

什么是躯体变形障碍（BDD）

➤ 什么是躯体变形障碍？

你身边是否有家人或者朋友过分在意自己的外表，他总能观察到别人注意不到的甚至是在别人眼中是正常的身体的某种缺陷，比如感觉自己鼻子歪了，眼睛不对称，腿不一样长等，并花费大量的时间进行重复行为，比如反复照镜子检查、化妆掩饰这种缺陷，甚至反复去皮肤科或者整形科进行手术治疗，为此他/她的生活质量以及社会心理功能严重下降，比如，不能集中精力上学/上班，做什么事情都没有信心，甚至感到自卑，引起一系列的情绪问题。以上表现，你是否推荐她/他来精神科就诊过？在我们精神科，有一种较为常见的疾病叫“躯体变形障碍（body dysmorphic disorder, BDD）”。那什么叫“躯体变形障碍”呢？

所谓“躯体变形障碍”，在临床上，患者主要表现为对轻微的或自己想象出的外表缺陷予以过分关注，这种先占观念给患者造成巨大的痛苦和不同程度的社会功能损害。目前躯体变形障碍的病因以及发病机制尚未可知，除遗传因素、神经生物学因素之外，认知行为理论认为异常的知觉体验和情绪加工缺陷在躯体变形障碍的发生发展中起着重要作用，但目前的理论还需要进一步的实证检验^[1]。

➤ 如何识别躯体形式障碍？

在正常人群中，你可能也会发现，有人向你抱怨“啊？我最近胖了，小腿变粗了，脸又圆了”、“脸上又长了小痘痘”、“发际线变高了”，这种倾诉背后可能伴随着减肥、祛痘、植发这样的行为，若出现反复

检查行为,并严重影响到生活以及社会功能,带来难以忍受的痛苦时,需要专业的评估和治疗。

➤ 如何治疗躯体形式障碍?

当你身边出现这样的情况时,可以适当的站在她/他的角度,表示理解,因为她/他是实实在在的感受到了痛苦,同时建议她/他来精神科就诊,寻求正规系统的评估以及治疗;目前认知行为治疗以及抗抑郁药是临床上的首选治疗方式;同时早期识别,早期治疗,患者预后较好,但同时需要警惕复发,因此需要在医生的指导下系统治疗,切勿自行诊断和治疗。

参考文献

[1] 陆林 主编. 沈渔邨精神病学.第 6 版,人民卫生出版社,2018

什么是囤积障碍（HD）？

➤ 什么是囤积障碍？

你是否看到这样的场景，有人因为过度存储杂物而无法正常使用厨房、客厅、甚至在床上睡觉，有时，胡乱堆积的物品可能超出了患者的日常活动范围，以致侵入其他场所，如自家的小花园、工作的地方或者亲戚朋友家，直接造成患者及其家人生活质量下降，产生家庭矛盾，甚至危及邻里。这一类人群代表了一类疾病，在精神科中我们称之为囤积障碍(hoarding disorder, HD)。那什么是囤积障碍呢？

囤积障碍是一类以持续的难以丢弃大量看似无用或没有价值的物品为主要表现的精神障碍，囤积障碍主要包含三个核心症状，即持续地难以丢弃大量看似无用或没有价值的物品（最常见的为，囤积报纸，旧衣服，包，书和文书工作等）；因囤积而感到显著的痛苦，并导致社会功能上的损害；居住的地方堆满了物品，以至于这些地方不能发挥正常的功用。该疾病根据 DSM-5 疾病分类标准进行的流行病学调查显示囤积障碍的患病率约为 1.5%，有些研究结果显示囤积障碍可能影响到了 2%~5.8%的人口，其中老年人群（55~94 岁）患病率是中青年（34~44 岁）的 3 倍。国内目前缺少相应的流行病学调查，但是中国人群中的囤积症状以及囤积信念显著高于美国人群^[1]。

目前的证据表明多种因素与囤积障碍有关，包括遗传学，神经认知功能，对财产的依附、信念、回避，人格因素和环境因素。目前囤积的认知行为模型认为囤积的病因是信息处理缺陷、情感依恋问题、行为回避和对财产性质的信念之间的相互作用^[2]。

➤ 如何识别囤积障碍？

首先，日常生活中存在正常的收藏，这种收藏具有一定的计划性，并能带来一定的心理收益，尽管会存在难以丢弃的心理，但是他们的物品排放更有条理；其次需要鉴别继发于躯体疾病的囤积障碍，常见于脑外伤、脑肿瘤切除术后、脑血管疾病、中枢神经系统感染、痴呆等疾病，这些患者的囤积症状的发生于躯体疾病有明确的时间关联；另外在一些神经发育障碍，比如孤独症谱系障碍或者智力障碍的患者中也可能存在囤积行为^[1]。最后，排除其他疾病后，我们考虑囤积障碍。

➤ 如何治疗囤积障碍？

认知行为治疗是囤积障碍首选的治疗方式，建立好良好的治疗关系后采用逐级暴露的方法帮助患者处理分裂以及丢弃带来的焦虑以及对囤积错误的认知。必要时可以联合抗抑郁药联合治疗。囤积障碍患者随着年龄的增加，囤积症状越严重，早期识别，早期治疗的患者预后较佳。

参考文献

- [1] 陆林 主编. 沈渔邨精神病学.第 6 版,人民卫生出版社,2018
- [2] Mary E. Dozier, Catherine R. Ayers. The Etiology of Hoarding Disorder: A Review [J]. Psychopathology, 2017, 50(5): 291-296.