



中医针灸对话慢性病“郁证”：解开躯体化障碍的迷雾

▲ 广东省英德市人民医院 王洁

随着时间的发展,我国老百姓对生活追求不再是满足日常的吃饱穿暖,精神上的富足逐渐成为大部分人目标,但是有一种俗称“精神上感冒”也像病毒那样在人群中传播,由于现代生活节奏越来越快,人们压力也随之越来越大,作息的失衡、饮食不规律、信息时代裹挟着电子产品,导致集体焦虑和情绪不得正常舒缓、减负,从而这种“感冒”发病率也在逐年提升。这种“感冒”其实就是西医定义的焦虑症状和抑郁症。

抑郁症和焦虑症的中医定义

在中医理论中,我们有一个更加宽泛的定义,我们称它为“郁证”。中医学对“郁病”的描述最早可追溯到《黄帝内经》,首次将“郁”的概念引入医学。明代医家虞抟的《医学正传》首先用“郁证”作为病证名称,包括情志、外邪、饮食等因素导致的广义郁病。“郁证”是中医对一种情志病的描述,与现代医学中的抑郁症和焦虑症有相似之处。它主要由情志不舒、气机郁滞所引起,表现为情绪低落、焦虑不安、失眠、疲乏无力等症状,同时伴有各种躯体不适,如头痛、胸闷、消化不良等。

从现代医学角度来看,“郁证”是一种慢性病,患者长期受疾病和情绪、心理问题困扰,严重影响患者生活质量。因其发病机制复杂,与神经、内分泌、免疫系统等多方面的失调有明显相关性。长期的情绪压抑和焦虑会导致体内神经递质失衡,

进而引发一系列生理症状。治疗“郁证”需要综合方法,除药物治疗外,心理治疗和行为干预也起重要作用。近年来,针灸、中药等中医治疗方式因其调节全身功能、缓解症状的效果而受到重视。针灸通过刺激特定穴位,调节气血、疏通经络,能够有效缓解情绪和躯体症状,具有较好的临床疗效。

中医针灸治疗“郁证”具体依据

中医针灸是中国传统医学中的一项重要疗法,已有几千年的历史。针灸通过针刺、艾灸等多种有效刺激方法,刺激人体的特定穴位,调和阴阳,扶正祛邪,疏通经络,达到防治疾病、维护患者健康的目的。针灸治疗的基本原理是基于中医的经络理论。人体内有经络连接着脏腑、四肢、百骸,运行气血,调节阴阳。疾病的发生通常与经络气血不通、阴阳失调有关。针灸通过刺激穴位,疏通经络,调和气血,恢复人体平衡。针刺是针灸的主要方法之一,医生用对应病症的各种针具刺入患者体表特定穴位,以产生治疗作用。

艾灸则是用艾草制成的艾条或艾炷,在体表穴位上熏烤,通过热力和药力的作用,达到治疗效果。针灸在治疗多种疾病方面有显著疗效,包括疼痛、神经系统疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病及一些慢性病等。此外,针灸还具有调节免疫功能、缓解压力、改善睡眠、提升整体健康的作用。而在现代

医学领域,慢性病中的“郁证”及其相关的躯体化障碍,逐渐引起了人们的重视。那么,针灸能否在缓解这些心理和生理症状方面发挥作用呢?

传统中医针灸疗法在治疗“郁证”方面不仅有悠久的历史,同时现代医学理论研究还发现,针灸能对患者的神经系统和精神功能紊乱状态有效缓解,使患者的脑周围血管压力下降显著,对血管内皮细胞的延展性和弹性均有一定的正向调节机制,使颅内血流恢复稳定,达到镇静安眠的功​​效,是中医治疗“郁证”不可缺少的手段。针灸通过刺激人体特定穴位,调节经络气血,达到治疗疾病的目的。

对于郁证,针灸的主要作用机制包括:一是调节神经系统,针灸可以影响中枢神经系统,促进大脑释放内源性阿片类物质,缓解痛苦和压力,改善情绪。二是调节内分泌系统,针灸能够影响体内激素水平,如皮质醇、去甲肾上腺素等,从而帮助患者恢复正常的生理状态。三是改善微循环,通过刺激穴位,针灸可以促进血液循环,改善组织营养与代谢,从而缓解躯体症状。

大量研究表明,针灸在治疗郁证方面有显著效果。许多患者在接受针灸治疗后,情绪明显改善,躯体症状减轻,生活质量显著提升。一些临床试验还发现,针灸结合心理治疗、药物治疗,比单一疗法效果更佳。针灸治疗的优势有哪些?安全性高:针灸属于非药物疗法,副作用较少,适合长期治疗。

个体化治疗:中医讲究辨证施治,针灸治疗能够根据患者的具体情况,选择不同的穴位和针法,个体化治疗效果显著。全面调理:针灸不仅治疗症状,更注重调理整体身体机能,达到身心同治的效果。

由于国人日趋多元化饮食、不良的生活习惯、快节奏的工作等压力下导致人们亚健康状态;牵延导致胃肠道消化功能障碍逐渐增多,长期的消化不良极易引起患者焦虑不安、抑郁的情绪。这种不良的精神状态称之为躯体化障碍。躯体化障碍是指患者以各种躯体不适症状为主诉,虽然经过各种医学检查证实无器质性损害或明确病理生理机制存在,但仍不能打消患者疑虑的一类神经症。

笔者在临床上工作近三十年,也治疗过无数患者,观察到患有两年以上慢性病(尤其是慢性胃炎或者慢性肠炎)患者的均有类似躯体化障碍疾病,大量患者经作者本人中药联合针灸治疗后,患者失眠焦虑、轻度抑郁等精神障碍明显改善,为此有不少患者慕名来此治疗。其中作者发现中医针灸在治疗郁证及其相关的躯体化障碍方面展现出了明显的疗效和广阔的应用前景。通过针灸调节神经、内分泌系统及改善微循环,能够有效缓解患者的心理和生理症状。然而,针灸治疗需在专业医师指导下进行,确保安全和疗效。期待未来有更多的研究进一步揭示针灸在治疗慢性病中的独特优势,为广大患者带来福音。

神经内科疾病防治手册：让健康触手可及

▲ 广东省湛江中心人民医院 陈翩翩

神经内科疾病是指影响神经系统及其组成部分,如大脑、脊髓、神经元和神经胶质细胞的疾病。这些疾病可涉及神经系统的各种功能,包括运动、感觉、认知、自主神经系统的调节等,从而影响到个体的日常生活和健康。

神经内科疾病概述

神经内科疾病的种类繁多,症状各异,严重程度不一,从轻微的头痛到危及生命的疾病,如中风、帕金森病、阿尔茨海默病、多发性硬化症等,都在神经内科疾病范畴之内。

中风又称为脑卒中,是由于脑部血液循环障碍导致的脑部细胞损伤或死亡。中风可分为两种主要类型:缺血性中风(由于血管阻塞)和出血性中风(由于血管破裂)。其症状包括突然出现的面部下垂、肢体无力、语言不清、视力模糊和平衡障碍等,如果不及救治,可能会导致永久性残疾或死亡。

帕金森病是一种神经系统退行性疾病,主要表现为运动障碍,如震颤、肌肉僵直、运动迟缓和姿势不稳。随着病情的发展,患者还可能出现认知和行为问题。帕金森病的发病原因尚未完全明确,但与多巴胺能神经元的损失相关。

阿尔茨海默病,是最常见的痴呆症类型,主要表现为记忆力减退、认知能力下降、日常活动能力减退以及性格和行为变化。其病

理特征包括 β -淀粉样蛋白的沉积和神经纤维缠结。尽管全球范围内对阿尔茨海默病的病因研究投入巨大,但至今仍无根治方法。

疾病预防与早期发现

神经内科疾病的预防和早期发现是降低疾病负担的关键。通过生活方式的调整、健康教育、定期体检和风险因素的管理,患者可以有效地减少患病风险,而早期识别疾病的信号则有助于及时诊断和治疗,从而避免病情恶化。

生活方式的改变是预防神经内科疾病的重要手段。健康饮食,比如摄入富含全谷物、水果、蔬菜和鱼类的饮食,能降低中风和痴呆症的风险。同时,保持规律的体育活动,如每周至少 150 分钟的中等强度运动,可以降低帕金森病和多发性硬化症的发病率。

健康教育是提高公众对神经内科疾病认识的关键。通过科普讲座、健康宣传手册和线上教育资源,公众可以学习到疾病的早期症状、危险因素和预防策略,从而在出现早期警告信号时及时寻求医疗帮助。

定期体检是早期发现神经内科疾病的有效工具。专业医生可以通过神经系统检查,如神经功能测试、肌电图、脑电图或影像学检查(如 CT、MRI),发现可能的异常。对于特定疾病,如帕金森病,可以通过血液中的特定标志物检测,以及对运动症状和体征

的评估,来早期识别。

疾病治疗与管理

治疗神经内科疾病是一个系统性的过程,涉及多种手段,包括药物治疗、物理治疗、心理支持以及生活方式的调整。这个过程并非一蹴而就,而是需要患者、家属、医生和专业护理团队的长期协作。

药物治疗是神经内科疾病管理的核心部分。针对不同疾病,药物的作用机理各异,如抗癫痫药物用于控制癫痫发作,抗帕金森病药物如左旋多巴可以帮助补充多巴胺,以改善运动障碍。抗精神病药物和抗抑郁药物在处理神经精神症状方面也发挥着重要作用。

物理治疗在神经内科疾病中不可或缺。针对中风患者,物理治疗师会设计康复计划,帮助恢复肌肉力量、协调性和平衡,以便患者能够重新进行日常生活活动。对于帕金森病患者,特定的运动锻炼可以提高灵活性和运动控制,延缓疾病进程。对于周围神经病变,如糖尿病神经病变,物理治疗可以帮助减轻疼痛和麻木,促进血液循环。

心理支持和教育是疾病管理的另一个支柱。心理咨询师和神经心理学家能够帮助患者和家属理解疾病的性质,学习如何应对症状,减轻焦虑和抑郁。定期的疾病管理教育,例如疾病自我管理课程,可以教会患者如何

监测病情变化,识别可能的药物副作用,以及如何在家中进行简单的自我治疗。

结语

总之,神经内科疾病的治疗与管理是一个综合性的过程,包括药物治疗、物理治疗、心理支持、教育和生活方式的调整。患者与医疗团队的紧密合作,以及社区资源的有效利用,将共同促进疾病管理的优化,减轻疾病负担,让健康真正触手可及。



来源/千库网