

# 中西医“混搭”治疗心理疾病

走进株洲市三医院中西医结合心理科

郭亮 李鹏



窗明几净的中西医结合心理科病区



中西医结合心理科主任谭立夫查房

06  
株洲日报

健康  
周刊

2024年11月7日  
星期四  
责任编辑:郭亮  
美术编辑:王玺  
校对:马晴春

在快节奏的都市生活中,心理疾病就像不速之客,悄悄闯进又不同程度地影响着部分人的生活。双相情感障碍、睡眠障碍、焦虑、抑郁……这些让人不安的名词,可能就潜藏其中伺机而动。

如何有效治疗各类心理疾病?在长期的临床过程中,株洲市三医院开设的中西医结合心理科(中医神志科),采用独特的中西医结合绿色疗法、心理测试、心理疏导、低频脉冲治疗仪等综合治疗体系治疗,为心理类疾病患者提供一种独特而灵活的“混搭疗法”。

“混搭疗法”听上去有些抽象,却并非新鲜产物,包括北京大学第六医院、上海精神卫生中心、北京安定医院、广州脑科医院等在内的国内多家著名精神专科医院早已设有中西医结合病区,并对一些古代成方及验方等进行过临床验证。

那么,针对心理疾病,中医如何诊治?中医治疗有效吗?中西医结合治疗又要注意些什么呢?针对这些问题,近日,记者采访了三医院中西医结合心理科主任谭立夫医师,进行解答和回应。

## 1 针灸可以治疗抑郁症

在现代社会,人们常用“我emo啦”、“我失眠啦”等词汇调侃自己的状态。那么,抑郁、焦虑和失眠是独立发生的现象,还是它们之间存在相互作用?

谭立夫指出,抑郁、焦虑和失眠是心理科常见的情绪和生理相关症状。偶尔出现时,这些症状可能会自然消退;但如果发展成疾病,症状会比较明显并且需要及时干预,部分抑郁患者可能会伴有失眠和焦虑情绪,而一些焦虑症患者也可能表现出轻度的抑郁情绪,甚至失眠。

小周(化名)曾经就是这样一名抑郁症患者。16岁的小周在株洲市某重点中学上高二,小学到初中一直是班上的尖子生,人也活泼开朗、乖巧懂事,是典型的“别人家的孩子”。上高中后,学业压力陡然增大,看着被安排得满满的时间表,小周觉得异常压抑,开始经常唉声叹气,逐渐沉默寡言,对身边的事情也失去了兴趣,学习成绩直线下滑。家人带她去医院检查,诊断为患有焦虑症、中度抑郁,虽然积极服用抗焦虑、抑郁药物,但小周的病情并未得到改善,依然经常出现困倦、乏力的症状。听说市三医院开设的中西医结合心理科擅长抑郁、焦虑、失眠等心身疾病的诊治,小周便在家人的带领下前来就诊。

接诊过程中,谭立夫不断鼓励小周诉说病史,他发现,小周声音低微、思维阻滞,交流时和医生全程无眼神交流。通过舌诊,谭立夫发现小周舌淡、舌边有齿痕,舌尖红,舌苔白腻,脉象弦弱。

根据接诊情况,谭立夫为小周做了抑郁相关量表测试,提示小周目前的抑郁程度已达“重度”,进一步详细了解病史后,谭立夫诊断小周为“抑郁症(重度)”,“郁证-脾虚气滞证”,并为小周制订了个性化的中西医结合治疗方案

——西药继续巩固治疗的基础上,结合中医针灸治疗,同时叮嘱家人坚持治疗,日常多予以家庭关爱。在小周及家人,还有谭立夫和团队共同努力下,一个月后,再次复测,小周的抑郁程度已转为“轻度”,西药也可以相应减量了。最近一次复诊,小周穿上了新裙子,脸色红润了,主动与门诊医生打起了招呼,一改之前的沉默寡言。舌诊发现,舌苔也好转了不少。

据中国科学院心理研究所发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》显示,约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险。不同于成年人的抑郁,青少年的抑郁更具隐蔽性,因此往往被低估,诊断及治疗率也相对较低。有时即便诊断出来了,家长常常会担心药物的副作用,孩子的治疗没有及时跟进。

谭立夫说,抑郁症属于中医“郁证”范畴,多因郁怒、思虑、悲哀、忧愁等七情所伤,引起气机郁滞,渐而脾失健运,出现痰气郁结,日久则郁而化热、耗伤阴液、心失所养,发展成虚证或虚实夹杂证,以心情抑郁、情绪不宁、胸部闷闷、少寐多梦、咽中异物梗塞感或易怒易哭等症为主要临床表现。抑郁症发病机制及病因复杂,除了心理干预外,西医治疗仍以选择性5-羟色胺再摄取抑制剂等药物为主,青少年抗抑郁药的选择范围有许多限制。

“针灸治疗主要以脏腑辨证和经络理论为指导。从经络循行来看,肝经和胃经均与脑有直接联系。从经络主病来看,胃经与抑郁也有关系。因此针灸临床治疗抑郁多从肝和脾胃论治,以“疏肝理气”“调理胃肠”为治疗原则,世界卫生组织(WHO)已经明确针灸可以治疗抑郁症,与西药联用时,可减少药物的副作用。”谭立夫道。



中医——耳穴压豆疗法



中医——针灸疗法

## 2 慢性病管理,试试中西医结合

除了青少年,老年人也是焦虑、抑郁风险高发的人群。一方面,随着年龄的增大,身体机能减退,精力也不济,会经常感到力不从心或心情沮丧。另一方面,子女不能经常陪伴身边、生活遭遇变故、害怕死亡等,也会放大焦虑、抑郁的情绪。最重要的是,大多数老人都有基础病、慢性病在身,一旦调理不当,极易出现器质性焦虑障碍的症状。

65岁的张叔叔(化名)有十年高血压史,平时服用降压药也能控制,可最近一段时间以来,莫名出现心慌、心悸的症状,晚上睡不好觉,两三个小时就醒来,白天没精神,想睡也睡不着,血压更是飙升……吓坏了的张叔叔自行加大了降压药的服用剂量,心慌、心悸的症状稍有缓解,血压也降了下来,可晚上仍然难以入睡,白天疲累无力,让他很是难受。在熟人的推荐下,张叔叔来到了三医院中西医结合心理科问诊。

甫一接诊,谭立夫就觉得不对劲。眼前的张叔叔面色暗黄,眼睛发红,布满血丝,眼角也堆积了不少眼屎,这是中医里典型的“肝阳上亢”表征。在询问了张叔叔的既往病史后,谭立夫建议入院治疗,并制定了个性化的治疗方案——在服用常规降压药降压的同时,口服天麻钩藤藤降肝火,定期进行扶阳罐和刮痧来疏通经络,并加强体育锻炼如五禽戏、太极拳等传统运动项目来增强体质。

经过一个礼拜的治疗,张叔叔病情稳定,顺利出院,心慌、心悸的感觉再没出现,晚上睡觉就能到天亮,降压药剂量也恢复到常规水平,也未见

血压升高。

谭立夫介绍,中医强调“天人合一”的整体观念,认为人体是一个有机整体,各脏腑、经络、气血之间相互依存、相互制约。在治疗慢性病时,中药不仅针对疾病的具体症状进行“治标”,更注重通过调整人体的阴阳平衡、气血调和来“治本”。这种整体调节的方式,有助于从根本上改善患者的体质,减少疾病复发的可能性。而且,中医讲究“辨证施治”,即根据患者的具体病情、体质、年龄、性别、季节等因素,综合分析后制定个性化的治疗方案。同一种慢性病,在不同患者身上可能表现出不同的证候,因此需要使用不同的中药组方进行治疗。这种高度个性化的治疗方法,能够更精确地针对患者的具体情况,提高治疗效果。

在谭立夫看来,慢性病的管理防治是个长期的过程,中西医结合作为一种创新的医疗模式,能更好地对慢性病患者进行健康管理,提高患者的生活质量。慢性病的治疗往往需要长期用药,而西药药物往往存在一定的副作用。中西医结合治疗慢性病,可以通过中医的调理作用,降低西药药物的副作用。如心血管疾病的治疗,西医常用抗凝药物,容易导致出血等副作用。而中医通过活血化瘀、调理气血等方法,可以降低抗凝药物的副作用,提高治疗的安全性。再如糖尿病的治疗,西医通过双胍类药物控制血糖,而中医则通过调整饮食、运动、情志等方面进行综合治疗。两者相结合,可以更好地控制血糖,降低并发症的风险。

## 3 药物不良反应 中医来帮忙

作为三医院中医系结合心理科的科室负责人,每次出门诊,总有患者家属咨询谭立夫:“中医治疗心理疾病有效吗?”

对此,谭立夫给予了肯定的回答,对于心理疾病的治疗,现代医学采取药物来控制症状,如抗精神病药、抗抑郁药、抗焦虑药等,这些药物通过拮抗或激活脑内某些神经递质来减轻症状,可以帮助患者以全新的状态来面对生活中的难题,但依然存在恶心、呕吐、嗜睡、便秘、反应迟钝、注意力下降等一系列的副作用,而中医的介入不仅能缓解这些副作用,还可以发挥调理情绪、疏肝祛痰、调理气血、调整脏腑功能及平衡阴阳的作用,提高患者对长期治疗的依从性。

家住石峰区的张先生(化名)因患有双相情感障碍,长期服用西药,虽然病情控制尚可,但存在心烦意躁、坐立不安的情况,经常需要扭动身体才能感到舒服一些,导致他在工作开会时根本无法久坐。“9月中旬,这名患者找我问诊,我通过观察发现,他双手习惯性胡乱扭动,手机打字都有些困难。”在和患者的进一步沟通中,谭立夫还发现张先生特别怕热,饮水很多,这些都是长时间服用药物带来的不良反应。

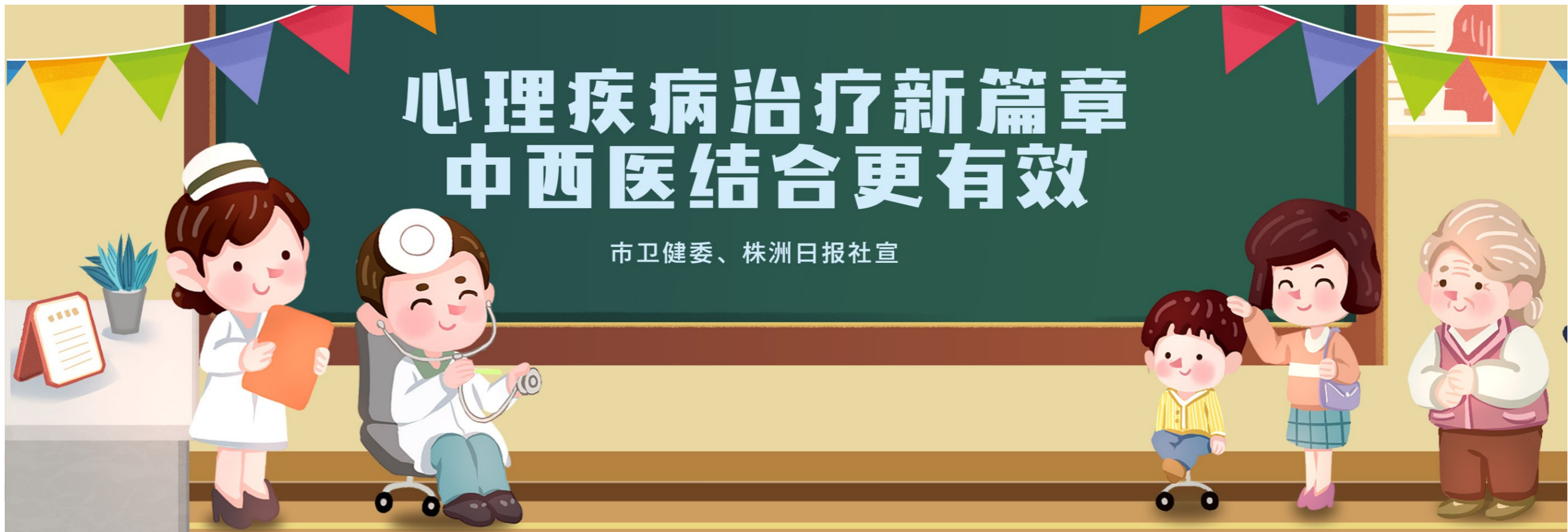
针对张先生的病情,谭立夫开出了这样的药方:在保持原有西药服用的基础上,每天煎煮柴胡加龙骨牡蛎汤。在结束一个为期14天的疗程后,张先生前来复诊,谭立夫欣慰地发现他病情改善明显,心烦感、坐立不安感有所缓解,可以手机打字,连困扰许久的怕热问题也大大缓解。

谭立夫介绍,中医对心理疾病的研究由来已久,其强调人体的整体平衡,认为心理疾病产生是内外多种因素共同作用的结果,而不仅仅是单一的生物学原因,针对患者的具体情况,医师制定个性化诊疗方案,如中药汤剂、针灸、按摩、推拿等,这些措施有助于患者调节情绪,恢复健康状态。

“当患者对目前的治疗方法,包括精神药物和物理治疗,效果不佳时,可以联合中药治疗,利用中西医结合的优势来降低药物的不良反应并提高治疗效果,并借助辨证论治和常用的中医治疗方来提高临床疗效,同时对常见药物的不良反应比如肥胖、闭经等进行治疗,减毒增效,以使患者获得最大的收益。”谭立夫提到,中西医结合精神医学,是将西医的诊断方法与中医的诊断方法相结合,西医的治疗原则与中医的治疗原则相结合,西药治疗与中药治疗相结合。

作为全国较早开展中西医“混搭”治疗心理疾病的医技科室,株洲市三医院中西医结合心理科积累了大量的临床经验,在治疗精神分裂症、阿尔茨海默病、躯体形式障碍、双相情感障碍等方面形成了自己独有的中西医结合特色和优势。

不特如此,在前不久,医院还特聘湖南省心理卫生协会主委、湘雅二医院刘哲宁教授为中西医结合心理科客座教授,定期开展疑难病例诊疗指导、教学查房、学科建设等方面工作,为中西医结合治疗的发展开拓了新思路,为心理疾病的诊疗提供更加权威、更高质量的专业服务。



# 心理疾病治疗新篇章 中西医结合更有效

市卫健委、株洲日报社宣