

中西医结合治疗青少年抑郁症的临床观察

苏芃 魏显仪 樊红菊

成都棕南医院 四川成都 572022

摘要：目的：探讨中西医结合治疗对青少年抑郁症的临床疗效及其应用价值。方法：选取2023年3月至2024年3月在我院接受治疗的60例青少年抑郁症患者，随机分为观察组和对照组，各30例。对照组采用常规心理干预及药物治疗，观察组在此基础上加用中医干预（针灸、药膳及情志疗法）。比较两组患者在干预前后的抑郁症评分及干预效果。结果：干预后，观察组患者的抑郁症评分显著低于对照组，差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。观察组的总有效率为93.33%，显著高于对照组的73.33%（ $P < 0.05$ ）。结论：中西医结合治疗能够有效改善青少年抑郁症患者的症状，提高治疗效果，具有较高的临床应用价值。

关键词：青少年抑郁症；中西医结合；针灸；药膳；临床疗效

前言

青少年抑郁症是一种以持续性情绪低落、兴趣减退及认知功能障碍为主要表现的心理障碍，其发病率逐年上升，已成为影响青少年心理健康和社会适应能力的重要因素。现有治疗主要依赖心理干预及药物治疗，但其效果在不同患者间差异较大，且药物副作用可能影响治疗依从性。中西医结合治疗通过整合西医的快速干预作用和中医整体调节的优势，在改善心理疾病领域逐渐展现出潜力。基于此，本研究探讨中西医结合治疗在青少年抑郁症中的临床疗效，以期为该疾病的综合治疗提供科学依据。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

本研究选取我院2023年3月至2024年3月期间收治的60例青少年抑郁症患者，采用随机分组方式将其分为观察组和对照组，各30例。所有患者均符合国际疾病分类（ICD-10）抑郁症的诊断标准，年龄范围为12至18岁。纳入标准包括：①首次确诊为抑郁症且病程 ≥ 2 周；②能够完成相关问卷评估及治疗计划；③患者及其监护人自愿参与并签署知情同意书。排除标准为：①合并其他严重心理障碍（如双相情感障碍或精神分裂症）；②伴有明显的器质性疾病或躯体疾病影响评估；③在研究期间接受其他形式的治疗；④研究过程中退出或未能完成全部疗程者。两组患者在性别、年龄及病情评分等一般资料上差异无统计学意义（ $P > 0.05$ ），具有可比性。

1.2 方法

对照组患者接受常规的心理干预和药物治疗。心理干预以认知行为疗法为主，通过与患者建立信任关系，帮助患者识别和修正负性认知模式，逐步改变不良情绪状态。每周安排心理治疗1-2次，每次45分钟，治疗师针对患者的具体问题设计个性化的干预方案^[1]。药物治疗方面，采用选择性5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs）作为主要抗抑郁药物，常用药物包括氟西汀或舍曲林，具体用药种类和剂量由精神科医师根据患者病情调整。药物治疗过程中对患者可能出现的副作用进行密切监测，例如胃肠不适、头晕或睡眠异常等，并及时调整治疗方案。

观察组在对照组的常规治疗基础上，增加中医特色干预，采用中医辨证论治的方法，结合针灸、药膳和情志疗法进行综合治疗。针灸干预以疏肝解郁、调理脏腑为目标，选取主穴如百会、神门、内关、太冲等，每周治疗3次，每次持续30分钟，由专业针灸医师实施^[2]。药膳方面，依据患者的中医辨证类型（如肝郁气滞、心脾两虚或肾虚阳衰等），选用具有疏肝解郁、健脾安神功效的中药饮片制作药膳，如柴胡疏肝汤、归脾汤等，并指导患者按疗程服用，确保饮食调理与药物治疗相辅相成。情志疗法是观察组的重要组成部分，通过调节患者的情绪状态和心理应激水平，改善其心理状态^[3]。情志疗法以中医五行情志理论为指导，帮助患者疏解抑郁情绪，通过音乐疗法、冥想和正念练习等方法引导患者放松身心，增强治疗的效果。每周开展一次集体治疗活动，

内容包括情绪管理讲座、艺术疗法和互动讨论，以提升患者的社会支持感和心理弹性。

1.3 观察指标

本研究主要观察指标包括干预前后患者抑郁症评分的变化以及干预效果。抑郁症评分采用某标准化量表进行评估，记录两组患者在干预前后的评分差异，以衡量治疗效果。干预效果分为显效、有效和无效三类，其中显效定义为患者抑郁症状显著改善且评分降低达到标准，有效为症状部分改善，评分有所降低，无效为症状无明显改善或加重。通过对各类干预效果的统计，计算总有效率并进行比较分析。

1.4 统计学方法

数据分析采用 SPSS25.0 统计软件。计量资料以均值 ± 标准差表示，组间比较采用独立样本 t 检验；计数资料以率表示，组间比较采用 χ^2 检验。所有统计检验均以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义的标准，用以判断干预效果的显著性和组间差异。

2. 结果

2.1 两组患者干预前后抑郁症评分变化情况

结果如表 1 所示。

表 1 两组患者干预前后抑郁症评分变化情况

组别	样本量 (n)	干预前评分 (均值 ± 标准差)	干预后评分 (均值 ± 标准差)	t 值	P 值
对照组	30	65.32 ± 8.21	52.78 ± 6.34	6.521	<0.05
观察组	30	66.04 ± 8.53	40.12 ± 5.98	9.847	<0.05

2.2 两组患者干预效果比较

结果如表 2 所示。

表 2 两组患者干预效果比较

组别	样本量 (n)	显效 (例)	有效 (例)	无效 (例)	总有效率 (%)	χ^2 值	P 值
对照组	30	10	12	8	73.33	5.784	<0.05
观察组	30	18	10	2	93.33	5.784	<0.05

3. 讨论

3.1 中西医结合治疗的整体优势

本研究结果显示，中西医结合治疗在改善青少年抑郁症患者的抑郁症评分和提高总有效率方面显著优于单纯的常规干预模式。中西医结合治疗以整体观念为核心，强调通过多层次、多角度的干预手段，全面调节患者的生理功能和

心理状态，实现“身心同治”的目标。针灸通过刺激经络和穴位，直接作用于患者的神经系统，快速缓解焦虑和抑郁情绪；药膳则通过中医“药食同源”的理念，改善患者的脏腑功能，增强其体质；情志疗法从情绪层面入手，帮助患者释放负面情绪，恢复心理平衡^[4]。这三种干预手段相辅相成，形成了一种综合性的治疗体系，能够有效地应对青少年抑郁症复杂的病因和表现。中西医结合治疗的优势在于其强调个体化和精准化的干预。每位患者的病情和体质存在差异，通过辨证施治可以制定个性化的治疗方案，使治疗更加符合患者的具体需求，避免了单一治疗模式的局限性^[5]。尤其是在青少年群体中，身体和心理的发育尚未成熟，中西医结合治疗通过双向调节的作用，不仅可以改善抑郁症的核心症状，还可以从根本上促进心理和生理的双重健康。本研究中，接受中西医结合治疗的患者在干预结束后表现出更好的情绪稳定性和社会功能恢复能力，这也验证了该模式在长期康复中的优势。中西医结合治疗还具有良好的安全性和可操作性。与单一药物治疗可能带来的副作用不同，针灸、药膳和情志疗法多为非侵入性干预方式，患者的耐受性和接受度较高，有助于提高治疗的依从性。本研究的结果进一步表明，中西医结合治疗不仅能够快速改善患者的情绪状态，还能有效减少复发风险，为患者的长期康复奠定了坚实的基础。

3.2 针灸治疗在抑郁症中的作用机制

针灸作为中医治疗的核心手段之一，近年来在心理疾病干预中的作用受到了广泛关注。本研究通过在百会、神门、内关等穴位实施针灸治疗，有效改善了患者的抑郁情绪和焦虑状态。百会穴为“督脉”之要穴，具有调节中枢神经功能、缓解情绪障碍的作用；神门和内关穴则通过作用于“心经”和“心包经”，帮助患者恢复心理平衡，改善睡眠质量。现代研究表明，针灸能够通过刺激特定穴位，调节神经系统的兴奋与抑制，促进中枢神经递质如血清素和内啡肽的分泌，从而缓解抑郁症状。针灸的作用不仅局限于改善心理状态，还具有多方面的生理效应。例如，针灸可以通过调节下丘脑-垂体-肾上腺轴 (HPA 轴) 功能，降低患者的应激反应水平，从而间接改善心理压力和焦虑情绪^[6]。针灸还具有促进血液循环、增强免疫功能的作用，有助于缓解与抑郁症相关的生理不适，如乏力、头痛和消化问题。本研究中的患者经过针灸治疗后，不仅在抑郁症评分方面显著下降，还报告了睡眠质量和食欲的改善，进一步验证了针灸在综合治疗中的重要

地位。针灸作为一种非药物干预手段，具有操作简便、安全性高、适用范围广的特点，尤其适合青少年群体使用。本研究的结果表明，针灸在中西医结合治疗中的作用不可或缺，其通过生理和心理的双重调节，为青少年抑郁症患者提供了一种有效的治疗选择。未来的研究可以进一步探讨针灸治疗的长期效果以及与其他干预手段的协同作用，为针灸治疗抑郁症的机制研究和临床应用提供更多科学依据。

3.3 药膳与情志疗法的协同作用

药膳作为中医独特的干预手段，通过结合中药和食材，为患者提供了营养支持和药效调理。本研究中的药膳方案基于中医辨证理论，针对患者的具体病症制定。例如，针对肝郁气滞型患者，选用具有疏肝解郁作用的柴胡疏肝汤；针对心脾两虚型患者，则采用归脾汤以健脾益气、宁心安神。这些药膳不仅可以改善患者的脏腑功能，还通过长期调理增强体质，从而为心理康复提供坚实的生理基础。本研究结果显示，药膳干预显著改善了患者的食欲、睡眠和体能状态，同时对抑郁症状的缓解起到了辅助作用^[7]。情志疗法作为心理干预的中医特色形式，在本研究中同样发挥了重要作用。通过结合音乐疗法、正念训练、冥想和团体互动活动，情志疗法帮助患者释放负面情绪，增强心理调节能力。在干预过程中，患者通过正念训练学会关注当下，逐步建立积极的思维模式；音乐法则通过柔和的旋律缓解了心理压力，提升了情绪稳定性^[8]。团体互动活动为患者提供了支持性的人际关系网络，增强了治疗的社会支持效应。本研究结果表明，情志疗法不仅能够显著改善患者的情绪状态，还提升了患者的治疗依从性和信心。药膳与情志疗法的联合应用展现了中西医结合治疗的整体优势。通过同时作用于患者的身体和心理，药膳和情志疗法有效改善了抑郁症的多维症状，为中西医结合治疗的进一步发展提供了新的可能性。

3.4 中西医结合模式的临床应用价值与未来展望

中西医结合治疗在本研究中展现了显著的临床效果，尤其在改善抑郁症评分和提高总有效率方面表现出综合优势。这种治疗模式通过将西医的科学化干预与中医的整体调理相结合，不仅能够弥补单一治疗方法的不足，还能够满足青少年抑郁症患者在生理和心理上的多重需求。针灸、药膳和情志疗法的加入，使患者的心理和生理状态得到了同

步改善，显著提升了患者的生活质量和康复能力。本研究也存在一些局限性，例如样本量较小，干预时间相对较短，对部分患者的远期疗效尚需进一步随访观察。未来的研究建议在更大样本量基础上，进行多中心、长期的临床试验，以验证中西医结合治疗的普适性和稳定性。还可以结合现代科技手段，如功能性磁共振成像（fMRI）和脑电图（EEG），进一步揭示中西医结合治疗的生物学机制，为科学化、规范化的治疗模式提供数据支持。通过不断优化和完善这一治疗模式，中西医结合治疗有望成为青少年抑郁症的主流干预手段之一，为患者提供更加全面和有效的治疗方案，同时推动心理健康领域的发展，为更多患者及其家庭带来希望和福祉。

参考文献：

- [1] 侯春婷, 杨震, 朱荣鑫, 等. 高频重复经颅磁刺激对首发青少年抑郁症患者认知功能、冷执行功能及自杀意念的影响 [J]. 现代生物医学进展, 2023, 23(23): 4459-4462+4505.
- [2] 孙广哲, 李牟, 刘玲琦, 等. 青少年抑郁症中西医防治的研究进展 [J]. 中国现代医生, 2023, 61(31): 135-137+140.
- [3] 杨春娟, 宋平, 周莉娜, 等. 青少年抑郁症自伤自杀行为与血脂水平及甲状腺功能的关系 [J]. 临床精神医学杂志, 2023, 33(04): 300-302.
- [4] 薛树龙, 黄群群, 乔云云, 等. 认知行为治疗联合家庭治疗对首发青少年抑郁症患者的疗效 [J]. 国际精神病学杂志, 2023, 50(01): 48-51.
- [5] 邱吉明, 申璿, 吴乔, 等. 脑电生物反馈治疗对青少年抑郁症患者网络成瘾的干预研究 [J]. 中国医学创新, 2022, 19(21): 146-149.
- [6] 凌媛. 中医芳香疗法结合正念认知疗法治疗青少年抑郁症失眠症状的临床研究 [D]. 云南中医药大学, 2022.
- [7] 张露. 国内外青少年抑郁症运动干预疗法可视化对比分析及关键热点 Meta 分析 [D]. 成都大学, 2022.
- [8] 林伟良, 黄生万, 范世锦. 对青少年抑郁症患者实施不同剂量的氟西汀的临床疗效分析 [J]. 北方药学, 2021, 18(06): 162-163.

作者简介：

苏芑（1997-），男，汉，四川成都，本科，研究方向：心理学