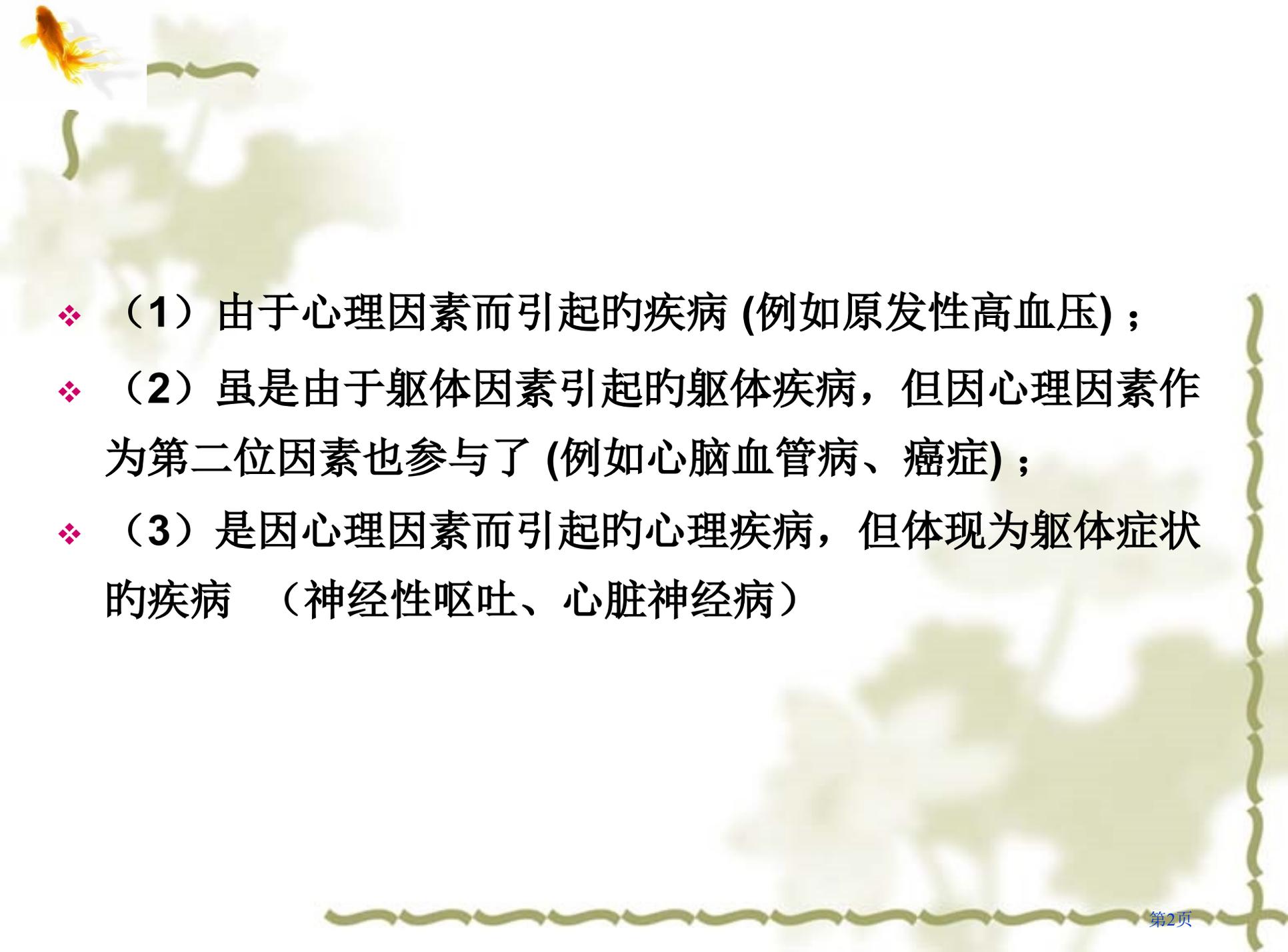
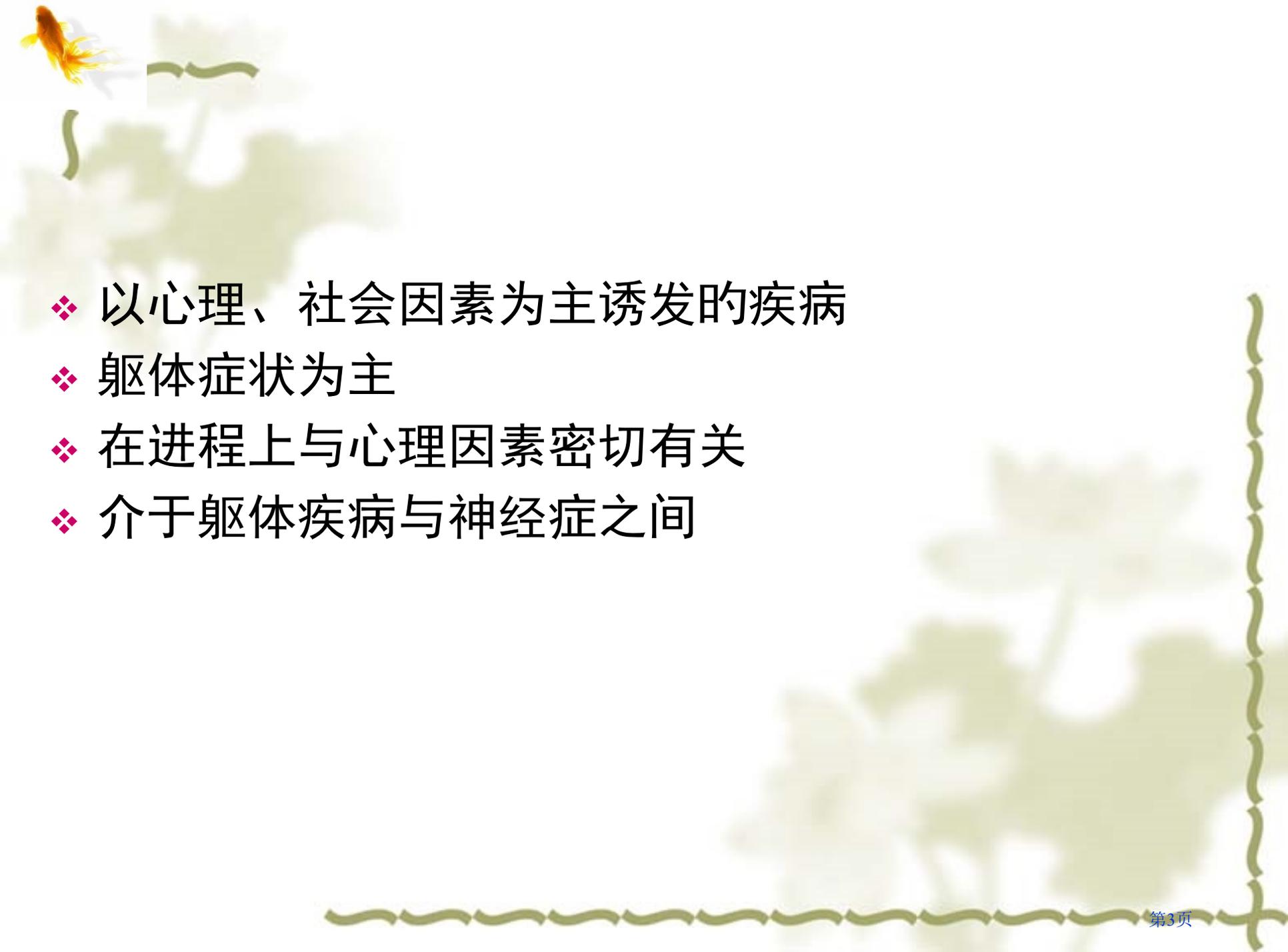
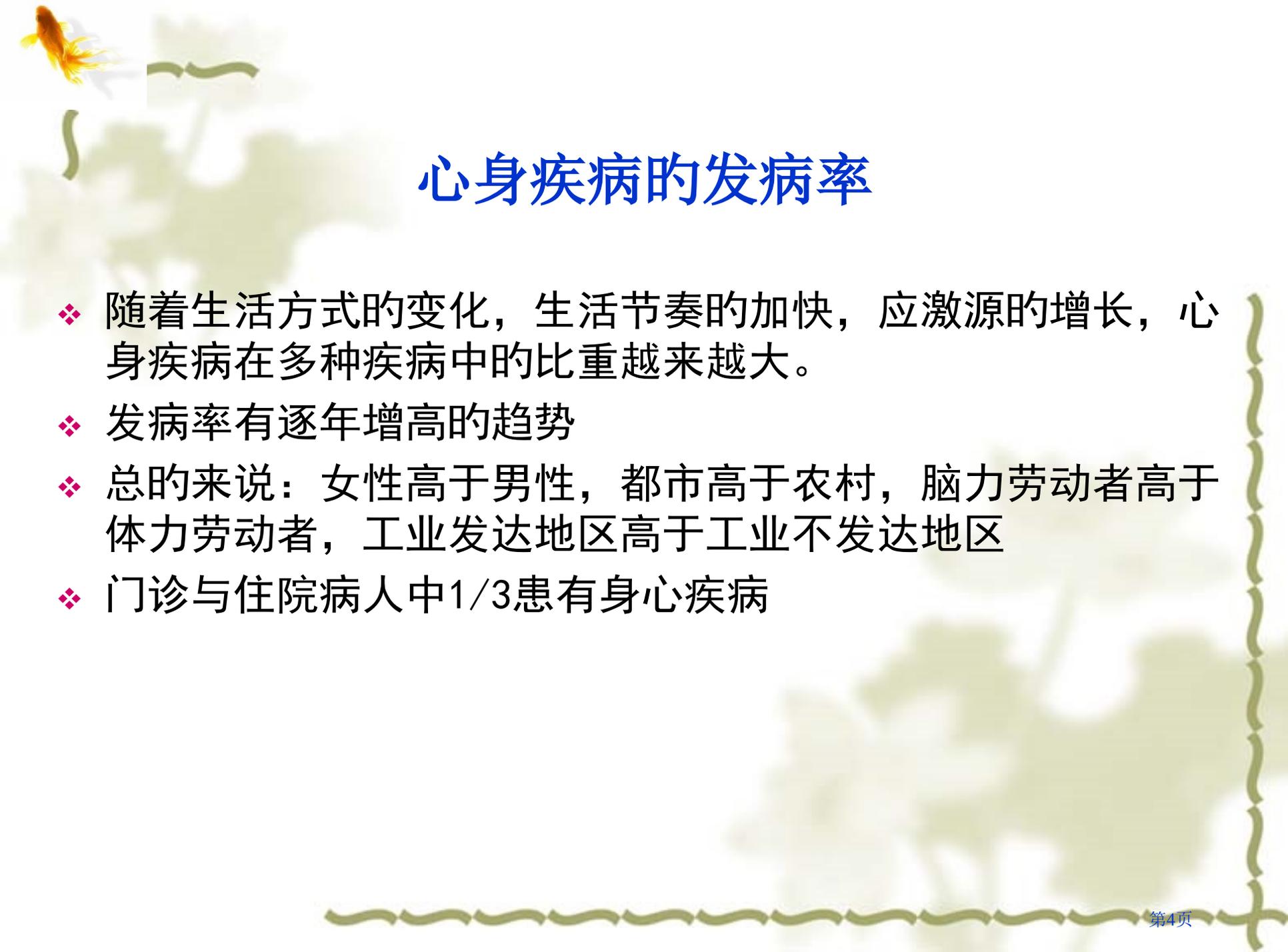




# 心身疾病

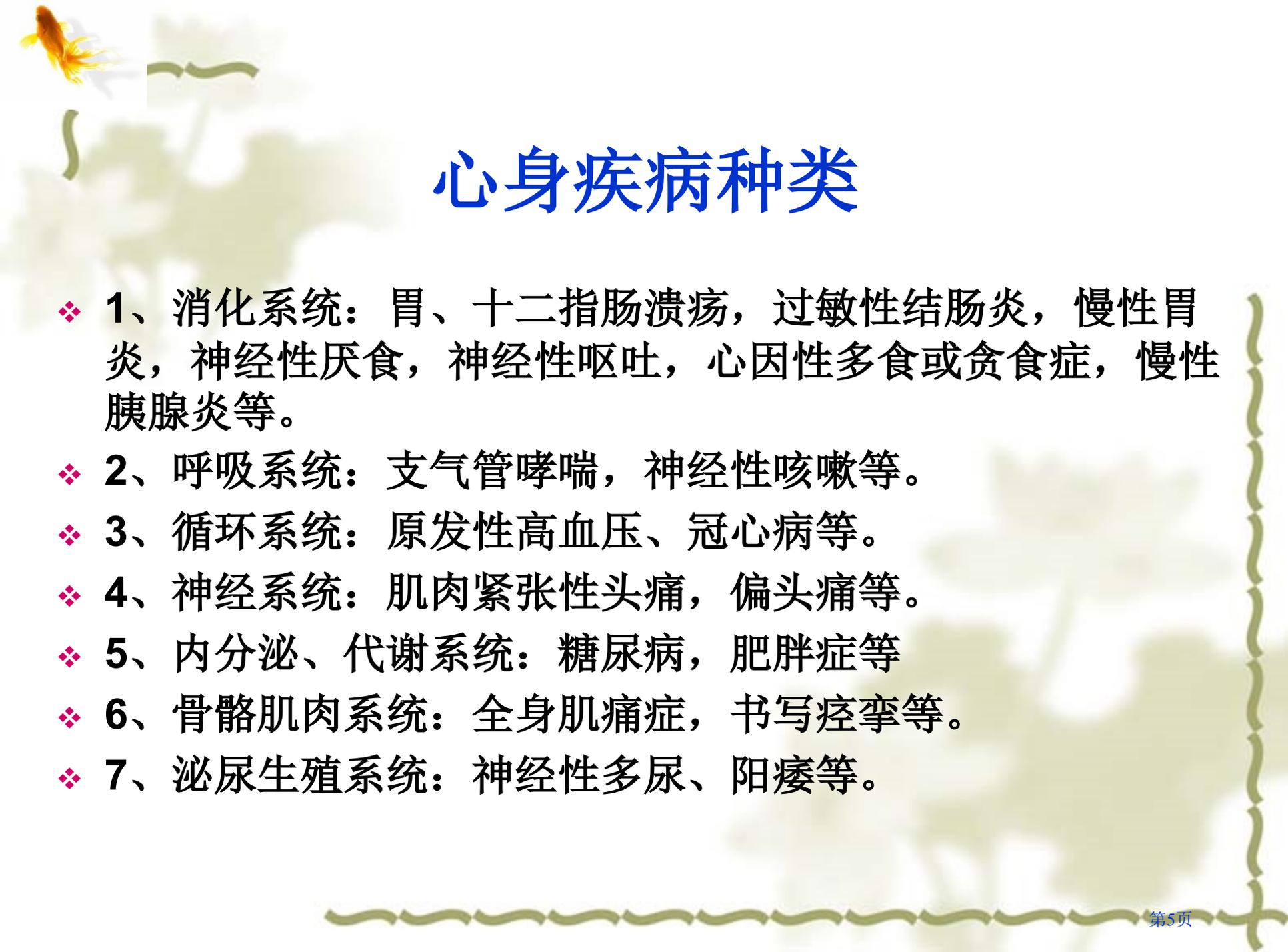
- 
- ❖ (1) 由于心理因素而引起的疾病 (例如原发性高血压) ;
  - ❖ (2) 虽是由于躯体因素引起的躯体疾病, 但因心理因素作为第二位因素也参与了 (例如心脑血管病、癌症) ;
  - ❖ (3) 是因心理因素而引起的心理疾病, 但体现为躯体症状的疾病 (神经性呕吐、心脏神经病)

- 
- ❖ 以心理、社会因素为主诱发的疾病
  - ❖ 躯体症状为主
  - ❖ 在进程上与心理因素密切相关
  - ❖ 介于躯体疾病与神经症之间



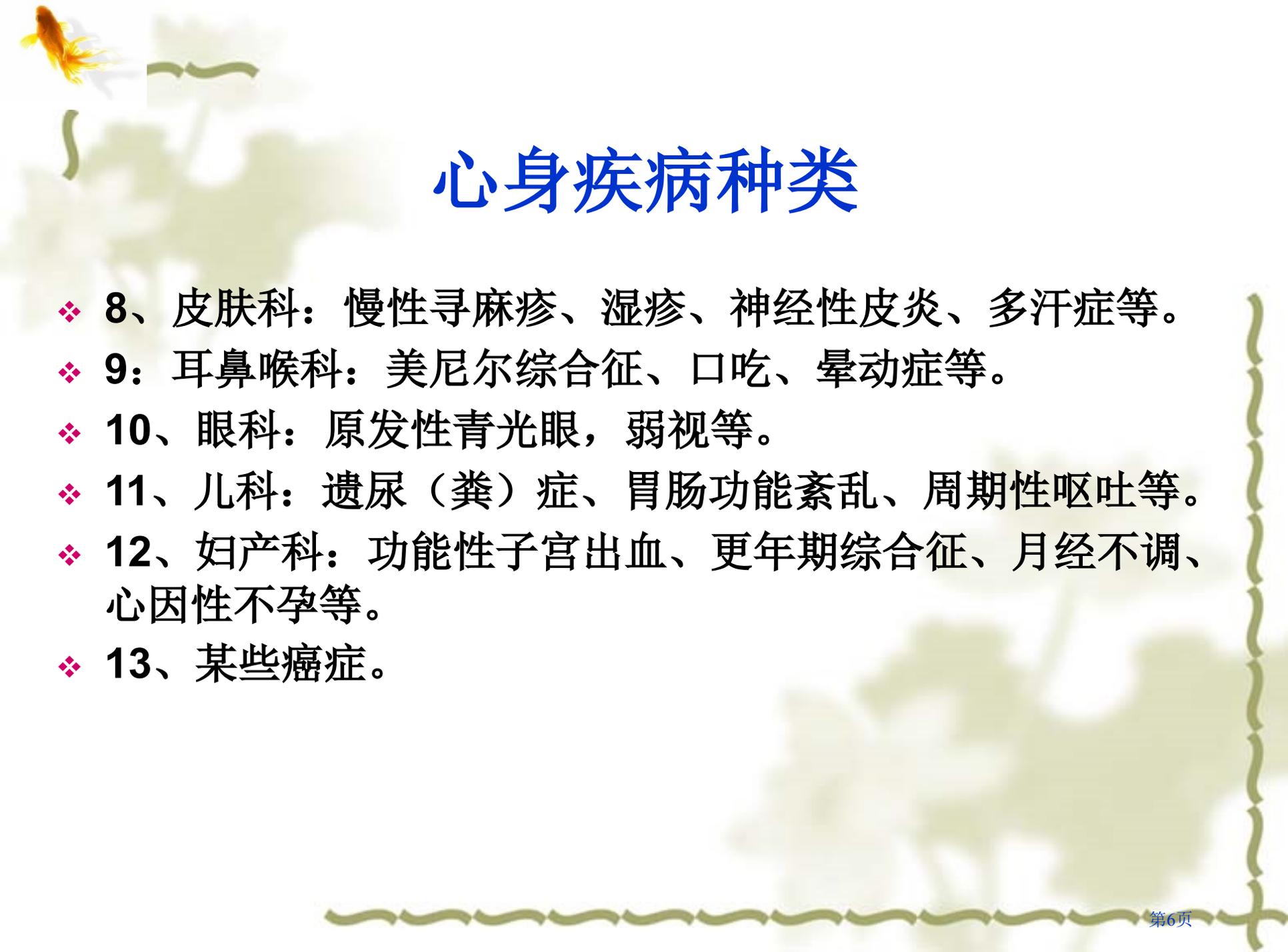
## 心身疾病的发病率

- ❖ 随着生活方式的变化，生活节奏的加快，应激源的增长，心身疾病在多种疾病中的比重越来越大。
- ❖ 发病率有逐年增高的趋势
- ❖ 总的来说：女性高于男性，都市高于农村，脑力劳动者高于体力劳动者，工业发达地区高于工业不发达地区
- ❖ 门诊与住院病人中1/3患有身心疾病



# 心身疾病种类

- ❖ 1、消化系统：胃、十二指肠溃疡，过敏性结肠炎，慢性胃炎，神经性厌食，神经性呕吐，心因性多食或贪食症，慢性胰腺炎等。
- ❖ 2、呼吸系统：支气管哮喘，神经性咳嗽等。
- ❖ 3、循环系统：原发性高血压、冠心病等。
- ❖ 4、神经系统：肌肉紧张性头痛，偏头痛等。
- ❖ 5、内分泌、代谢系统：糖尿病，肥胖症等
- ❖ 6、骨骼肌肉系统：全身肌痛症，书写痉挛等。
- ❖ 7、泌尿生殖系统：神经性多尿、阳痿等。



# 心身疾病种类

- ❖ 8、皮肤科：慢性寻麻疹、湿疹、神经性皮炎、多汗症等。
- ❖ 9：耳鼻喉科：美尼尔综合征、口吃、晕动症等。
- ❖ 10、眼科：原发性青光眼，弱视等。
- ❖ 11、儿科：遗尿（粪）症、胃肠功能紊乱、周期性呕吐等。
- ❖ 12、妇产科：功能性子宫出血、更年期综合征、月经不调、心因性不孕等。
- ❖ 13、某些癌症。

# 常见的几种心身疾病

## 一、原发性高血压病

❖ 高血压病人的90%，成年人10%左右

### 影响因素

#### 1、生物因素：

❖ 遗传：双亲之一——子女28%； 双亲均患——子女45%

❖ 摄盐量高

❖ 肥胖

#### 2、社会心理因素

(1) 社会因素：战争、社会动乱、自然灾害等

(2) 心理因素：

❖ 情绪因素：隔离鼠>群养鼠

❖ 工作压力：

❖ 人格特性：**A型行为**、敌意、焦急与抑郁等。



## 二、冠心病

### ❖ 1、A型行为

- ❖ ①**时间急迫感**：行为急促，速度快；办什么事总想提前；脾气暴躁，缺少耐心，常因急于考虑做什么事情彻夜不眠，甚至半夜起床做事情；
- ❖ ②**争强好胜、暴躁**：常常是雄心勃勃，目的远大，措施强硬，行为刚毅、果敢勇猛，只想到奋斗目的，不顾不良后果。有时甚至一意孤行，独断专横。
- ❖ ③**敌意**：总是把周边的人看作自己的竞争对手，把外界环境中不利因素比重看得大，有很强的别人和环境控制欲。



## A型行为方式

- ❖ 做一件事总想一下子干完，不干完不踏实
  - ❖ 总觉得时间紧张不够用，走路风风火火，上楼梯三步并两步；
  - ❖ 遇堵车，坐立不安，恨不得把司机换下来，自己开；
  - ❖ 若排长队买东西，宁可不买；
  - ❖ 做工作总要尽善尽美，比别人好，让领导说不出什么；
  - ❖ 不喜欢别人插手自己的工作，总觉得不如自己干得好；
  - ❖ 有很强的竞争欲，很强的嫉妒心，人际关系也比较紧张。
- 
- ❖ **相反：B型**——缺少竞争性，喜欢不紧张的工作，喜欢过松散的生活，无时间急迫感，有耐心，无积极的敌意。



## 三、糖尿病

### ❖ 1、情绪：

情绪激动时，血糖、尿糖、酮体增多。

### ❖ 2、生活事件 大多数病人发作前经历劫难性生活事件。

### ❖ 3、人格因素：被动、依赖、不适应、回避痛苦、不善于延迟满足、注意松散、相应激的唤醒水平低、缺少安全感、优柔寡断等



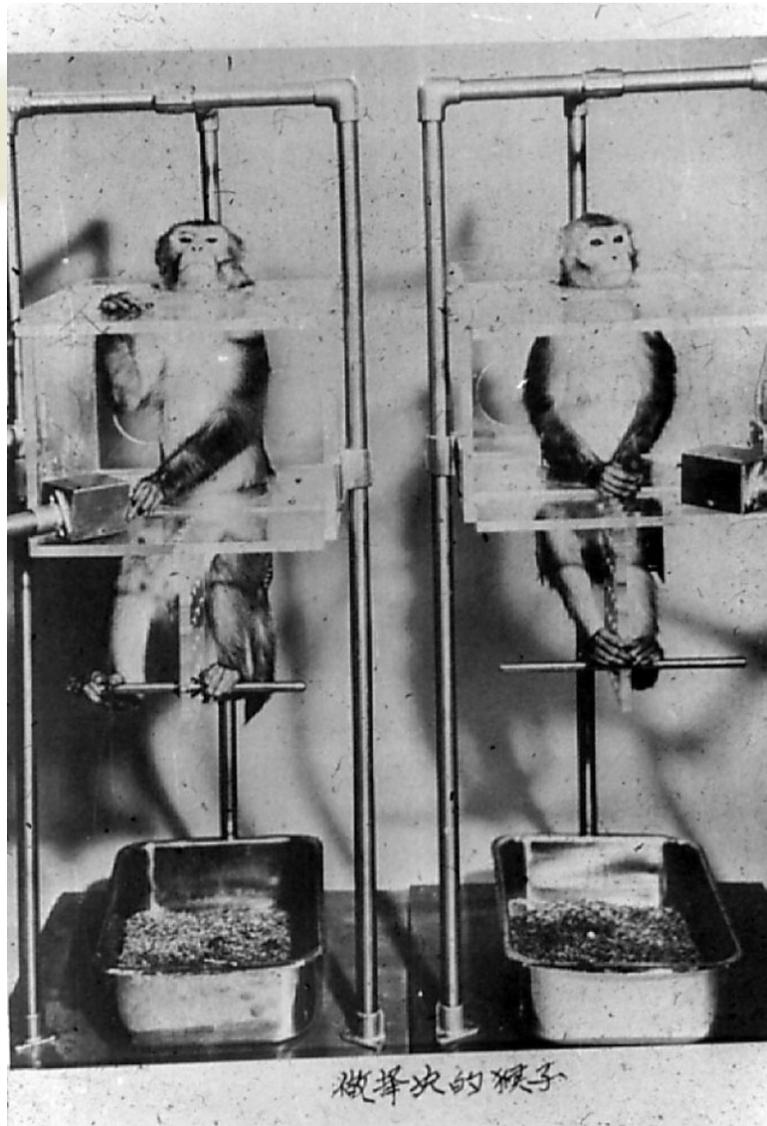
## ❖ 四、胃溃疡

- ❖ 1、情绪： 抑郁
- ❖ 2、应激： 长期应激影响消化系统功能，产生溃疡。
- ❖ 3、工作压力：
- ❖ 4、生活事件： 家庭矛盾、经济压力、不良习惯等。
- ❖ 5、人格： 工作认真负责、强烈进取心和依赖愿望、性格内向、易怨恨不满、常常压抑愤怒等



## “执行的猴子”-抉择

- 让两只猴子各坐在自己的约束椅子上，每**20**秒钟给一次电击。
- 每个猴子均有一种压杆，其中一种若在接近**20**秒钟时压一下，能使两只猴子避免电击。否则，两只猴子便一起受到同样电击。
- 因此，这只猴子总是惦记压杠杆，以免被电击；而另一只猴子对与否压杠杆与电击无关。
- 成果表白，两只猴子被电击的次数和强度虽然一致，但疲于压杆的猴子由于心理上承担沉重而患胃溃疡；另一只猴子却安然无恙。



做选择的猴子

## 五、恶性肿瘤

❖ 1、C型行为——癌症易动人格，患病率是非C型行为的4倍。

❖ 核心特性：

不善体现自己；高度顺从于社会

——童年形成压抑、克制内心痛苦而不对外体现的性格

❖ 具体体现：

与别人过度合伙协调、姑息，忍让；

原谅某些不该原谅的行为；

生活和工作中没有主意和目的，不拟定性多；

对别人过度耐心；

尽量回避多种冲突；

负性情绪控制能力强，特别是愤怒；

屈从于权威；

追求完美、生活单调等。

## 五、恶性肿瘤

### ❖ 2、情绪

- ❖ 喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。
- ❖ 确诊后病情往往迅速恶化；怀疑阶段常常比确诊前好某些
- ❖ 悲观情绪与积极情绪的影响

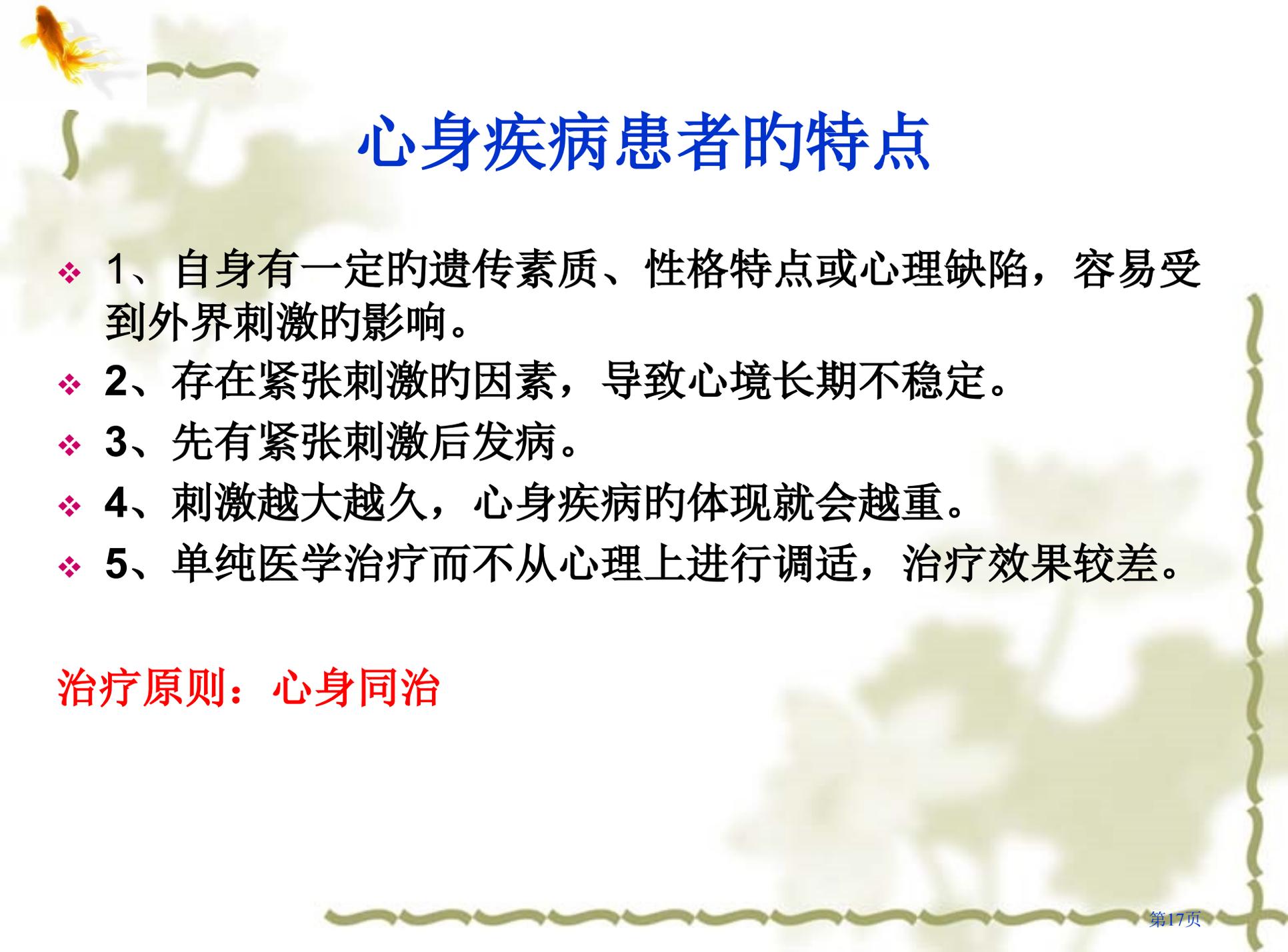
### ❖ 3、生活事件

- ❖ 配偶有一方患癌症或死于癌症，对方也容易患癌症。
- ❖ 亲人死亡后6~8个月易发生癌症。



## ❖ 六、支气管哮喘

- ❖ 发生率：0.5~2%(China)
- ❖ 5~20%由情绪因素引起，特别是剧烈的情绪体现。
- ❖ 依赖性强，易焦急，比较幼稚，但愿得到别人的照顾，社会适应悲观，欲望水平过高
- ❖ 挫折、剧烈的情绪反映（大哭大笑）、家庭不良氛围：诱发或加重病情



# 心身疾病患者的特点

- ❖ 1、自身有一定的遗传素质、性格特点或心理缺陷，容易受到外界刺激的影响。
- ❖ 2、存在紧张刺激的因素，导致心境长期不稳定。
- ❖ 3、先有紧张刺激后发病。
- ❖ 4、刺激越大越久，心身疾病的体现就会越重。
- ❖ 5、单纯医学治疗而不从心理上进行调整，治疗效果较差。

**治疗原则：心身同治**



# 心身疾病的防止

- ❖ 矫正不良个性：易暴怒、抑郁、孤僻及多疑等
- ❖ 矫正行为问题：吸烟、酗酒、多食、缺少运动及A型行为等
- ❖ 减少压力与心理刺激
- ❖ 浮现情绪问题及时疏导、调控
- ❖ 有心身疾病遗传倾向，如高血压家族史或已有心身疾病的先兆征象(如血压偏高)等状况者，更应注意加强心理防止



❖ 案例：

- ❖ 女性男性型脱发：过度坚持不肯意输给男性而不得不努力工作，导致女性激素分泌减少
- ❖ 慢性疲劳综合症：非常受欢迎的女主持人，认认真真的完美主义者，对工作有强烈责任感，主持的都是锋利、敏感的话题。由于要承受在节目中不能浮现漏洞的精神压力和“既然是锋利敏感的问题就必须实现作详细的调查和丰富的取材”这种责任感，她从清晨至深夜都在忙碌着。有一天，她有些低热，同时感到头脑不苏醒。由于不能延误现场的直播，她以为只是轻微的感冒，因此随便吃一些药，坚持上班。持续的低热，全身的疲劳感，倦怠感变得越来越严重，诊断为慢性疲劳综合症。



❖ 肥胖：

- ❖ 现代心理学研究证明，肥胖有很大的成分是心理因素导致的。
- ❖ 美国知名的临床心理治疗专家露易丝海：“肥胖代表需要保护，避免被伤害、被轻视、被责怪，我们需要战胜恐惊。”
- ❖ 肥胖发生过程是：内心冲突导致焦急和恐惊，饮食是减少和缓和焦急的有效方式，饮食过多会直接导致肥胖，然后肥胖自身又会导致新的内心冲突，增长新的焦急，这些焦急又也许需要更多的饮食来消除，如此恶性循环，轻者会发展成为一般的心理障碍，如情绪不稳定、注意力不集中、失眠等等，重者会发展成为神经性厌食症。

- 
- ❖ 国外有研究表白，70%以上的肥胖者是在充斥批评与责怪的家庭中成长的，这个数据阐明肥胖者要减肥的核心在于学习自我认同和自我接纳。
  - ❖ 1、婴儿时期，母亲只按固定期间给孩子喂奶。而小孩在吃奶时间到来之前，早已感到了饥饿和不安；
  - ❖ 2、少儿时期，父母用多种好吃的，对孩子进行奖惩或安慰；
  - ❖ 3、遇事易冲动，容易悲观。进食之后，心理上能获得一定限度的放松。养成情绪性进食的习惯。
  - ❖ **爱自己、赞同自己、相信生活的进程，感觉自己是安全的，任何变化都是自己可以应对的，这些心理暗示是最佳的减肥处方。**
  - ❖ **对食品以外的事物产生爱好，学会用“脑”而不是“胃”来解决生活中的问题。**



❖ 心理压力大有也许导致：

一：感冒

二：头痛

三：失眠

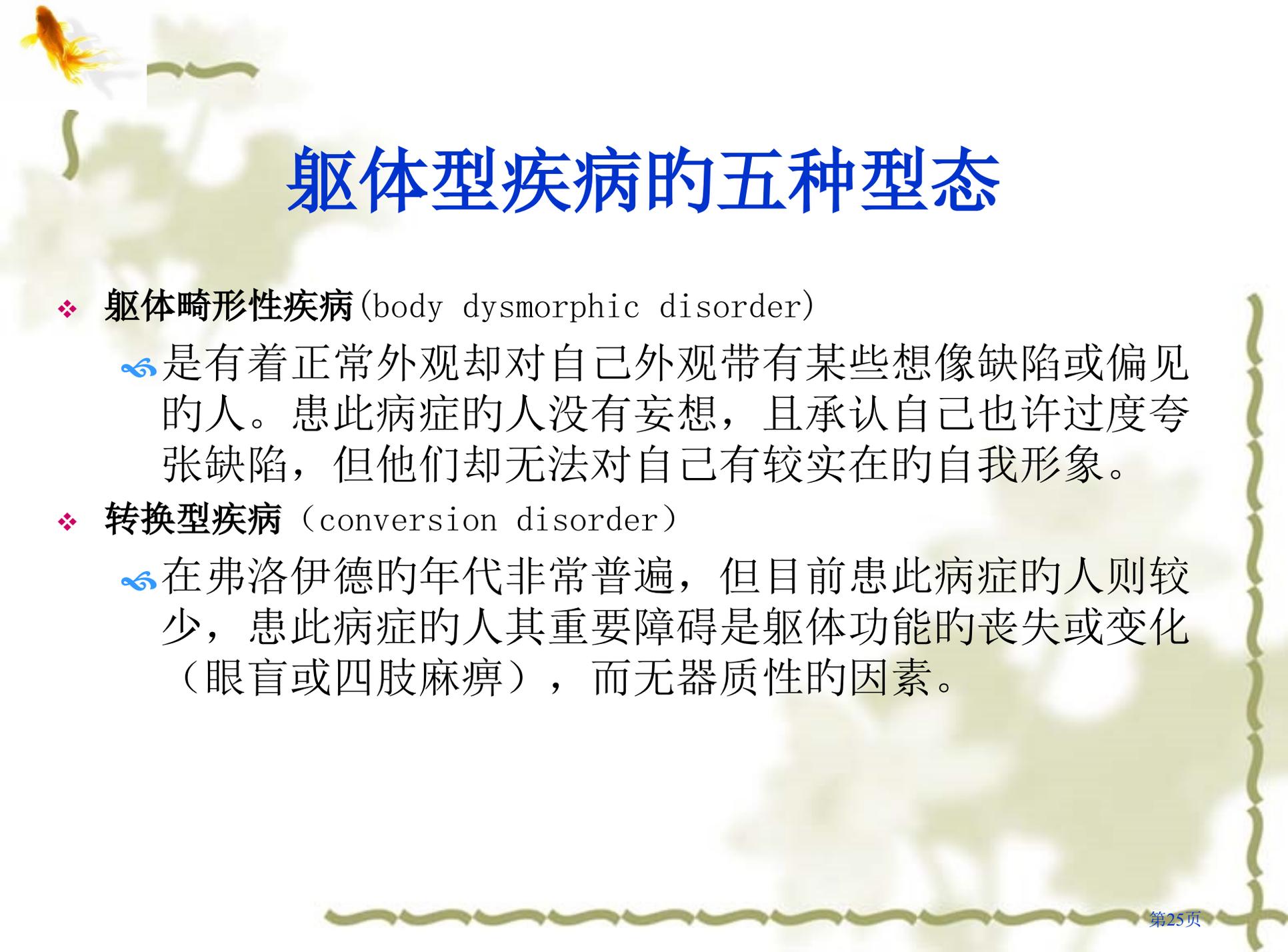
四：口唇疱疹



## 神经性呕吐

- ❖ 又称心因性呕吐
- ❖ 体现为反复餐后呕吐，严重时呈喷射状，一般无恶心，呕吐亦不费力气，呕吐量多少不等，特点是不影响食欲和体重，不呕吐时仍然活跃如常，体检没有任何器质性疾病的体现。
- ❖ 可见于任何年龄，甚至是婴幼儿。
- ❖ 防止重要依托发现与解决不良的心理因素，药物的对症治疗作用较小。

- 
- ❖ **心脏神经病(植物神经紊乱,神经官能症)**
  - ❖ 因长期精神紧张,心理压力过大,以及气愤和精神受到刺激后所引起
  - ❖ 情绪不稳,烦躁焦急,烦起来电视不能看,甚至听到说话都浑身难受,心慌,爱气愤,易紧张,恐惊胆怯,敏感多疑,委屈易哭,悲观失望无快乐感,不肯见人,不想说话,对什么都不感爱好,看什么都不快乐,甚至自觉活着没意思
  - ❖ 入睡困难,睡眠浅,早醒梦多,身疲乏力,记忆力减退,注意力不集中,反映迟钝.
  - ❖ 胃肠功能紊乱,如没有食欲,进食无味,腹胀,恶心,打嗝,烧心,胸闷气短,喜长叹气,喉部梗噎,咽喉不利
  - ❖ 头痛,头昏,头憋胀,沉闷,头部有紧缩感重压感,头晕麻木,两眼憋胀,干涩,视物模糊,面部四肢憋难受,脖子后背发紧发沉,周身发紧僵硬不适,四肢麻木,手脚心发热,周身皮肤发热,但量体温正常,全身阵热阵汗,或全身有游走性疼痛,游走性异常感觉等.
  - ❖ 多次检查成果都比较正常,什么病也查不出来,



# 躯体型疾病的五种形态

## ❖ 躯体畸形性疾病 (body dysmorphic disorder)

☞ 是有着正常外观却对自己外观带有某些想像缺陷或偏见的人。患此病症的人没有妄想，且承认自己也许过度夸张缺陷，但他们却无法对自己有较实在的自我形象。

## ❖ 转换型疾病 (conversion disorder)

☞ 在弗洛伊德的年代非常普遍，但目前患此病症的人则较少，患此病症的人其重要障碍是躯体功能的丧失或变化（眼盲或四肢麻痹），而无器质性的因素。



❖ 疑病症 (hypochondriasis)

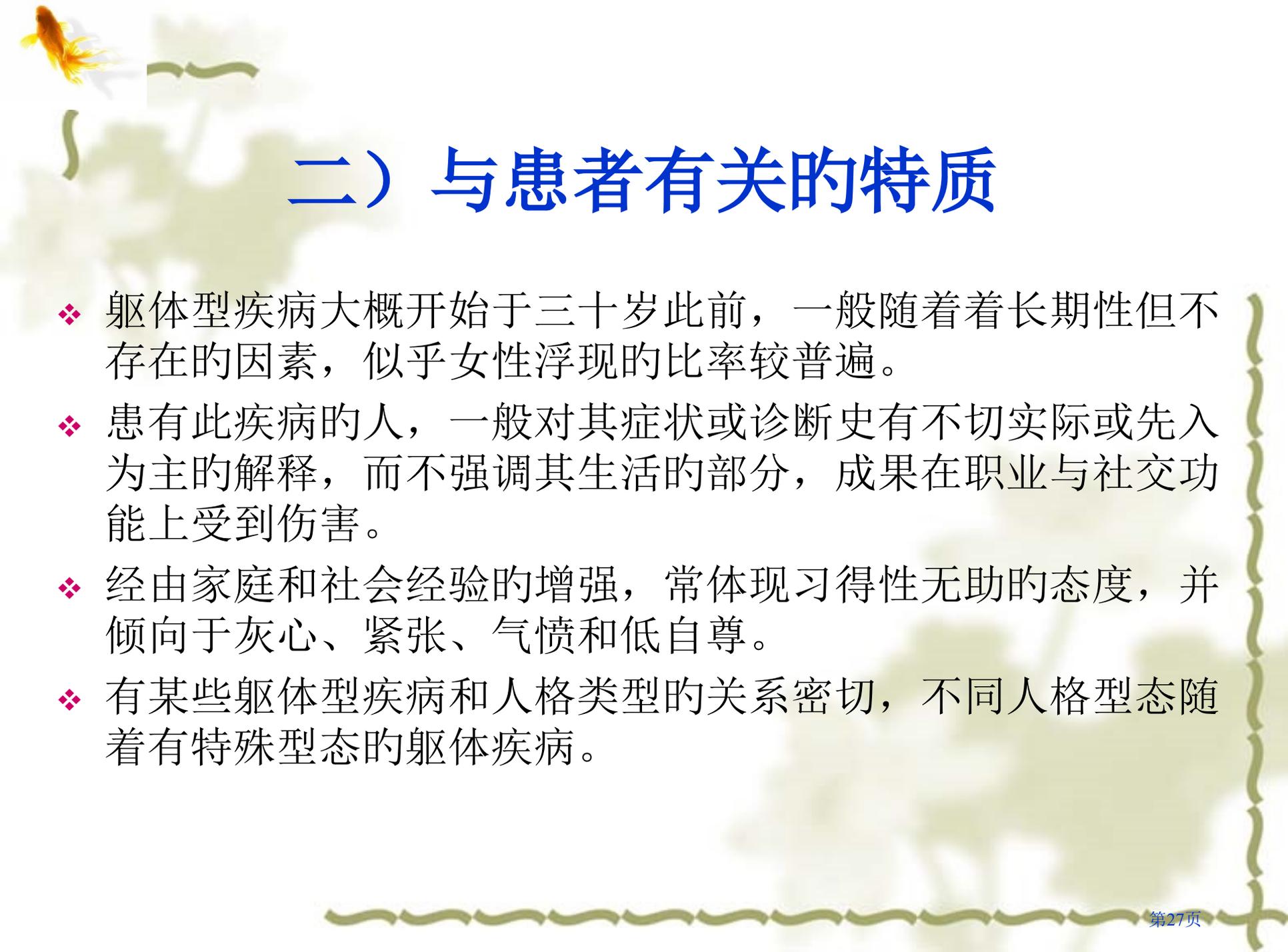
☞ 也许是种类疾病中最常见的，其重要的障碍与轻微的躯体不适有关，如咳嗽或感冒会视为如肺癌或脑肿瘤等严重疾病的症状。

❖ 躯体化疾病 (somatization disorder)

☞ 其重要特性是对身体有持续好几年，反复且多重的不适，因此而来谋求药物治疗，也因而影响到其生活型态。

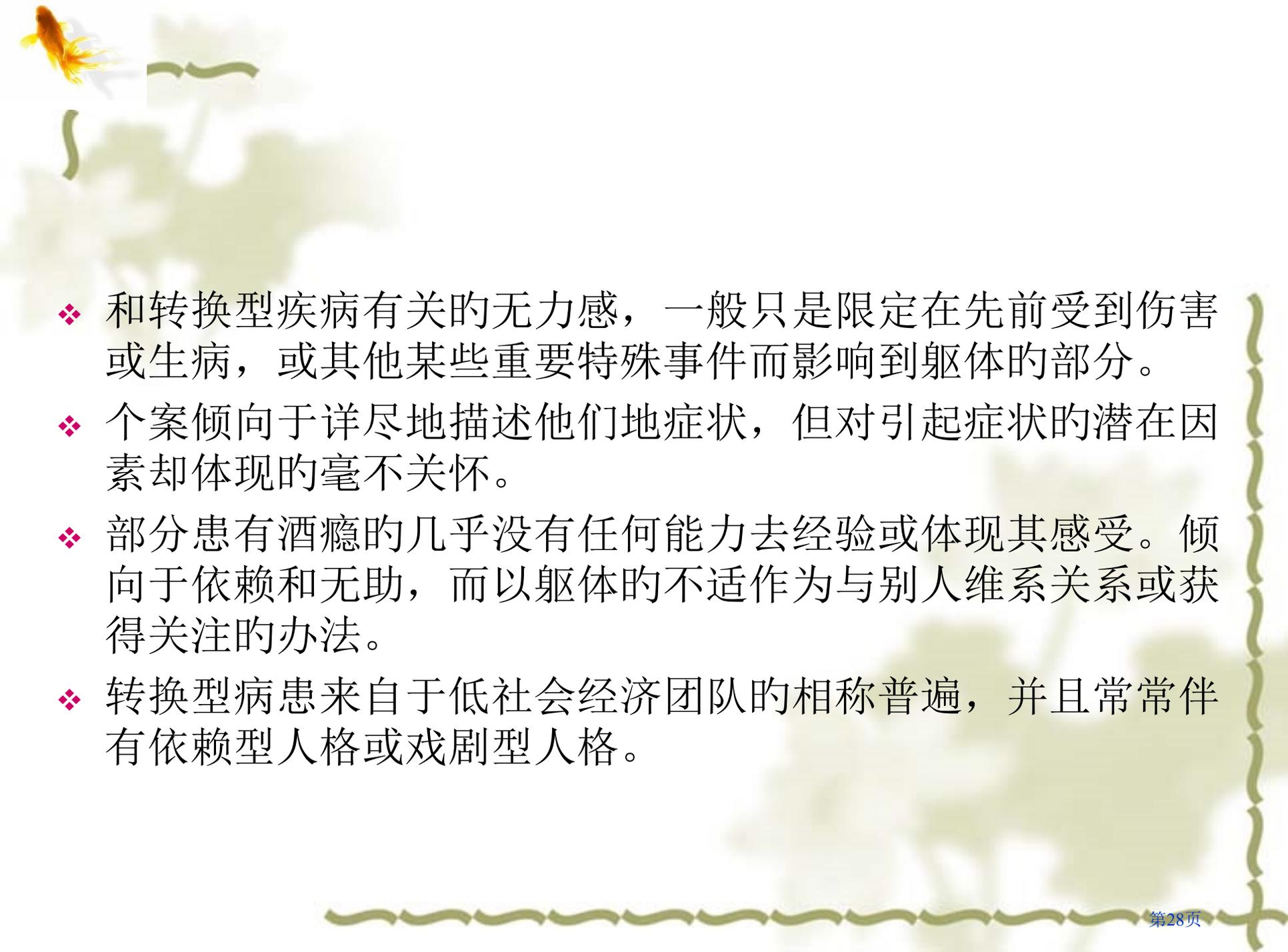
❖ 躯体疼痛疾病 (somatoform pain disorder)

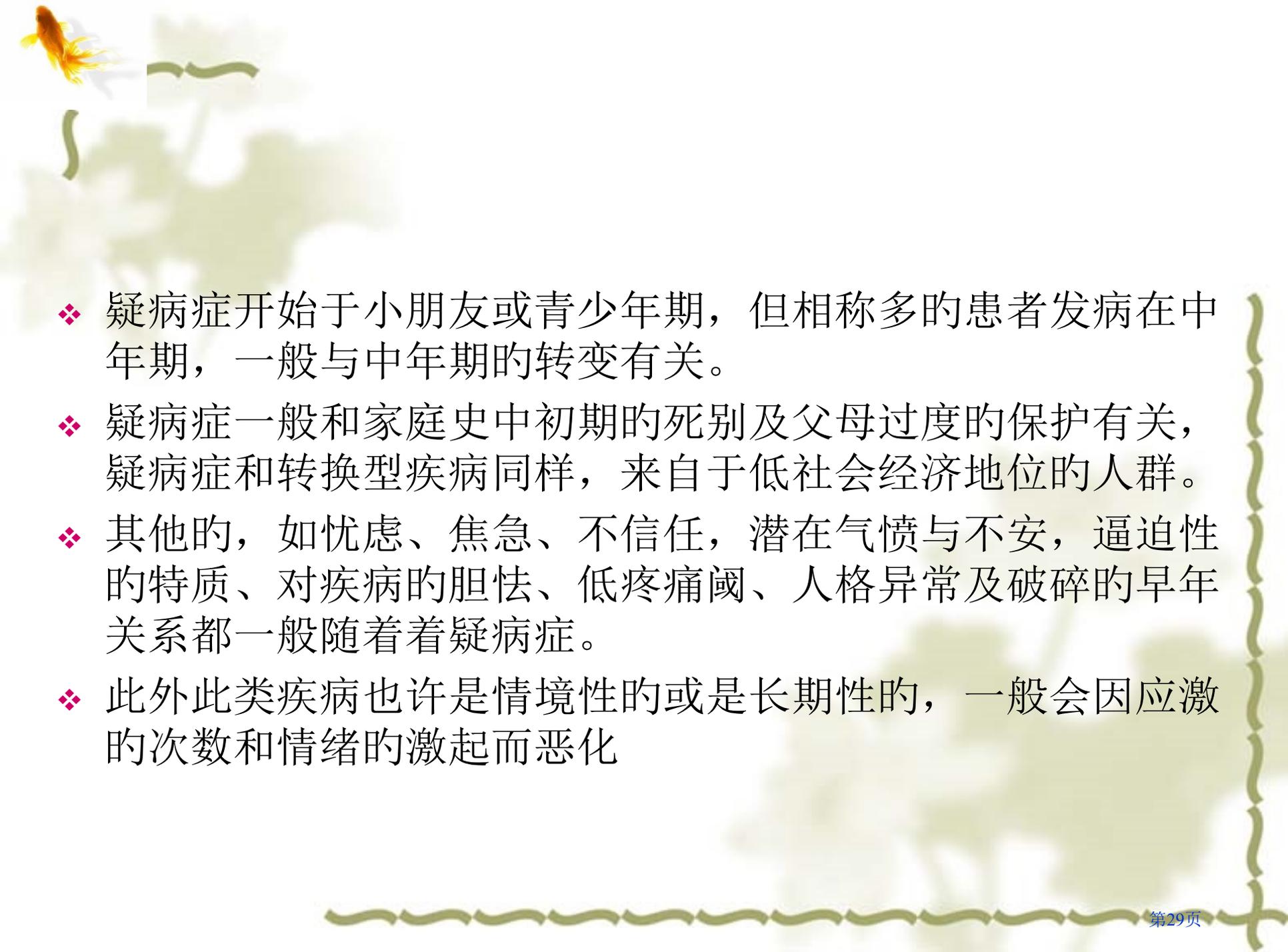
☞ 重要的特性是对躯体的疼痛过度的反映，而找不到生理上的因素或医学上所能解释的因素。

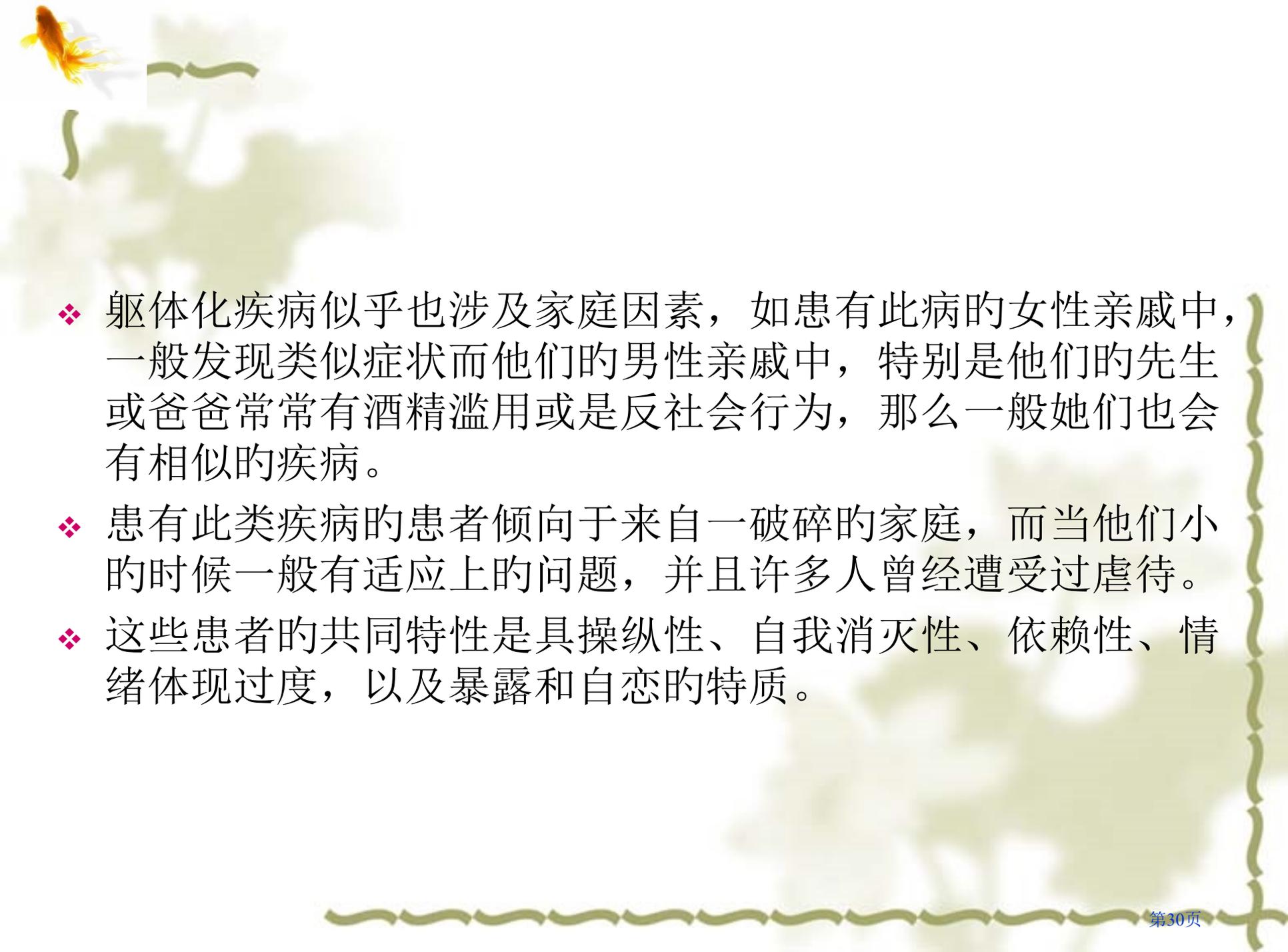


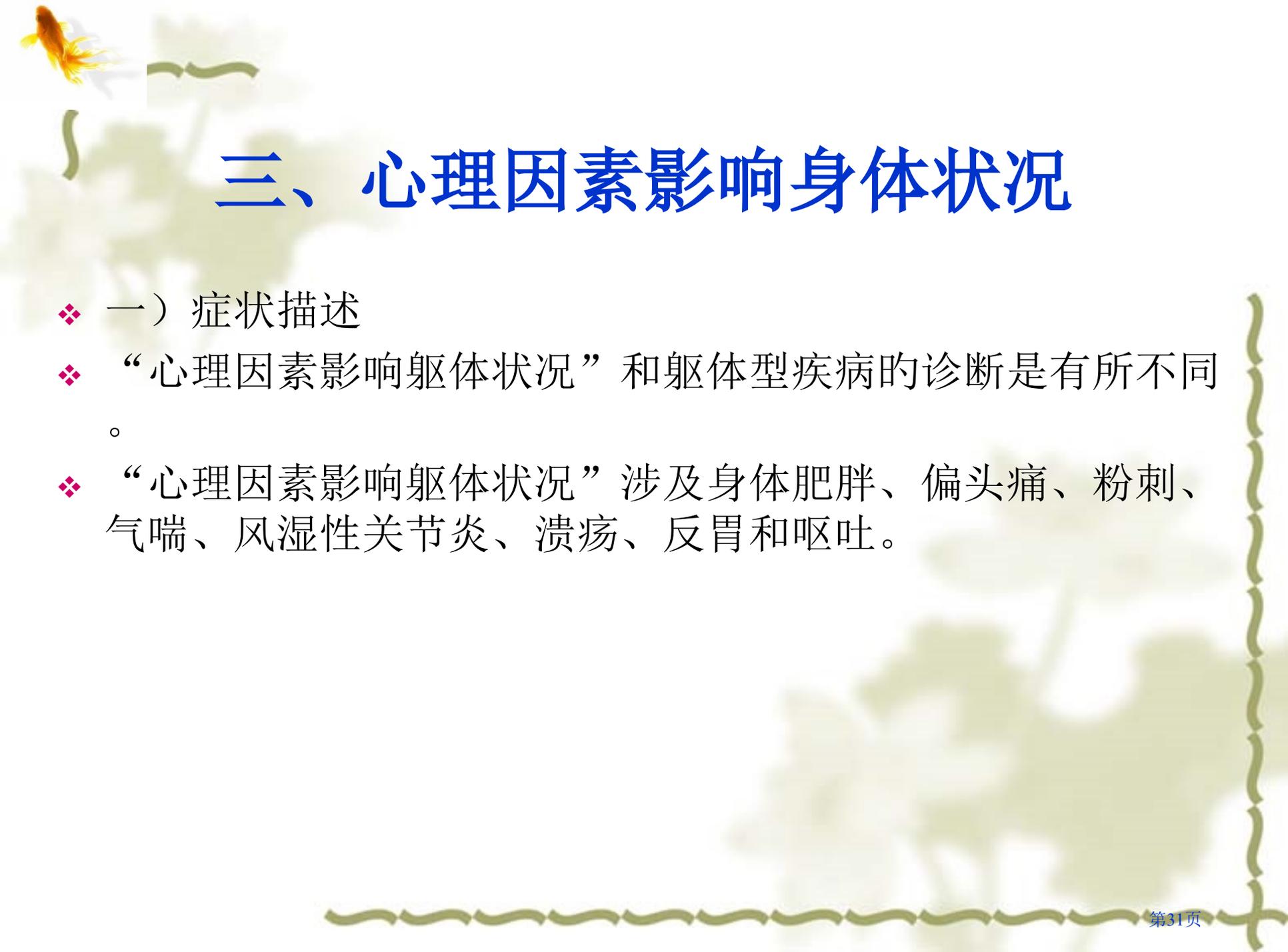
## 二) 与患者有关的特质

- ❖ 躯体型疾病大概开始于三十岁此前，一般随着长期性但不存在的因素，似乎女性浮现的比率较普遍。
- ❖ 患有此疾病的人，一般对其症状或诊断史有不切实际或先入为主的解释，而不强调其生活的部分，成果在职业与社交功能上受到伤害。
- ❖ 经由家庭和社会经验的增强，常体现习得性无助的态度，并倾向于灰心、紧张、气愤和低自尊。
- ❖ 有某些躯体型疾病和人格类型的关系密切，不同人格型态随着有特殊型态的躯体疾病。

- 
- ❖ 和转换型疾病有关的无力感，一般只是限定在先前受到伤害或生病，或其他某些重要特殊事件而影响到躯体的部分。
  - ❖ 个案倾向于详尽地描述他们的症状，但对引起症状的潜在因素却体现的毫不关怀。
  - ❖ 部分患有酒瘾的几乎没有任何能力去经验或体现其感受。倾向于依赖和无助，而以躯体的不适作为与别人维系关系或获得关注的办法。
  - ❖ 转换型病患来自于低社会经济团队的相称普遍，并且常常伴有依赖型人格或戏剧型人格。

- 
- ❖ 疑病症开始于小朋友或青少年期，但相称多的患者发病在中年期，一般与中年期的转变有关。
  - ❖ 疑病症一般和家庭史中初期的死别及父母过度的保护有关，疑病症和转换型疾病同样，来自于低社会经济地位的人群。
  - ❖ 其他的，如忧虑、焦急、不信任，潜在气愤与不安，逼迫性的特质、对疾病的胆怯、低疼痛阈、人格异常及破碎的早年关系都一般随着着疑病症。
  - ❖ 此外此类疾病也许是情境性的或是长期性的，一般会因应激的次数和情绪的激起而恶化

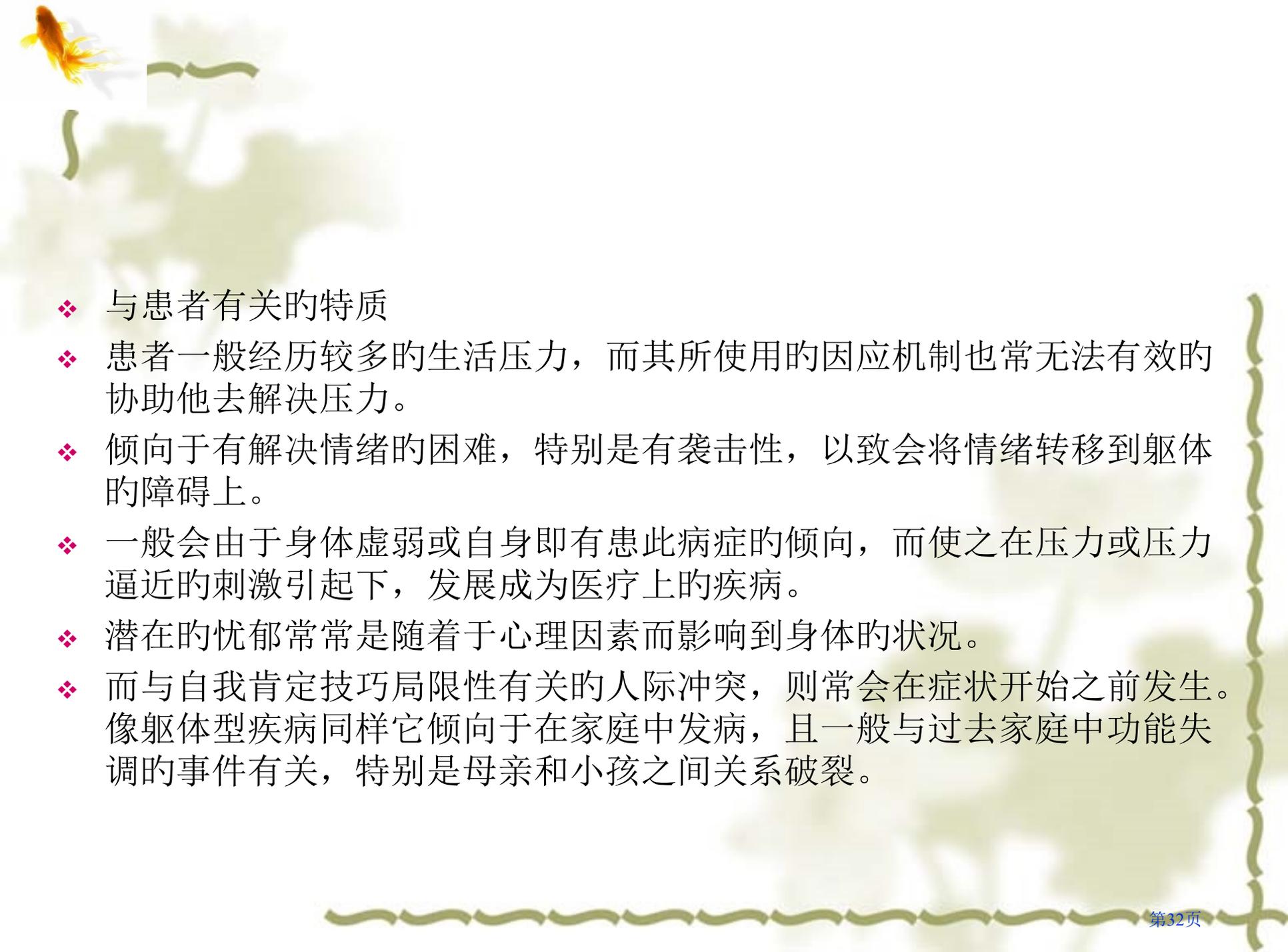
- 
- ❖ 躯体化疾病似乎也涉及家庭因素，如患有此病的女性亲戚中，一般发现类似症状而他们的男性亲戚中，特别是他们的先生或爸爸常常有酒精滥用或是反社会行为，那么一般她们也会有相似的疾病。
  - ❖ 患有此类疾病的患者倾向于来自一破碎的家庭，而当他们小的时候一般有适应上的问题，并且许多人曾经遭受过虐待。
  - ❖ 这些患者的共同特性是具操纵性、自我消灭性、依赖性、情绪体现过度，以及暴露和自恋的特质。



## 三、心理因素影响身体状况

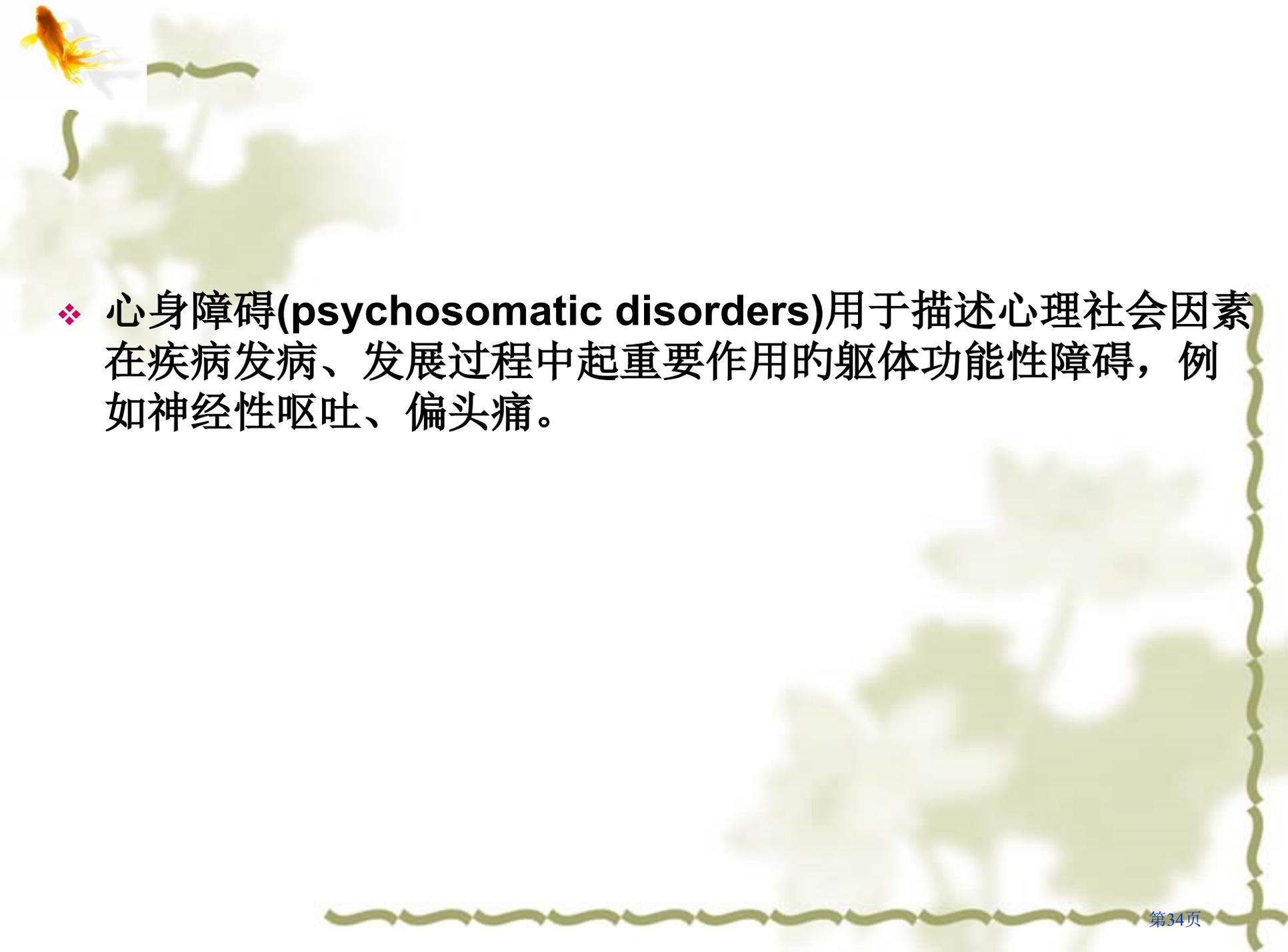
### ❖ 一) 症状描述

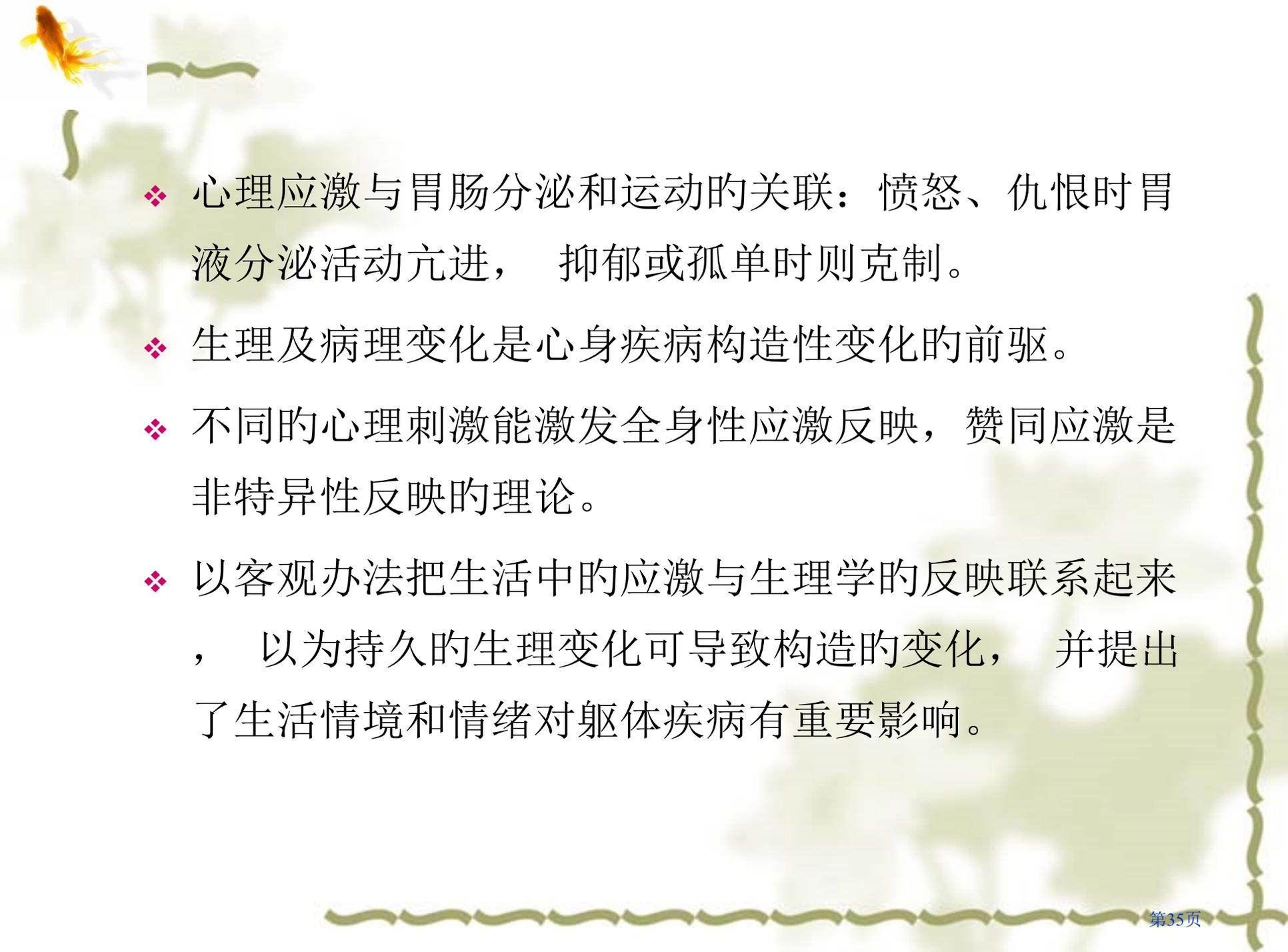
- ❖ “心理因素影响躯体状况”和躯体型疾病的诊断是有所不同。
- ❖ “心理因素影响躯体状况”涉及身体肥胖、偏头痛、粉刺、气喘、风湿性关节炎、溃疡、反胃和呕吐。

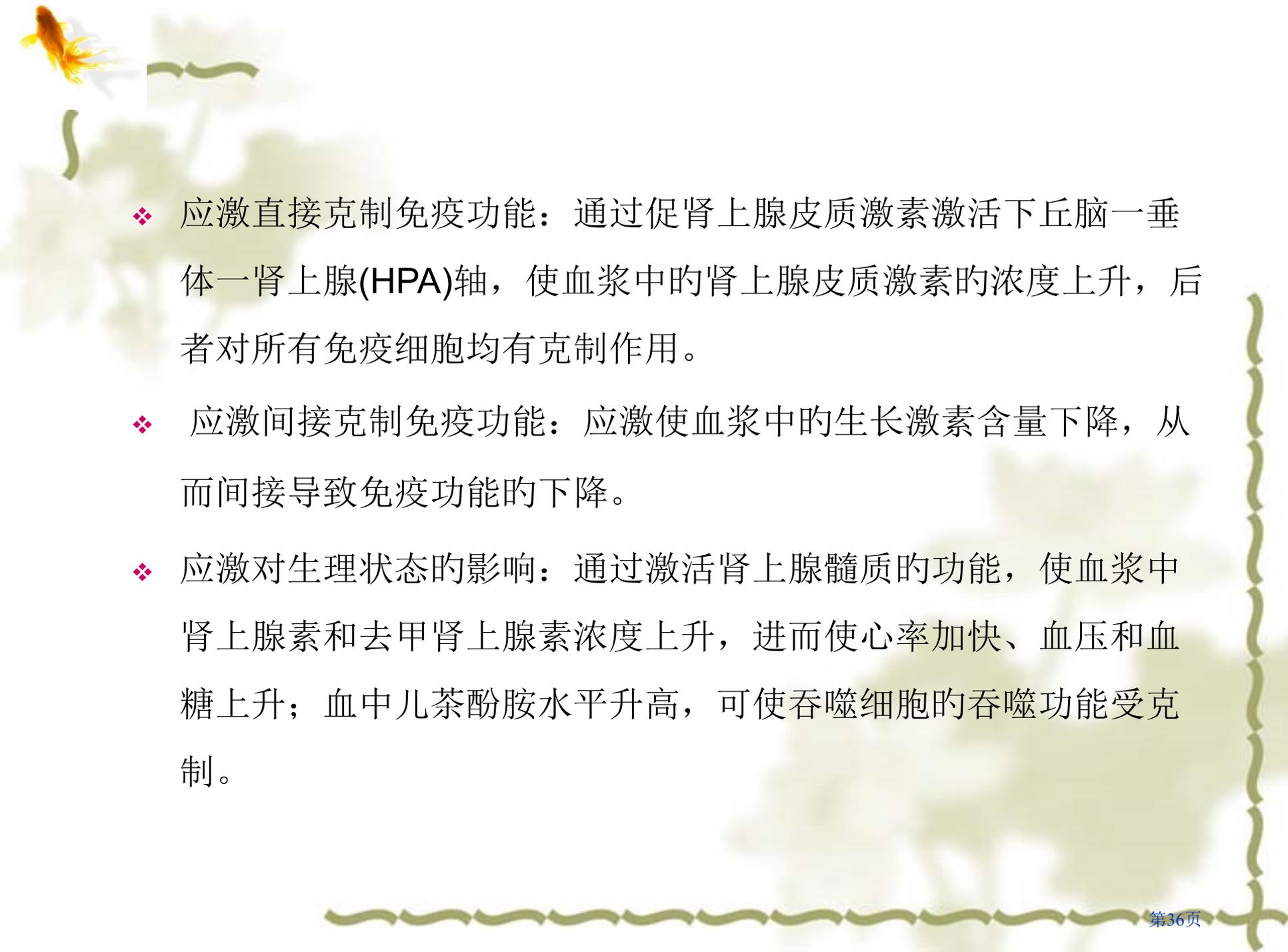
- 
- ❖ 与患者有关的特质
  - ❖ 患者一般经历较多的生活压力，而其所使用的因应机制也常无法有效的协助他去解决压力。
  - ❖ 倾向于有解决情绪的困难，特别是有袭击性，以致会将情绪转移到躯体的障碍上。
  - ❖ 一般会由于身体虚弱或自身即有患此病症的倾向，而使之在压力或压力逼近的刺激引起下，发展成为医疗上的疾病。
  - ❖ 潜在的忧郁常常是随着于心理因素而影响到身体的状况。
  - ❖ 而与自我肯定技巧局限性有关的人际冲突，则常会在症状开始之前发生。像躯体型疾病同样它倾向于在家庭中发病，且一般与过去家庭中功能失调的事件有关，特别是母亲和小孩之间关系破裂。

A decorative background featuring a goldfish in the top left corner and a lotus flower in the bottom right corner. The goldfish is orange and yellow, swimming towards the right. The lotus flower is light green and yellow, with several petals visible. The background is a light cream color with faint, stylized green and yellow patterns.

## ❖ 七、神经性厌食症

- 
- ❖ **心身障碍(psychosomatic disorders)**用于描述心理社会因素在疾病发病、发展过程中起重要作用的躯体功能性障碍，例如神经性呕吐、偏头痛。

- 
- ❖ 心理应激与胃肠分泌和运动的关联：愤怒、仇恨时胃液分泌活动亢进， 抑郁或孤单时则克制。
  - ❖ 生理及病理变化是心身疾病构造性变化的前驱。
  - ❖ 不同的心理刺激能激发全身性应激反映， 赞同应激是非特异性反映的理论。
  - ❖ 以客观办法把生活中的应激与生理学的反映联系起来， 以为持久的生理变化可导致构造的变化， 并提出了生活情境和情绪对躯体疾病有重要影响。

- 
- ❖ 应激直接克制免疫功能：通过促肾上腺皮质激素激活下丘脑—垂体—肾上腺(HPA)轴，使血浆中的肾上腺皮质激素的浓度上升，后者对所有免疫细胞均有克制作用。
  - ❖ 应激间接克制免疫功能：应激使血浆中的生长激素含量下降，从而间接导致免疫功能的下降。
  - ❖ 应激对生理状态的影响：通过激活肾上腺髓质的功能，使血浆中肾上腺素和去甲肾上腺素浓度上升，进而使心率加快、血压和血糖上升；血中儿茶酚胺水平升高，可使吞噬细胞的吞噬功能受克制。



## 值得指出的是——

- ❖ 慢性应激源持续时间较长，所引起神经免疫指标的变化较持久；
- ❖ 免疫功能的变化与应激者的人格特点有关，这是由于应激反映因不同个体对事物的认识和情感特点不同而异，同一刺激所引起的中枢神经生理和神经内分泌反映在个体之间差别很大；
- ❖ 社会支持在减少应激反映方面起着重要作用。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/097164030112006115>