精神分裂症

信息手册

什么是精神分裂症？

精神分裂症是一种严重的精神疾病，会影响患者的思维、情感和行为方式。精神分裂症患者会表现出与现实脱节的状态，这可能会给他们自己以及他们的家人和朋友带来痛苦。精神分裂症患者可能会在生活和日常活动上带遇到困难，但目前已有有效的治疗方法。治疗可以帮助患者继续求学、维持工作、实现独立并享受和维持人际关系。

精神分裂症的症状和体征有哪些？

尽早识别精神分裂症的症状并寻求帮助非常重要。精神分裂症患者通常在16至30岁之间被诊断，这通常是在第首次病发之后。首次精神病发作后尽早开始治疗是走向康复重要的一步。研究表明，首次病发之前，思维方式、情绪状态和社会功能的逐渐变化通常之前出现。精神分裂症在幼儿中较为罕见。

精神分裂症的症状因人而异，但通常可分为三大类：阳性症状、阴性症状和认知缺陷。

阳性症状

阳性症状影响一个人的思维、行为和体验世界的方式。这项症状形容患者的思维和知觉混乱，他们通常难以辨别什么是真实的，什么是虚假的。在部分患者的经历中，这些症状时好时坏。而另部分患者的症状则会随着时间的推移而稳定。阳性症状包括幻觉、妄想、和思维障碍。

▶ 幻觉是指一个人看到、听到、闻到、尝到或感觉到不存在的东西。幻听是在精神分裂症患中最常见的幻觉。在家人或朋友意识到问题的时候，患者的幻听症状有可能已持续了较长时间。

▶ 妄想是指患者固执地相信一些与现实不符、缺乏逻辑的事情。例如，出现妄想症的人可能会认为广播和电视上的人在传递特殊的信息，要求他们做出某种反应，或者他们可能会认为自己正处于危险之中，其他人正试图伤害他们。

▶思维障碍是指一个人的思维方式不正常或不合逻辑。患有思维障碍的人在组织思维和说话时可能会遇到困难。他们可能会说话停顿，跳跃性大，

翻译自美国国家精神卫生研究所 (NIMH, 2024)。本出版物中的信息属于公共领域，可自由转载或复制，无需授权。

或者编造一些别人听不懂的词汇。

阴性症状

阴性症状包括失去动力、对日常活动失去兴趣或乐趣、退出社交生活、难以表达情感以及难以正常工作。阴性症状包括:

- 在计划和坚持日常活动方面遇到困难(比如说无法完成日常买菜/采购)
- 在日常生活中无法感受动力和愉快感
- 说话声音沉闷，面部表情有限
- 避免社交互动或以别扭的方式社交
- 精力极度不集中，花很多时间在被动的活动上(比如卧床，呆坐)。在极端情况下，患者可能会在一段时间内停止活动或说话，这是一种罕见的病症，被称为紧张性木僵。

上述阴性症状有时会被误认为抑郁症或其他心理障碍的表现。

认知症状

认知功能受损包括注意力、集中力和记忆力方面的问题。这些症状会造成交谈、学习，或记忆上的障碍。认知功能的高低与患者日常生活能力密切相关。医疗人员有特定的测试来评估认知功能。认知症状包括:

- 难以整合信息并做出决策
- 学习新知识后难以立即运用
- 难以集中或保持注意力

暴力风险

大多数精神分裂症患者并不会有暴力倾向。总体而言，精神分裂症患者反而比未患该病的人更容易受到他人的伤害。若未接受治疗或同时存在酒精、毒品滥用，部分患者的自伤或伤人风险会升高。因此，症状体现时，及时提供治疗至关重要。

精神分裂症与分离性身份识别障碍的区别

尽管部分表现类似，精神分裂症并不等同于分离性身份识别障碍(该障碍曾被称为多重人格或人格分裂症)。分离性身份障碍患者拥有两个或更多个独立的身份/人格，这些身份具有截然不同的行为和记忆。

翻译自美国国家精神卫生研究所 (NIMH, 2024)。本出版物中的信息属于公共领域，可自由转载或复制，无需授权。

精神分裂症的病因是什么？

精神分裂症的病发风险取决多种因素共同引起。

基因

精神分裂症有时具有遗传性。然而，仅仅因为家族中有一人患有精神分裂症，并不意味着其他家庭成员必然会患病。研究表明，许多不同的基因可能增加一个人患精神分裂症的风险，而没有任何单一基因能够单独引发该疾病。

环境

研究表明，遗传因素与个体所处环境及生活经历的综合作用可能共同导致精神分裂症的发生。这些环境因素可能包括贫困、长期处于高压或危险的生活环境、胎儿期接触病毒、孕期营养不良等。

脑结构与功能

研究表明，部分精神分裂症患者的大脑结构可能存在轻微差异，例如某些脑区体积的变化，或脑区之间连接方式的不同。这些差异可能在出生前即已形成。科学家正在继续研究这些脑结构和功能变化与精神分裂症之间的关系。

如何治疗精神分裂症？

目前对精神分裂症的治疗主要侧重于帮助患者管理症状、改善日常生活能力，并实现个人生活目标，例如完成学业、追求职业发展以及建立有意义的人际关系。

抗精神病药物

抗精神病药物可以减轻精神病症状的强度和发作频率。此类药物通常以片剂或液体形式每日口服（片剂或液体）。部分剂型可通过每月一次或两次的注射方式用药。如需了解更多关于抗精神病药物的信息，请访问

www.nimh.nih.gov/medications.

如果症状在使用常规抗精神病药物后未见好转，医生可能会开具氯氮平。服用氯氮平的患者必须定期验血，以监测一种罕见，可能危险的副作用（可能发生在1%至2%的患者中）。

不同患者对药物的反应不同，因此治疗过程中应及时向医生报告任何副作用。很多服用抗精神病药物的人在开始服用时会感觉到副作用，例如体重增加、口干、坐立不安，和嗜睡。部分副作用随着时间而消失，而另一些则

翻译自美国国家精神卫生研究所 (NIMH, 2024)。本出版物中的信息属于公共领域，可自由转载或复制，无需授权。

可能持续。

切勿擅自停药，必须在医生指导下进行调整，以确保安全有效地管理治疗过程。部分患者可能需要尝试多种药物后才能找到最适合自己的药物。

如需阅读有关药物、副作用和警告的最新信息，请访问美国食品药品监督管理局（FDA）网站：**www.fda.gov/drugsatfda**.

心理社会治疗

心理社会治疗可帮助患者应对日常生活中的困难，在上学、工作及社交中更好地适应，改善整体功能。这些治疗方法通常与抗精神病药物协同效应。持续参加心理社会治疗的病人症状复发或住院的可能性较低。

此类治疗方法的示例包括认知行为疗法、行为技能训练、支持性就业服务以及认知功能康复训练。

如需了解更多关于心理社会治疗和其他疗法的信息，请访问

www.nimh.nih.gov/psychotherapies.

家庭教育与支持

教育项目可以帮助患者的家人和朋友了解精神分裂症的症状、治疗方式以及有效支持亲人的方法。这类项目能提升家属应对疾病的能力和缓解其自身的心理压力。

专科协作治疗

专科协作治疗（CSC）项目是针对首次出现精神病症状（精神分裂症的早期阶段）人群实现康复。医疗专业人员和专科医生组成团队，合作提供CSC服务，包括心理治疗、药物治疗、个案管理、就业与教育服务，以及家庭教育与支持。治疗团队与患者协作制定治疗方案，并尽可能涉及家庭成员参与决策过程。

与常规护理相比，CSC在缓解症状、改善生活质量以及提高工作或学习参与度方面更为有效。

积极性社区治疗

积极性社区治疗是一种专为多次住院或面临无家可归风险的精神分裂症患者设计。此类治疗通常由一支医疗团队共同提供，为社区中的患者提供医疗服务。

药物和酒精滥用治疗

精神分裂症患者也可能伴有药物和酒精滥用问题。制定康复计划时，最佳

翻译自美国国家精神卫生研究所 (NIMH, 2024)。本出版物中的信息属于公共领域，可自由转载或复制，无需授权。

必须同时纳入精神分裂症和物质滥用的治疗方案，因为物质滥用会影响精神分裂症治疗的有效性。

我该如何寻求帮助？

如果您对自己的心理健康有任何担忧，请咨询您的家庭医生。他们可以为您推荐合格的心理健康专业人士，例如心理学家、精神科医生或临床社工，帮助您制定下一步计划。关于如何与医生沟通心理健康状况的建议，请访问美国国家心理健康研究所网站：**www.nimh.nih.gov/talkingtips**.

您可通过 **www.nimh.nih.gov/findhelp** 了解更多获取帮助的信息。美国药物滥用与心理健康服务管理局（SAMHSA）提供心理支持资源 **https://findsupport.gov**，查找您所在地的心理健康服务机构可访问 **https://findtreatment.gov**。

如果您或您认识的人正在经历困难或有自杀念头，请拨打或发送短信至 **988**自杀与危机生命热线，或在 **988lifeline.org** 上进行在线聊天。在危及生命的情况下，请拨打**911**。

如何帮助患有精神分裂症的亲友？

帮助正在经历精神病性症状的人可能令人困惑甚至感到无助。以下是一些建议：

- 帮助他们接受治疗，并鼓励他们坚持治疗。
- 请记住，他们的信念或幻觉对他们来说是非常真实的。
- 要保持尊重、给予支持并维系友善，但绝不姑息危险或不当行为。
- 寻找互助小组和家庭教育服务，例如由美国国家心理疾病联盟（National Alliance on Mental Illness）提供的项目，网址为：**www.nami.org/Support-Education**.

临床试验

临床试验是一种医学研究形式，旨在探索疾病的预防、筛查和治疗方法。这些研究有助于评估某种治疗是否对人类安全、有效。有些人参与临床试验是为了帮助医生和研究人员更好地了解某种疾病并改善医疗服务。另一些人则是为了尝试那些尚未广泛应用的治疗方法。

美国国家精神卫生研究所（NIMH）支持全美范围内的临床试验。如需了解是否适合参加临床研究，请与医生沟通。了解更多信息，请访问 **www.nimh.nih.gov/clinicaltrials.**

翻译自美国国家精神卫生研究所 (NIMH, 2024)。本出版物中的信息属于公共领域，可自由转载或复制，无需授权。

获取更多信息

如需了解更多信息，请访问国家精神卫生研究所（NIMH）官网：
www.nimh.nih.gov/health

翻译自美国国家精神卫生研究所 (NIMH, 2024)。本出版物中的信息属于公共领域，可自由转载或复制，无需授权。