



美国杜克医学院蒋蔚教授双心经验谈

双心医学：应大力“开垦”的领域

▲ 本报记者 董杰



蒋蔚教授

心血管病患者往往和精神-心理障碍性疾病共存，近些年，医生逐渐认识到，在关注患者躯体健康的同时，也要关注患者的心理障碍。本期特邀美国杜克医学院神经心理心血管实验室主任蒋蔚教授，为您剖析双心医学的重要意义，介绍美国的经验。

从临床、教育、研究三方面发展双心医学

医师报：美国的双心医学发展状况如何？有哪些可借鉴的经验？

蒋蔚教授：讲到临床医学，在西方国家有三大方向：临床实践、临床教学和临床研究。

从心身医学/双心医学来说，国外在这三个方面都已做得很普遍。在临床医疗方面，心血管医生讲起双心问题都头头是道，当然在具体的操作方面可能会觉得有些棘手，会请从事精神专业的医生来帮忙。医生对双心问题有清晰的认识，知道什么时候应该请会诊，什么时候患者应该去看心理健康专业人员。此外，门诊会有专业的心理健康专业人员。

从医学教学来说，美国的医学生从进校第一年就开始，就有常规的医患关系交流课，因为他们意识到人的心理健康很重要，要加强医学交流。

从研究方面来说，对于双心医学，不仅进行了流行病学调查，在机理上已经讨论得非常深入了，已进入到细胞水平，只有如此才能真正地解决双心

问题。

以上这三大方向也是国内可以借鉴的三个方面。中国的双心医学开展了十几年，在临床研究方面还很不足，还要加大力量才能有很大的提高。国人很习惯“穿别人的鞋，走别人的路”，缺乏创新。希望我们能够在中医药方面有突破，因为中医药才是中国的优势。我认为肯定有一些药物在调节大脑功能和躯体之间发挥作用。

教育方面，中国也相差较远。没有真正地把身心健康融入到医学教育中去，仍然治标不治本。实际上，中医讲标本兼治，我们应该发扬传统医学的理念。还要下很大的功夫，才能真正地为公众带来益处。

从临床实践来说，中国医生自己的心理健康现在都是一个大问题，在这种背景下，很难给患者也带来心理健康的关怀。因此，应该“从上到下，从下到上”，要把心理健康当成一件大事来做，这样才能真正在本质上有改善。

建议加强心身健康科普教育

医师报：对于有身心疾病的患者，您有什么样的建议？

蒋蔚教授：目前，到医院门诊看病的患者中至少有75%的人合并心身疾病。

几年前，我和广东省人民医院耿庆山教授等开展的调查显示，至少有50%的患者合并心身疾病，这是一个非常大的问题。

我希望国家有更多的医学科普教育，在众多的电视频道中，能有两三个以科普为主的电视频道，而且以宣传心身健康为主，因为电视节目能够较快地渗透在大众中。当下中国的公众太焦虑了，其

焦虑频率、程度要比很多国家高得多。

在此背景下，加之在一个不是特别推崇表现自己焦虑心理状态的环境中，心理异常一定会转换成躯体症状。这种表现为躯体疾病，实际上为心理疾病的状态，可能导致患者一遍遍寻求医生看病，但最终仍得不到有效解决。

有效的解决方案就是要让公众了解心理疾病，让他们知道焦虑是一个非常正常的表现，是对外来事件的反应，一种正常的情绪，要学会掌控它。要让患者清楚自己才是自己健康的负责人。

心理疾患和躯体疾患可形成负面的轮回

医师报：您在大脑、心理、心脏相互关联的医学领域里发挥显著的领军作用，被公认为是在研究社会心理与心血管病风险领域的世界级专家。请您介绍一下心理因素与心脏健康是如何相互影响的？为什么要强调关注双心？

蒋蔚教授：心理因素和心血管之间的关系非常

复杂，是双向的。当遇到一个外来事件时，人的大脑把它转化成一种威胁时，大脑里会产生很多自我防御的物质。这些防御物质在一眨眼这样的速度里就转到了心血管系统里，实际上是人作为一个生物体的自我保护行为。

为此，负面的东西相对更多一些，早期可能表现

为心跳加快，但有很多患者也可表现为血压增高，心跳加快不明显，心脏射血分数不但没增高，反而降低。

在这种负面的情况下，患者就会发生很多疾病。心血管可出现炎性病变、粥样硬化斑块的形成等，这些病变不仅发生在心脏，与心脏连接的血管包括大脑血管都可能发生这样的

病变。长期发展下去，人的心血管系统便会越来越不健康。由于大脑血管也受到影响，除了人体外界威胁的刺激外，人体内继发的病变也容易造成焦虑/抑郁。焦虑/抑郁本身又给人体的心血管系统带来负面影响。因此，这是一个双向的过程，而且是负面的轮回。

帮助患者正确认识心理疾患

医师报：根据您的临床经验，有哪些方法来排解心理疾患？

蒋蔚教授：临床上有

很多方法可以应对患者的心理疾患，如果方法得当，均可取得很好的效果。

首先，需要帮助患者认识到，人对于外来事件的情绪反应和心血管之间的这些互动哪些是有益的？哪些相对来说对人体是不健康的？

其次，可以采取一些行为上的改善及药物的治疗来抵抗负面的反应。在

行为上，各种形式的运动都能很好地改善焦虑/抑郁。此外，可以自我减压，进行大脑活动，即通过自我的思维，将负面情绪转为正面，如打坐、冥想、自我放松、按摩等。

药物方面，主要是应用抗焦虑/抗抑郁的药物。因为焦虑和抑郁往往是并行的。在西方国家，过去20多年来，人们对心理问

题有了很高的认识。躯体疾患的患者用抗抑郁/焦虑的药已经不是靠精神科专业的医生来处方，大多为本专业的医生或家庭医生。如果在服用两种药但效果仍不理想的情况下，才会转到精神科。而在中国人看来，精神病似乎是一个非常不可接受的疾病。实际上，精神病就是大脑的疾病，谁都可能患病。

中医药可在抗焦虑/抑郁中发挥作用

医师报：您认为中医药在抗焦虑/抑郁中有哪些优势？

蒋蔚教授：我认为一些中医药肯定有很好的抗抑郁/焦虑的作用，因为从中医对于人体健康的理解角度来说，中医里没有大脑的概念，只有“神”（即大脑的活动），心和神紧密地连接在一起。

中医有很多调节心神功能的药，虽然通过现代医



蒋蔚教授与患者进行交流

学的手法来证实中医药如何发挥作用、效果如何还需做很多工作，但中医药的很多

功效不容质疑。因为中医经过几千年一直传承至今，经受了历史的检验。

心脏康复专栏编委会

专栏主编：胡大一

副主编：

高传玉 耿庆山 黄峻
姜垣 王建安 王乐民
于欣

本期轮值主编：蒋蔚

编委：

常翠青 郭航远 郭兰
丁荣晶 刘梅颜 李瑞杰
刘遂心 毛家亮 孟晓萍
赵文华

专栏秘书：马鲁锋

（按姓氏拼音排序）

