

# 中西医结合如何治疗抑郁症

▲ 河南省信阳市第四人民医院 马志伟

近些年来,因为各种原因,导致抑郁症的发病率一直在上升,它会给患者带来负面情绪和身体上的不适。传统中医和现代西医都可以治疗抑郁症,但是它们的治疗方式不同。而中西医结合治疗已经成为了一种受到广泛关注的治疗方式,接下来详细地给大家科普一下相关知识。

## 中西医认为抑郁症的表现有哪些?

首先,情绪方面的表现包括长期感到情绪低落、失去乐趣、兴趣减退、容易悲伤、焦虑或愤怒等。这些情绪的持续时间通常超过两周,严重影响日常生活和社交活动。

其次,认知方面的表现包括思维迟缓、记忆力减退、注意力不集中、决策能力下降、自我否定、自责自罪等。这些认知症状导致患者无法正常思考、学习和工作,进一步加重了情绪低落和自我否定等问题。

最后,患者在睡眠方面可能会出现问题。比如入睡困难、做梦多等、食欲增加或减少、

性欲降低等生理变化。这些症状的出现会严重影响患者的身体健康和生活质量。

抑郁症的症状复杂多样,常常涉及情绪、认知和生理多个方面,对患者的正常生活会造成很大的影响。因此,发现这些症状,要及时地去专业医院接受治疗,帮助患者早日恢复健康。

## 中西医结合如何治疗抑郁症?

中西医结合治疗抑郁症是将中医和西医的诊断和治疗手段综合运用,通过调整身心的平衡来缓解抑郁症状。

中医强调身体和心理的相互关联,因此采用中药、针灸、按摩等手段,通过调整体内气血运行和脏腑功能来缓解抑郁症状。

西医注重药物治疗,常用抗抑郁药、抗焦虑药等药物调节神经递质的平衡来缓解抑郁症状。

而中西医结合治疗抑郁症,能够结合两者的优点,如认知行为疗法、精神分析疗法等。

在一定程度上有效地改善患者抑郁的症状,帮助患者早日恢复健康生活。

总之,中西医结合治疗抑郁症具有精准治疗、减少药物副作用和提高治疗成功率等优势,为患者带来更好的治疗效果和康复体验。

在接受中西医结合治疗抑郁症时,患者需要注意以下几点:

**寻求合格的医生和治疗机构** 由于该治疗需要中医和西医的知识结合,因此,选择有相关知识背景的医生和正规的医院或诊所进行治疗是至关重要的,这可以确保治疗的有效性和安全性。

**合理用药** 在抑郁症的治疗中,中药和西药的结合应该是个性化的,因为每个人的情况不同,需要制定不同的治疗方案。患者应该在医生的指导下,严格按照医嘱用药,避免药物滥用和副作用。中药可以缓解患者的身体症状,如失眠、头痛等,但是需要注意中药的成分和用量,以免出现不良反应。西药是治疗抑郁症常用的药物之一,可以改善患者的心理症状,如抑郁、焦虑等。然而,患者和医生需要注意药物的副作用,如头晕、口干等。

**健康生活方式** 患者在接受中西医结合治疗抑郁症时,需要保持健康的生活方式,如合理饮食、适当锻炼、保证充足的睡眠等。这样可以帮助患者提高身体的免疫力,增强身体对治疗的响应能力。

**定期复诊** 患者在接受中西医结合治疗抑郁症时,需要定期复诊,及时向医生反馈治疗效果和身体状况。医生会根据患者的反馈情况,调整治疗方案,保证治疗效果。

总之,中西医结合治疗抑郁症是一种有效的治疗方法,但患者在接受治疗时需要注意医生的建议,定期复诊,保持健康的生活方式,才能取得最好的治疗效果。

## 总结

中西医结合治疗抑郁症是一种有效的治疗方法,所以我们建议患者在治疗抑郁症时,要选择专业的医疗机构,在专业医生的指导下综合应用中西医疗法进行治疗,以期取得更好的治疗效果。

# 中医内服加外治,让你一觉睡到天亮

▲ 海南省妇女儿童医学中心中医科 陈阳

一天 24 小时中,至少 8 小时都应该留给睡眠,睡眠对于我们的身心健康十分重要,它能帮助我们扫除一天的疲惫、促进新陈代谢。然而,随着现代社会压力不断增大,失眠越来越普遍,很多人都无法保持一个好的睡眠,甚至整夜睡不着,这个时候就属于“失眠障碍”的问题了。

失眠障碍归属于中医学“不寐”范畴,中医认为失眠的产生与人体的阴阳气血的失衡有关。主要关联到“心”和“肾”的脏腑功能。心在中医学上有两大功能:一是主神明,就是现代医学“脑”的功能;二是主血脉,就是通常我们理解的循环系统心的功能。所以“心”的功能以阳、以动为主要表现;肾的主要功能是主水,主管着人体的水液代谢,以阴、以静为主要表现。心和肾的功能要相互交通、动静适宜、阴阳平衡才能保持良好的睡眠状态。有的人平时睡眠都很好,就有一段时间失眠、心烦,这往往是心火比较盛。还有的是整天烦躁易怒头痛、爱生气,这部分病人是属于气滞血瘀的。另外还有是阴虚的,表现就是烦躁易怒、舌红、舌苔少等。

从中医角度看,失眠的类型主要有 3 种。

**入睡困难** 造成入睡困难的原因,一是先天肺脾不足,二是后天不良的生活习惯及压力。比如,很多人习惯晚睡,长此以往,入睡就变得困难。而压力方面则包括了精神压力和身体压力,如夜间的脑力劳动、白天语言功能过于频繁、睡前进行激烈的体育锻炼等,都可使身体兴奋度过高,妨碍入睡。

**多梦易醒** 多梦的原因通常认为是气虚。而当梦里出现焦虑、紧张的情景时,有可能是虚火上浮造成的 与多梦同时到来的,往往还有口腔溃疡、咽喉痛、鼻炎、眼干、暗疮等症状。

**睡眠时间短** 睡眠时间短、早醒的人可能是血中有热或身体阴液偏少,同时伴

有烦躁、身体发热感。

针对失眠,中医的治疗方法有很多,不仅可以通过中药进行辨证,一些外治法,比如针刺、艾灸、按摩、刮痧、拔罐等都有很不错的疗效,并且在这些方面都积累有丰富的经验。

(1) 中药治疗。中药治疗当以补虚泻实、调整脏腑阴阳为原则。实证泻其有余,如疏肝泻火、清化痰热、消导和中;虚证补其不足,如益气养血、健脾、补肝、益肾。在此基础上安神定志,如养血安神、镇惊安神、清心安神等。

(2) 刮痧治疗,刮痧是中医传统的自然疗法之一,刮痧的机械作用可以使皮下充血,毛细血管扩张,污浊之气由里出表,使人体内的邪气宣泄,从而使全身的血脉畅通,以起到治疗疾病的作用。临床经验表明刮痧对失眠症有较好的疗效,但应在患者临睡前 1~2 小时施用。

(3) 艾灸治疗,艾灸适合虚性体质患者,如脾胃虚弱、肾虚、肺气虚以及失眠伴体质素虚、神疲乏力、气短、怕冷、畏寒、容易腹泻感冒等。

(4) 针灸治疗,针灸疗法是治疗失眠常用的外治法,此法较为安全、副作用低,通过对穴位的刺激来进行整体调节。



# 阿尔茨海默病都有哪些阶段

▲ 吉林市中心医院特需神经内科 郑程程

目前,全球阿尔茨海默病患者高达 5000 多万例,每 3 秒就会多出一个患者,发病主要为 65 岁左右的老年人,但是患者年轻化趋势越来越明显。

阿尔茨海默病前期发病不容易被发现,往往从记不清信息开始。弄混时间地点、喜欢藏东西、情绪变化浮动大、日常生活能力下降、判断能力下降、不愿意社交、解决问题的能力下降,这些都是阿尔茨海默病早期的发病症状,也就是我们常说的老年痴呆症。

随着阿尔茨海默病情的不断发展,具体的表现阶段也有所不同。

## 第一阶段:健忘期

这个阶段患者具体表现是记忆力下降,比如忘记刚才说了什么话、做了什么事或者和别人的承诺等,逐渐忘记相距较远的事情。在这期间,患者的分析问题、解决问题、辨别事物、计算的能力均逐渐下降,但是与此同时对之前每天都在做的工作或者生活技巧会有所保留。

## 第二阶段:混乱期

这期的患者除了表现为上一个阶段的症状严重之外,最明显的是对空间认知能力下降,出现辨认障碍,找不到方向从而导致迷路。除此之外,连穿衣也变得很吃力,分不清衣服还是裤子,记不清身边亲戚朋友的面貌,甚至不认识自己的儿孙,叫不出他们的名字,沟通困难,有时候还会自说自话。

## 第三阶段:极度衰退期

患者在此时会出现生活方面不能自理的情况,病症越发明显,进入全面衰退状态,大小便失禁,身边离不开亲属的照顾,需要卧床陪护。

对于阿尔茨海默症的患者,我们应该

加强他们的生活技能训练,锻炼其自理能力,包括吃饭、穿衣等。这可以帮助他们在生活方面的需求得到满足,保障自理能力,延缓衰退的迹象。使大脑和身体保持活跃的状态。其训练方式包括以下几点:

对于轻度阿尔兹海默症的老人,家人应监督老人打理自己的生活起居,比如洗澡、洗衣、上厕所、做一些简单的饭菜、多下楼走动;鼓励他们积极社交,多参加各种活动,规定一些时间听广播、看新闻,让老人多了解身边的事物和环境,培养兴趣爱好,种花花草草,保持积极健康的精神状态,分散注意力来缓解病态思维,减缓病症。

对于混乱期和极度衰退期的阿尔兹海默症患者,训练则需要花更多的时间,帮助他们提高生活技能,比如梳洗打扮、整理衣物、自己如厕,要求他们生活起居规律,陪伴他们走出家门,识路认道,多认家门;带他们做一些简单的家务,比如叠被、擦地;坚持数日,对老人生活起居会有很大帮助。在此期间注意切不能一切包办,更不利于病情的恢复。

加强对阿尔兹海默症患者社交能力的培养,利用聊天软件或者参加社区组织的活动。训练其计算、思维、记忆的能力,如果有言语障碍,可以训练口语,多与他们沟通,就能够锻炼他们的思维和言语能力。对于瘫痪的病人要强化肢体功能锻炼,避免发生关节挛缩、肌肉强直的情况。

结合患者日常的喜好,叮嘱患者多锻炼,但要控制运动的量,如果患者需要外出,身边最好有亲属陪伴,防止跌倒受伤。每天最少要睡 7 小时,如果是夏天,可以适当午睡。