意识和公众意识尤为重要。2013年,为进一步丰富市民健康知识,培养市民健康理念,提升市民健康素养,北京市卫生局在第一次出版《健康大百科》10本的基础上,继续组织专家以预防慢病和改善其相关危险行为因素为核心,再次编辑10本健康科普丛书,分别为健康大百科之《高血压防治篇》、《内分泌代谢疾病防治篇》、《脑血管病防治篇》、《恶性肿瘤

防治篇》、《慢性肝病防治篇》、《抑郁焦虑防治篇》、《儿童常见病防治篇》、《老年常见健康问题篇》、《膳食营养篇》、《健康导航篇》。除了采用与第一次10本相同的编写组织、写作定位、体例格式外,这次编写的10本在疾病预防上更系统、深入、细致,特定人群和家庭购买使用后,更加具有实际的指导意义。

与2011年第一次《健康大百科》10本出版一样,本次10本健康科普丛书的编写,同样凝聚了1000多位医学专家的智慧,他们用“医者仁心”的态度精益求精地完成了全部编校工作。本书的出版不仅丰富了《健康大百科》的内涵,而且,也着实为首都市民又提供了一套非常丰富的健康科普饕餮。特别值得一提的是,从2011年《健康大百科》编写、出版策划开始,王陇德、王忠诚、陈君石等10位院士对出版方向及定位等细节即给予了悉心指导,然而,非常遗憾的是,在编写本次10本丛书的过程中,有三位院士不幸病故,但我们不能忘记已故院士对本套丛书的贡献,也谨以书籍出版作为对已故院士永远的纪念。

感谢所有参编的医学专家对本书作出的贡献,愿《健康大百科》成为首都市民健康生活的良师益友。

北京市副市长

2014年1月



前言

现代人压力重重,考试、就业、婚姻、职场……面对生活中的种种负担与不如意,很多人感到无所适从,独自在苦闷中彷徨,甚至度日如年。这些人也许已经有了抑郁、焦虑等异常情绪,如果不加干预而任其发展,不仅会影响到其自身的生活质量和社会交往,有些患者甚至可能走上绝路,因此要引起重视。

抑郁症不仅是自杀的主要因素,而且已经成为危害人类健康的主要疾病之一。有专家估计,到2020年抑郁症造成的疾病负担将位于所有疾病负担的第二位。虽然人类面临如此严重的问题,但现实生活中很多人对此的认识还停留在比较肤浅的水平上。鉴于此,世界卫生组织曾将2004年世界精神卫生日的主题定为:“抑郁影响每个人”。

20世纪80年代后各种新型抗抑郁药物的先后问世,让人们能更好地治疗抑郁症有了希望。抑郁症与其他一些精神疾病相比,其临床治疗效果很好,有相当多的患者经过科学合理的治疗,重新回到了家庭,重返了工作岗位,能够出色地履行应尽的职责,这样的例子在精神科也是比比皆是,屡见不鲜。

近年来,焦虑障碍越来越多地走进了人们的视野,被人们所关注。焦虑症也是一种常见的精神障碍。据报道,在美国该病的终身患病率为4.1%~6.6%,与精神分裂症、抑郁障碍和儿童注意缺陷多动障碍的发生和发展一样,焦虑症是生物—心理—社会因素综合作用

的结果。许多焦虑症患者的社会功能明显缺损,已成为与抑郁症一样严重的公共卫生问题之一。

本书分为抑郁、焦虑两个部分,每部分按照发病原因、常见表现、治疗康复方法划分为章,为帮助人们正确认识抑郁和焦虑,解除它们带来的困扰提供了有效方法。

本书编者包括北京回龙观医院、北京安定医院、北京大学第六医院和解放军 301 医院心理科的多名经验丰富的临床专业人士,他们根据在各自临床工作中经常遇到的患者对抑郁症、焦虑症存在的困惑和疑问提出了科学、实用、可操作的解答。期望这些答案能够帮助人们摆脱抑郁和焦虑的困扰,拥抱幸福的生活。

由于时间和水平有限,为了进一步提高本书的质量,以供再版时修改,因而诚恳地希望各位读者、专家提出宝贵意见。

杨甫德

2013 年 11 月



目 录

第一章 情由心生 内外夹击

第一节 消除抑郁 连根拔起	2
1. 抑郁症是遗传性疾病吗	2
2. 抑郁症下一代发病的概率有多高	3
3. 基因和环境因素在抑郁症发病过程中哪个起的作用大	3
4. 抑郁症与性别有关吗	4
5. 东西方人患抑郁症的风险有差异吗	5
6. 抑郁症发病与种族有关系吗	5
7. 农村居民比城市居民更易患抑郁症吗	5
8. 内分泌失调是抑郁症的发病原因吗	6
9. 女性雌激素水平增高易患抑郁症吗	6
10. 妇女生产后为什么会容易患抑郁症	7
11. 女性抑郁发作与月经有关系吗	7
12. 更年期妇女易患抑郁症吗	8
13. 长期服用激素类药品会引起抑郁症吗	9
14. 孕妇是抑郁症的高危人群吗	9
15. 患有躯体疾病与抑郁症有关系吗	10
16. 长期卧床的患者易患抑郁症吗	10
17. 患有恶性肿瘤的患者是不是容易患抑郁症	11
18. 甲状腺疾病会引起抑郁症吗	12

19. 脑卒中后会患上抑郁症吗	12
第二节 减少抑郁 内外兼修	14
20. 经常受挫折打击是不是就容易患上抑郁症	14
21. 失恋之后是不是更容易患抑郁症	14
22. 为什么离婚后的的心情总是晴不了	15
23. 孩子也会得抑郁症吗	16
24. 经济压力大是不是更容易患抑郁症	16
25. 老年人是抑郁的高危人群吗	17
26. 哪些老年人容易患抑郁症	17
27. 抑郁症与家人去世有关吗	18
28. 抑郁症与家庭环境有关系吗	19
29. 从小父母离异的人是不是容易患抑郁症	19
30. 小时候老被人欺负和我现在的病情有关吗	20
31. 父母教养方式对抑郁症的发病有影响吗	21
32. 成年期患抑郁症与儿时受到虐待有关吗	21
33. 白领是不是更容易抑郁	22
34. 中小學生易患抑郁症吗	23
35. 残疾人易合并抑郁症吗	23
36. 脑力劳动者是不是抑郁症的高危人群	24
37. 夫妻关系不好易患抑郁症吗	24
38. 单亲家庭的孩子容易患抑郁症吗	25

39. 空巢老人是不是更容易患抑郁症	26
40. 留守儿童是不是更容易患抑郁症	26
41. 现在的生活节奏很快,工作压力很大,竞争很激烈,是不是更容易得抑郁症	27
42. 抑郁症跟人的性格有关系吗	28
43. 内向的人是不是容易患抑郁症	29
44. 抗压能力差的人容易患抑郁症吗	30
45. 过分担忧会患上抑郁症吗	30
46. 对自己要求高、追求完美的人是不是容易患抑郁症	31
47. 小心眼的人是不是容易患抑郁症	31
48. 多愁善感的女生是不是更容易患抑郁症	32
49. 男性也会患“产后抑郁”,是真的吗	33
50. 坏心情会传染吗	33
51. 性格开朗是不是就不容易患抑郁症	34
52. 兴趣爱好广泛的人不会患抑郁症吗	35
53. 从小被溺爱的孩子是不是容易患抑郁症	35
第三节 远离抑郁 健康生活	37
54. 药物会引发抑郁症吗	37
55. 吃哪些药会引起抑郁症	37
56. 长期吸烟会使患抑郁症风险增高吗	38
57. 抑郁症跟饮食有没有关系	38

58. 抑郁与收入有关系吗	39
59. 文化程度高的人是不是不容易患抑郁症	39
60. 哪些职业的人容易患抑郁症	39

第二章 抑郁症的临床表现

第一节 人之相知 贵在知心	42
61. 整天闷闷不乐、唉声叹气,他是怎么了	42
62. 他为何体验不到快乐的感觉了	43
63. 为何觉得做什么都索然无趣	43
64. 为何我最近总是无精打采	44
65. “弱不禁风”的运动健将	44
66. 大海中的一叶孤舟	45
67. “我是个废物吗”	46
68. 朋友说他风生水起,他却为何总感觉前途黯淡	46
69. 抑郁状态是怎么回事	47
70. 最近1周心情不好,我抑郁了吗	47
71. 何谓抑郁症的“三低”	48
72. 亲人去世后情绪低落是抑郁症吗	48
73. 失恋后产生的情绪低落是抑郁症吗	49
74. 什么是抑郁症的“六无”症状	49
75. 情绪低落的人一定是患了抑郁症吗	50

第二节 知己知彼 直面内心	52
76. 我是个累赘	52
77. 他为何总是道歉	52
78. 他为何感到生不如死	53
79. 年纪轻轻的她为何突然变“傻”了	53
80. 他为何突然变得寡言懒动了	54
81. 做事雷厉风行的领导,最近为何变得优柔寡断了	55
82. 为什么最近我总是丢三落四	55
83. 我的自信心哪去了	56
84. 产后新妈妈为何不敢抱着孩子在阳台晒太阳	56
85. 为何他总有挥之不去、无法控制的无聊想法	57
86. 谁牵动了我的注意力	57
87. 想自杀就一定是抑郁吗	58
88. 产后新妈妈为何会杀死自己还在襁褓中的孩子	58
89. 花样年华的我为何如此忧郁孤独	59
90. 我们常常听说的抑郁症的“三自”指的是什么	59
91. 抑郁症会产生“幻觉”吗	60
92. 花季少女为何选择自杀	60
93. 怀疑自己患了癌症	61
94. 抑郁的人也会疑神疑鬼吗	61

第三节 关注健康 身心相映	63
95. 为何我的双腿像绑了沙袋一样沉重	63
96. 面对满桌的山珍海味为何我食之无味、形同嚼蜡	63
97. 她为何突然“减肥”成功了	64
98. 突然变胖的小林	65
99. 男人的心事	65
100. 我患了什么怪病	66
101. 她为何总是排便不畅	66
102. 我怎么总也睡不醒	67
103. 原因不明的疼痛真的是找不到原因吗	67
104. 总是莫名其妙地早醒是怎么回事	68
105. 饮酒者也要关注情绪变化	68
106. 抑郁情绪在一天中有规律吗	69
107. 抑郁的睡眠问题与普通的睡眠问题一样吗	69
108. 月经前的情绪波动会发展成抑郁吗	70
109. 她患帕金森病后又抑郁了	70
第四节 早期识别 远离抑郁	72
110. 什么是抑郁症	72
111. 抑郁和焦虑是一回事吗	72
112. 抑郁症有没有表现得不典型的抑郁	73
113. 何谓微笑型抑郁症	74

114. 儿童期抑郁的特点	75
115. 老年期抑郁的特点	75
116. 产后抑郁的临床表现	76
117. 更年期抑郁的特点	76
118. 何谓“双重抑郁”	77
119. 何谓“双相抑郁”	77
120. 什么是非典型抑郁	78
121. 什么是隐匿性抑郁	78
122. 何谓轻度抑郁症	79
123. 什么是抑郁性人格	79
124. 何谓反应性抑郁	80
125. 继发性抑郁是怎么回事	80
126. 什么是环性心境障碍	81
127. 何谓忧郁型抑郁	81
128. 激越性抑郁是怎么回事	82
129. 何谓迟滞性抑郁	82
130. 何谓伴有紧张特征的抑郁	83
131. 抑郁症有季节性吗	83
132. 抑郁是一种精神疾病吗	84
133. 更年期心情不好与抑郁症是一回事吗	84
134. 量表对诊断抑郁症有帮助吗	85
135. 一直为心脏手术不能释怀的我,心理问题严重吗	86