

儿童心理障碍防治丛书

“六一健康快车”项目专家委员会
北京胡亚美儿童医学研究院

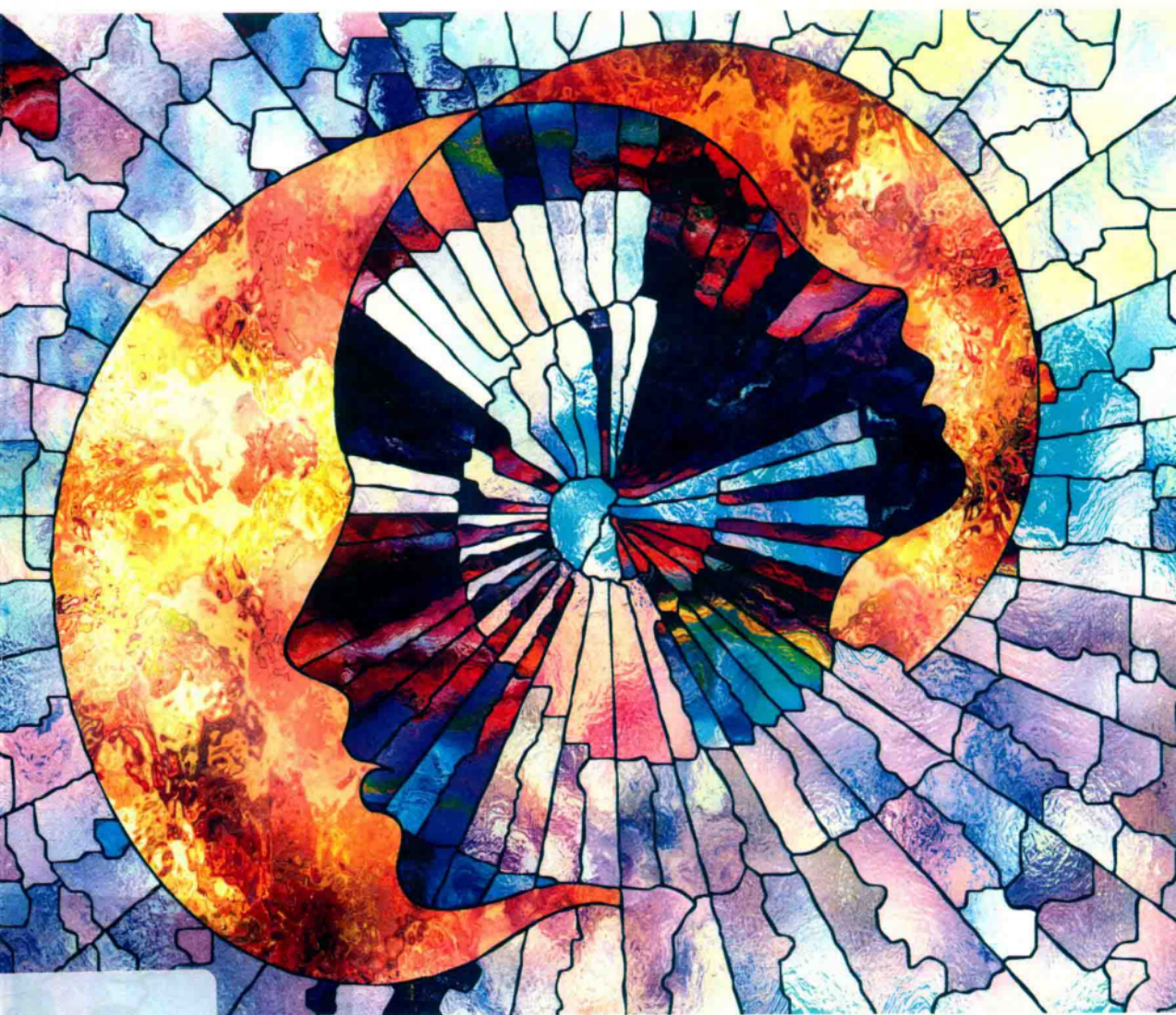
组编

总主编 郑毅

儿童 抽动症

看看专家
怎么说

主编 崔永华



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

“六一健康快车”项目专家委员会
北京胡亚美儿童医学研究院 组 编

儿童心理障碍防治丛书
总主编 郑 毅

儿童抽动症

看看专家怎么说

主 编◎崔永华



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书作为儿童心理障碍防治丛书之一，从中西医结合的角度，介绍了抽动症这一常见慢性神经精神障碍的病因、病理生理机制、临床表现到治疗、康复和预后等每个环节的最新进展，同时重点介绍了家长护理的技巧和方法，旨在向家长和教师及基层医务工作者、社会工作者传递有关抽动症的最新理念和信息，以帮助抽动症的患儿家庭尽快走出疾病的困扰。

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童抽动症 看看专家怎么说 / 崔永华主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2019.6

(儿童心理障碍防治丛书)

ISBN 978-7-5214-1090-7

I. ①儿… II. ①崔… III. ①小儿疾病—神经系统疾病—防治 IV. ①R748

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 068221 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 南博文化

出版 中国健康传媒集团 | 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.cmstp.com

规格 710 × 1000mm ¹/₁₆

印张 7 ¹/₄

字数 96 千字

版次 2019 年 6 月第 1 版

印次 2019 年 6 月第 1 次印刷

印刷 三河市万龙印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-1090-7

定价 45.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

获取新书信息、投稿、
为图书纠错，请扫码
联系我们。



丛书编委会



总 主 编 郑 毅（北京安定医院）

执行总主编 王廷礼（北京胡亚美儿童医学研究院）

编 委 （以姓氏笔画为序）

王书荃（中国教育科学研究院）

古桂雄（苏州大学附属儿童医院）

刘 靖（北京大学第六医院）

刘振寰（广州中医药大学附属南海妇产儿童医院）

杜亚松（上海交通大学医学院附属精神卫生中心）

陈飞龙（上海六一儿童医院）

罗学荣（中南大学湘雅二医院）

柯晓燕（南京医科大学附属脑科医院）

高文斌（中国科学院心理研究所）

崔永华（北京儿童医院）

韩新民（江苏省中医院）

学 术 秘 书 周玉明（北京安定医院）

策 划 郎亚龙（中国关心下一代工作委员会事业发展中心）

梅 建（中国心理学会心理学标准与服务研究委员会）

统 筹 李雷刚（中国关工委事业发展中心“六一健康快车”项目办公室）

陈飞扬（中国关工委事业发展中心“六一健康快车”项目办公室）

工 作 人 员 张 晨 侯晓菊 韩秀兰

本书编委会

主 编 崔永华

副主编 郑 毅 王素梅

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 芳 王素梅 刘静然 闫春梅

闫俊娟 李 瑛 张纪水 陆小彦

郑 毅 闻 芳 崔永华

序

儿童是家庭的希望、祖国的未来，儿童强则国强！

儿童健康，特别是儿童心理健康事关实现中华强国之梦。国家发展，人民幸福，端赖亿万百姓身心健康，尤其是儿童的身心健康。

党的十八大以来，党中央、国务院高度重视儿童的心理健康问题，把儿童心理健康作为一项国家战略，做出了全面和系统部署。习近平总书记2016年3月在中央全面深化改革领导小组第二十二次会议上，讨论《关于加强儿童医疗卫生服务改革与发展的意见》时强调“儿童健康事关家庭幸福与民族未来”。在党的十九大报告中，习总书记语重心长地讲到“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。

为全面落实党和国家关于儿童心理健康战略，在中国关心下一代工作委员会事业发展中心“六一健康快车”项目专家委员会的组织下，由北京安定医院郑毅教授力邀全国从事儿童心理障碍咨询、评估、诊疗、康复一线的100多位专家，编撰了《儿童心理障碍防治丛书》。这套丛书是在各位专家多年临床经验的基础上，将儿童心理发展规律、家庭对儿童心理发展的影响、儿童心理障碍的表现、诊断与治疗等一一道来。该套丛书言简意赅，内容通俗易懂，融知识性与科学性为一体，既适用于基层医务人员，又适用于患儿家长，是普及儿童心理健康知识的一套难得的优秀科普类读物。

国家卫生计生委原副主任
中国医药卫生文化协会会长

陈啸宏

2019年5月于北京

前言

心理健康是衡量儿童健康的重要指标，是世界卫生组织提倡的“全面健康理念”的核心。特别是儿童心理健康，是“实施健康中国战略”的基础，是全生命周期健康管理的根基。

据2015年《中国儿童青少年心理健康问题的现状》中强调：“在刚刚迈进新世纪之时，回顾上一世纪医学的发展，我们欣喜地看到医学在战胜躯体疾病方面所取得的成就，但我们也痛心地看着精神/心理障碍给人们带来的痛苦、给社会发展和进步造成的阻碍并未得到有效地扼制，精神障碍和自杀已占到中国疾病总体负担的第一位。心理健康受人们重视的程度是与社会的发达程度相关联的。一般来说，社会的发展程度越高，人们所承受的压力越大，心理健康问题越突出。经过二十余年的改革开放，中国在经济建设方面取得了令世人瞩目的成就，人民生活水平已有很大改观。但相应地，人们所承受的心理压力愈来愈大，心理问题越来越多。”

“中国大陆18岁以下未成年人约有3.67亿人，据保守估计，患有各类学习、情绪、行为障碍者约有3000万人。其中，中、小学生心理障碍患病率为21.6%~32.0%，突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。仅常见的儿童注意缺陷多动障碍的患病率即为 $5.07\% \pm 1.70\%$ ，其中北京为5.7%、湖南为6.0%，据估计有30%会发展为成人注意缺陷多动障碍；阅读障碍的患病率在北京为2.9%、湖南为3.3%。大学生中，16.0%~25.4%有心理障碍，以焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主。根据北京大学精神卫生研究所对北京16所大学学生10年中辍学原因的分析，1982年以前主要为传染性疾病，而1982年以后则以精神障碍为主。并且，心理问题有上升的趋势。如北京大学精神卫生研究所的研究表明：1984年北京地区儿童行为问题患病率为8.3%，1993年为10.9%，1998年全国十二城市的儿童行为问题

患病率为13.4%，2002年北京中关村地区部分重点小学儿童行为问题患病率为18.2%，并且主要以焦虑、抑郁等神经症行为的增多为主。”

党中央、国务院十分重视儿童心理健康。2012年，党的十八大提出“健康是促进人的全面发展的必然要求”。

习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上指出：“没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位……要重视少年儿童健康，全面加强幼儿园、中小学的卫生与健康工作，加强健康知识宣传力度，提高学生主动防病意识……要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”党的十九大报告中指出：“100%精神专科医院设立心理门诊，40%二级以上综合医院开设心理门诊。培育发展一批社会心理服务专业机构，为大众提供专业化、规范化的心理健康服务。”

2016年8月，中共中央、国务院在印发的《“健康中国2030”规划纲要》中指出：“加强心理健康服务体系建设和规范化管理。加大全民心理健康科普宣传力度，提升心理健康素养。加强对抑郁症、焦虑症等常见精神障碍和心理行为问题的干预，加大对重点人群心理问题早期发现和及时干预力度。加强严重精神障碍患者报告登记和救治救助管理。全面推进精神障碍社区康复服务。提高突发事件心理危机的干预能力和水平。到2030年，常见精神障碍防治和心理行为问题识别干预水平显著提高。”

2016年12月，国家卫生计生委、中宣部等22个部门联合发布了《关于加强心理健康服务的指导意见》，强调：“全面加强儿童青少年心理健康教育。学前教育机构应当关注和满足儿童心理发展需要，保持儿童积极的情绪状态，让儿童感受到尊重和接纳。特殊教育机构要针对学生身心特点开展心理健康教育，注重培养学生自尊、自信、自强、自立的心理品质。中小学校要重视学生的心理健康教育，培养积极乐观、健康向上的心理品质，促进学生身心可持续发展。高等院校要积极开设心理健康教育课程，开展心理健康教育活动；重视提升大学生的心理调适能力，保持良好的适应能力，重视自杀预防，开展心理

危机干预。共青团等组织要与学校、家庭、社会携手，开展‘培育积极的心理品质，培养良好的行为习惯’的心理健康促进活动，提高学生自我情绪调适能力，尤其要关心留守儿童、流动儿童心理健康，为遭受学生欺凌和校园暴力、家庭暴力、性侵犯等儿童青少年提供及时的心理创伤干预。”

2018年12月，为贯彻落实党的十九大精神，国家卫生健康委员会等10部委，联合发布了《关于印发全国社会心理服务体系建设试点工作方案的通知》，提出了“为大众提供专业化、规范化的心理健康服务”的要求。

党中央、国务院从健康中国建设大局着眼，将儿童心理健康作为一项国家战略，做出了全面谋划与系统部署。我们从事儿童心理障碍防治的工作人员，为了响应党与政府的号召，践行儿童心理健康战略，提高基层医疗保健机构儿科、儿童保健科、心理咨询专业人员对儿童心理障碍的早发现、早诊疗、早干预水平；让患儿家长对儿童心理障碍有一个正确认识，配合专业机构做好规范化治疗、干预及家庭康复。在中国关心下一代工作委员会事业中心“六一健康快车”项目专家委员会的统一组织下，由北京安定医院郑毅教授担任总主编，从2016年4月开始谋划《儿童心理障碍防治丛书》的编写工作，撰写编写大纲，确定编撰内容，商榷分册主编，力邀全国100多位从事儿童心理障碍防治专家（包括西医精神科、发育行为科、儿童保健科、中医儿科、儿童特殊教授等），于同年6月中旬在成都召开了第一次编写会，并提出了如下编写要求。

观点鲜明，通俗易懂，深入浅出，图文并茂；融科学性、知识性与趣味性于一体；既有指导性，又有服务性。

一是科学性

科学性是这套科普丛书创作的生命。即内容正确，数据、引文、用词准确；所论述的科普知识、技术和方法准确无误；要让读者了解准确的、可信的、有价值的儿童心理障碍疾病早期表现，并能得到及时、有效、规范的诊疗信息以及多学科（医疗、心理、教育、社会、康复、家庭）综合防治方法。

二是可读性

可读性是这套丛书创作与出版的价值。首先要有一个吸引读者眼球的书名与目录，才会引导读者去阅读全书的内容。其次雅俗共赏，通俗是科普写作最基本、也是最重要的要求，内容通俗易懂，贴近基层医生与家长；写作方法深入浅出；少用专业术语；化抽象为具体；雅致是要给读者一个轻松的阅读环境，即有雅兴的“轻阅读”。再就是在写作形式上要尽量新颖，增加人文关怀内容，典型的案例或故事最容易抓住读者的眼球，激发读者的阅读兴趣。

三是实用性

实用性是这套丛书创作的先决条件。鉴于这套丛书的读者为基层医生与患儿家长，其实用性就更为重要。

1. 要看得懂。少讲大道理，多讲行之有效的实用方法；少用医学术语，尽量用较通俗的语言进行创作。

2. 要用得上。力求每一本书的基本内容用得上，思维方法用得上，操作技术用得上。

3. 突出多学科综合干预。作者要结合自身所从事的专业工作，将中西医诊疗方法（西医的诊断、评估、药物治疗；中医的辨证论治、推拿、外治、药膳食疗）、心理咨询、康复训练、家庭康复指导等经验展示给读者。

第一次编写会后，8个分册的编者，历经3年的辛苦耕耘，全部完成了《儿童心理障碍防治丛书》的编撰任务。具体分册为：

《儿童心理障碍 看看专家怎么说》，为全书的主干内容，本书详细介绍了不同年龄阶段的儿童心理发展规律和特点，儿童心理健康的影响因素，如何为孩子心理健康发展提供良好的环境。结合实际案例介绍了儿童青少年心理问题及障碍的早期表现，当孩子出现心理问题时家长和老师等该如何正确处理。

《儿童多动症 看看专家怎么说》，本书共分认识儿童多动症、预防儿童多动症、治疗儿童多动症、照料儿童多动症四部分，介绍了儿童多动症的

基本知识、防治方法和干预措施，并从中医药学和西医学的不同侧面详细描述儿童多动症的研究进展、症状表现、诊断、治疗及辨证施治的特色和优势。

《**儿童抽动症 看看专家怎么说**》，本书从中西医结合的角度，介绍了抽动症这一常见慢性神经精神障碍的病因、病理生理机制、临床表现到治疗、康复和预后等每个环节的最新进展，同时重点介绍了家长护理的技巧和方法。

《**孤独症和阿斯伯格综合征 看看专家怎么说**》，本书介绍了儿童孤独症和阿斯伯格综合征的表现、发病原因以及治疗干预方法，并着重讲解了专业康复与家庭康复的方法、技能与注意事项。

《**儿童情绪障碍 看看专家怎么说**》，本书分为焦虑障碍与抑郁障碍两篇，重点介绍了每种疾病的概念、流行病学、临床常见的表现（西医常见的症状和中医的证候辨识）、导致该疾病发生的因素、对患儿影响、疾病的识别和诊断、中西治疗方法和家庭康复治疗等内容，而且每一类疾病均附有案例。

《**儿童进食与排泄障碍 看看专家怎么说**》，“进食障碍”讲了神经性厌食症、贪食症、异食症、儿童肥胖症；“排泄障碍”讲了遗尿症和遗粪症。书中重点从中西医两个方面来阐述这6种疾病的概念、临床表现、疾病形成的影响因素、对患儿的不良影响、如何进行辨识与诊断，以及常用的中西医治疗方法和疾病预防方法。

《**儿童智力障碍 看看专家怎么说**》，本书全方位地介绍儿童智力障碍的发病原因、临床表现、诊断与鉴别、中西医治疗方法，强调了家庭康复的重要性，并介绍了家庭康复方法。

《**儿童上网 看看专家怎么说**》，本书以儿童接触网络的5个阶段为主线，介绍了网络游戏的特点以及网络成瘾的原理，同时结合儿童期各个阶段的心理发展规律，分阶段有重点地给出了介入和指导儿童上网的建议，旨在助力儿童养成良好的网络行为。

在这套丛书的编写过程中，得到了世界医疗网、上海六一儿童医院的大力支持，在此表示衷心感谢！

各分册主编及绝大多数编者都工作在繁忙的临床、科研、教学一线，为了儿童的心理健康，挤出有限的休息时间来承担编写任务，难能可贵，在此一并表示由衷的感谢！

由于编写时间紧迫，加之多动症、抽动症、孤独症等病因尚不十分明确，以及医学知识不断更新，书中可能存在不尽人意之处，真诚地请各位专家、读者朋友多提宝贵意见。

总主编 郑 毅

执行总主编 王廷礼

2019年5月

编写说明

抽动症是起病于儿童或青少年时期(目前亦发现极少数患者起病于成年期),以不自主的、反复的、快速的一个或多个部位运动性抽动和(或)发声性抽动为主要特征的一组综合征。包括短暂性抽动症、慢性运动或发声性抽动症、发声与多种运动联合抽动症或抽动秽语综合征或Tourette综合征。

抽动症是儿童青少年中较为常见的一种障碍。据报道,5%~20%的学龄儿童曾有短暂性抽动症病史,慢性抽动症在儿童少年期的患病率为1%~2%,Tourette综合征的患病率为0.05%~3%。男孩多见。

抽动症的病因复杂,尚未完全明确,可能是遗传、神经生理、神经生化及环境因素等相互作用的结果。我国医学界对此病认识仍很混乱,把这些儿童的表现当成“坏毛病”“沙眼”“结膜炎”“咽炎”等现象极为普遍;即使能识别者也常因持有“可自愈性”的观点而延误治疗。据调查,治疗延误或诊疗混乱者占75%,诊断延误时间平均为3年。这不但延误了治疗,还给儿童身心带来了严重伤害。所以,更新观念是当务之急。

本书作为儿童心理障碍防治丛书之一,旨在向医务工作者、社会工作者、家长和教师传递有关抽动症的最新理念和信息,以帮助抽动症的患儿家庭尽快走出疾病的困扰。

全国人大常委会副委员长、农工党中央主席、中国科学院院士陈竺说:中西医汇聚已成医学突破的必然途径。陈院士认为,中西医汇聚也是应对全球健康挑战的必然选择。一方面,西医还原论的分解分析方法、对抗性的单靶标诊治手段在多基因、复杂性疾病的预防和治疗中既取得了成绩,也遇到了困难。中医药的整体观、辨证论治、复方用药以及治未病的认识论和方法论则可为这些疾病的防治提供理论指导,也为现代医学的演进和医药工业的发展提供了知

识技术来源和研发思路。另一方面，传统医学在理论和实践上的不足或薄弱环节也需要借用或借鉴西医的知识、技术、设备或方法来进行弥补和完善。

本书最大的特色即为“中西医汇聚”。从抽动症的病因、病理生理机制、临床表现到治疗、康复和预后每个环节均从中西医两方面进行阐述，让读者同时领略到中西两种医学模式在抽动症领域的精髓，这不仅是本书的最大特色，也是本书的最大创新。此外，本书偏重临床实践，具有更多的实用性和可操作性；同时行文风格尽可能兼顾“专业”和“科普”，以让更多的专业人员和非专业人员从本书中获益。

本书充分融合了中西医最新观念的抽动症，书中每一个字都浓缩了笔者严谨而执着的态度，也包含了对读者深沉而真挚的眷顾和爱。这本书，可以让每一位相关专业人员找到自己的进阶之路，更可以帮助每一位父母为抽动症的孩子找到一条周全的康复之路。

编 者

2019年5月

第一章 什么是儿童抽动症·····	1
一、如何判断孩子是否得了抽动症 ·····	1
二、抽动症是怎么得的 ·····	3
三、抽动症有哪些表现 ·····	8
四、如何诊断抽动症 ·····	14
第二章 抽动症怎样治疗·····	24
一、为什么抽动症需要治疗 ·····	24
二、抽动症的治疗目标是什么 ·····	25
三、西医上抽动症怎样治疗 ·····	25
四、中医上抽动症怎样治疗 ·····	38
第三章 给抽动症患儿家长的建议·····	59
一、病情护理方面 ·····	59
二、生活护理方面 ·····	59
三、心理护理方面 ·····	61
四、饮食方面 ·····	62
五、运动方面 ·····	63
六、起居方面 ·····	63
第四章 抽动症患儿家长应该知道的 20 个问题 ·····	64
1. 抽动症有哪些伴发症状及疾病 ·····	64
2. 怎么判断孩子的咳嗽是否由抽动症引起的 ·····	65

3. 抽动症能治好吗	66
4. 抽动症的行为疗法有哪些	69
5. 对付抽动症“三不”原则具体是指什么	70
6. 如何预防孩子患上抽动症	70
7. 脑炎儿童也有可能出现抽动症状吗	71
8. 抽动症导致的肢体疼痛有哪些具体特征	72
9. 哪些因素可能会影响抽动症的治疗效果	72
10. 除了接受正规的治疗之外，儿童抽动症还需要注意什么	73
11. 孩子突发眼部抽动的急救知识	74
12. 眼部抽动会导致睡眠障碍吗	74
13. 颈部抽动容易导致儿童颈椎病吗	75
14. 如何区分咽炎和喉部抽动	76
15. 哪些人更容易患抽动症	76
16. 感冒会诱发或加重抽动症的症状，那么抽动症患者 该如何更好地预防感冒呢	77
17. 怎样才能避免抽动症患者情绪波动	77
18. 抽动症患者可以喝牛奶吗	78
19. 如何通过饮食疗法辅助治疗儿童抽动症	79
20. 对于抽动症患者的饮食，需要注意些什么	80

第五章 中医名家抽动症治疗经验荟萃

一、韩新民医师治疗抽动症经验	82
二、韩斐教授运用“角药”治疗儿童抽动症经验	84
三、马融教授治疗儿童抽动症经验	89
四、刘喆教授腹背交替针刺治疗慢性抽动症经验	91
五、王素梅教授运用“角药”治疗儿童抽动症共患病经验	93

第一章 什么是儿童抽动症

一、如何判断孩子是否得了抽动症

【案例1：反复眨眼的儿子】

“我儿子今年7岁，一年前出现反复眨眼症状，以为是结膜炎，用氯霉素眼药水和金霉素眼膏治疗，不见好转。两个月后又出现嗓子难受、咳嗽、出怪声的情况，去耳鼻喉科就诊，按咽炎治疗，病情时好时坏。近半年不但挤眉弄眼出怪声，还经常晃头、甩胳膊。多处诊治，有的医生说是‘多动症’，有的说是‘小儿舞蹈症’，还有的说是‘坏毛病’。用过一些药物如利他林治疗，不但不好反而加重。现在孩子非常自卑，上课不敢回答问题，学习成绩开始下降。老师认为他是个坏孩子，让他在教室当众表演是怎样挤眉弄眼的。我们做家长的真的非常着急，但是又不知道该怎么办……”，陈女士这样无奈地说。

【案例2：嗓子出怪声的孩子】

4岁的王鑫宇（化名）是一个聪明、活泼、可爱的孩子，在幼儿园里深受老师喜爱。在一次排练节目中，小鑫宇被安排饰演孙悟空的角色，由于角色的需要眨眼次数较多，所以那段时间里他天天练眨眼。后来节目结束了，可他的眨眼却没有结束而成了一种习惯。

更令人担心的是，除了眨眼外，他慢慢地又出现了耸肩、摸鼻