

# 中医怎么治疗抑郁症?

余高成

四川省南江县长赤镇红四卫生院 四川巴中 636632

[中图分类号] R277.794 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2021) 02-081-01

抑郁症是一种临床常见的疾病,患者主要表现出长久的心情低落、认知功能损害、思维迟钝等。中医学中无对等的病名,常将其归为“郁证”“脏躁”等范畴。目前,抑郁症的具体发病机制尚未完全明确,但有资料显示抑郁症的发病率正逐渐升高,有可能会成为自杀的首要因素。西医疗疗抑郁症需要较长的时间,且副反应发生率较高,目前中医治疗抑郁症已逐渐成为学者和专家研究的热点。

## 一、中医对抑郁症病因的认识

中医认为,抑郁症主要是由于肝气不疏、情志不调、气机失调导致产生淤血、湿浊、痰火等病理,肝受扰后所致心神不宁。有研究指出,本病发生的主要原因是肝气郁滞、肾阳亏虚、脾气不升而致阳气郁遏;也有研究认为导致本病发生主要是由于七情过激所致血、气、痰、湿、火、食失常,气机升降失常。综合得知,中医认为抑郁症的主要致病因素为七情过激、脏器素虚和思虑劳疲等,这些相关的因素有可能是单独发生,也可能是综合发生,导致气机不畅、情志失调和气血失和而发病。

## 二、中医治疗抑郁症

### (一) 辨证论治

中医学将抑郁症分为肾虚肝郁证、肝胆湿热证、肝郁脾虚证、心肾不交证、心胆气虚证、心脾两虚证、肝气郁结证,共 7 种类型。肾虚肝郁型可采用金匮肾气丸进行温补,也可用益肾疏肝解郁汤起到养心不甘的效果;肝胆湿热型可以采用龙胆泻肝汤治疗,该汤具有清利肝胆湿热的效果;肝郁脾虚型可应用甘麦大枣汤、加味逍遥散、疏肝健脾安神方进行治疗;心肾不交型可采用补肾养心汤进行治疗;心胆气虚型可以采用安神定志丸治疗,可养心安神;心脾两虚型可采用归脾汤治疗,也可在此基础上添加甘麦大枣汤,可益气补血;肝气郁结型可采用疏肝养血汤治疗,也可用柴胡疏肝散加减治疗。上述各证型的方药虽然不尽相同,但是治疗各证型的原则均相同,如肾虚干郁须疏肝补肾,肝气郁结须疏肝解郁,肝郁脾虚须健脾疏肝,心脾两虚须健脾养心,肝胆湿热须清热利湿,心胆气虚须健脾养心,心肾不交须交通心肾。

### (二) 单味中药

#### 1. 甘草

甘草中含有甘草总黄酮、甘草苷、甘草酸二铵,这些成分对抗抑郁均有良好的作用。甘草苷可增加超氧化物歧化酶的活性,可有效清除自由基,对脂质过氧化起到抑制作用,导致丙二醛水平降低,从而发挥出抗抑郁作用。甘草总黄酮可以保护神经细胞,增强脑内神经功能,从而对抗抑郁发挥作用。

#### 2. 天麻

天麻可以在有效防治中枢神经系统疾病,具有抗焦虑、抗抑郁、镇静催眠和改善记忆的作用。天麻中含有酚类成分,这些酚类成分可以改善神经递质系统功能的失调、抗炎性反应、抗氧化

应激、调整神经营养因子的表达等,从而起到抗抑郁的作用。

#### 3. 薄荷

薄荷归肺、肝经,可以疏肝解郁,常用来治疗抑郁症。薄荷中含有的左旋薄荷酮可以抑制下丘脑、垂体和肾上腺轴发生过度活化,同时可以增加脑源性神经营养因子的表达,从而发挥出抗抑郁的作用。

### (三) 中成药治疗

#### 1. 百事乐胶囊

百事乐胶囊多用于治疗抑郁症,也是常用药。百事乐胶囊可以显著改善肝气郁结证患者的情绪不宁、善思多虑、胸闷心悸等症,而且较为安全。

#### 2. 疏肝解郁胶囊

研究人员通过实验发现,疏肝解郁胶囊可以导致抑郁症大鼠多巴胺、高香草酸浓度的升高,因此认为疏肝解郁胶囊可以发挥出抗抑郁的作用。

#### 3. 逍遥丸

临床实践证明逍遥丸对工作压力大、抑郁症状明显、睡眠较差的患者有很好的改善作用,使用逍遥丸达到疏肝解郁、清心除烦的目的。

### (四) 针灸疗法

针灸可直接作用于腧穴,通过刺激经络得气起到调气和血、驱邪扶正、疏通经络的目的,对抑郁症的康复具有促进作用。可采用解郁通膈针刺法,通过作用于百会穴、神门穴、印堂穴和内关穴等,可改善患者的焦虑和抑郁症状。以上针灸疗法在治疗抑郁症时均显示了明显的效果,而且治疗的机制明确,体现了针灸疗法的特色。

### (五) 五行音乐疗法

五行音乐疗法是中医治疗方法中常见的一种,主要集音乐、医学、心理、生理、哲学和艺术之大成,将生命科学、精神和人文融为一体,对治疗抑郁症起到独特的效果。有研究指出,五行音乐疗法联合盐酸氟西汀治疗抑郁症较单独采用盐酸氟西汀治疗的效果更加显著,可以更好地改善患者的焦虑感、认知障碍等抑郁症状。还有研究者指出,五行音乐疗法在治疗抑郁症过程中可以降低患者外周血中白介素-2 和白介素-6 含量,可改善免疫功能。

治疗抑郁症的方法有很多种,西药治疗抑郁症存在一定的局限性,中医治疗抑郁症具有独到的优势,且效果显著,分析原因认为中医遵循辨病论治结合辨证施治的思想,从病因病机考虑,用药较为广泛,根据患者的症候分证论治,可选用单味中药、中成药、针灸、五行音乐等方法,体现了中医治疗抑郁症的方法多样,同时中医治疗相对于西药而言,不良反应的发生几率较低,长期治疗效果更加显著。