

中西医结合疗法在青少年抑郁障碍中的实践探索

张宇飞 邹振华

贵阳正宇铁路医院 贵州贵阳 550002

摘要：目的：探讨中西医结合疗法对青少年抑郁障碍患者的干预效果。方法：选取2023年3月至2024年3月在我院收治的60例青少年抑郁障碍患者，随机分为观察组（中西医结合疗法）和对照组（常规干预）各30例。对比两组干预后的睡眠质量、焦虑水平和生活质量评分。结果：观察组患者的睡眠质量、焦虑水平及生活质量评分均优于对照组，差异具有统计学意义（ $P < 0.01$ ）。结论：中西医结合疗法在改善青少年抑郁障碍患者的睡眠质量、缓解焦虑水平和提升生活质量方面具有显著优势。

关键词：青少年抑郁障碍；中西医结合疗法；干预效果

前言

青少年抑郁障碍是一种常见的精神心理疾病，对患者的身心健康、社会功能和学习生活造成显著影响。传统西医干预方法如药物治疗和心理治疗虽具一定疗效，但存在副作用和依从性差的问题。近年中西医结合疗法以其综合调理、整体改善的特点逐渐受到关注。本研究探讨中西医结合疗法对青少年抑郁障碍的实际干预效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2023年3月至2024年3月我院收治的60例符合诊断标准的青少年抑郁障碍患者，采用随机分组方式分为观察组和对照组，各30例。纳入标准：①符合国际疾病分类第10版（ICD-10）抑郁障碍诊断标准；②年龄13-18岁；③患者及其家属签署知情同意书。排除标准：①合并严重躯体疾病或其他精神障碍；②正在接受其他形式干预治疗；③不配合随访。

1.2 方法

对照组患者接受常规干预，干预措施主要包括西医的药物治疗与心理治疗。药物治疗以选择性5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs）为主，根据患者的具体症状和耐受程度选择具体药物并调整剂量，确保药物治疗的安全性与有效性。药物治疗期间，密切监测患者的症状变化、副作用以及耐药性，并及时调整治疗方案^[1]。同时，常规干预还包括心理治疗，主要采用认知行为疗法（CBT），帮助患者认识和调整负性认知模式，改善对自身情绪的管理能力。心理治疗以个体为

中心，根据患者的具体情况制定干预计划，通过情绪识别、认知重建、行为激活等方法逐步缓解抑郁症状^[2]。为提高患者的治疗依从性，还辅以健康教育，向患者及其家属提供有关抑郁障碍的科学知识，帮助他们了解疾病的成因及治疗的重要性，以此改善患者的治疗态度。

观察组患者在接受与对照组相同的常规干预基础上，联合实施中西医结合疗法。中医治疗部分根据患者的个体体质和症状表现，以辨证论治为原则制定治疗方案。中药治疗选用具有疏肝解郁、健脾益气、安神助眠功效的中药方剂，例如柴胡疏肝散、甘麦大枣汤等^[3]。中药处方根据患者的情志郁结、脾胃虚弱或心神不宁的不同表现，适当调整药物配伍，以确保方剂的针对性和个体化。中药治疗注重调节患者的整体状态，通过调和气血、平衡阴阳，达到改善躯体和心理症状的双重效果。针灸治疗是观察组的重要干预措施之一，主要取穴包括百会、神门、内关、三阴交等，通过针刺刺激特定穴位，调节患者的经络气血运行。针灸治疗注重全身经络的疏通和神志的安定，帮助患者缓解焦虑情绪、改善睡眠质量^[4]。在针刺过程中，使用行针、提插等手法，根据患者的耐受性灵活调整刺激强度，以确保治疗的舒适性和效果。还可结合耳穴贴压，通过刺激耳部穴位进一步缓解患者的情绪问题。

观察组的中医治疗还包括推拿与经络调理，通过疏通经络、放松肌肉和改善微循环，促进患者全身状态的改善。推拿手法注重柔和与持久，避免患者因疼痛而产生不适。具体部位的选择根据患者的症状表现而定，例如焦虑水平较高

的患者侧重放松肩颈部肌肉, 睡眠质量差的患者重点调理头部和背部经络^[5]。推拿结合患者的呼吸节律, 进一步引导其放松身心, 达到舒缓焦虑、改善睡眠的效果。心理干预在观察组的干预过程中也融入了中医特色, 以情志调理为核心方法。中医认为“七情内伤”为抑郁障碍的重要病因, 通过引导患者表达内心感受、调整情绪状态, 能够帮助患者缓解情志抑郁的状态^[6]。结合现代心理治疗技术, 中医情志调理以支持性谈话、情绪引导和正念训练为主要形式, 帮助患者改善对压力事件的应对能力, 同时增加对积极情绪的体验。这种心理干预方式特别注重与患者建立信任关系, 通过温暖、耐心的沟通, 增强患者的安全感和自我效能感。在整个干预过程中, 观察组患者接受系统的生活方式指导, 包括饮食调理、作息规律的建立以及适当运动的建议^[7]。饮食指导中强调中医“药食同源”的理念, 根据患者的具体症状推荐适合的食材, 例如易感疲倦的患者可适量增加富含蛋白质和维生素的食物, 而睡眠障碍较重的患者则建议增加养心安神的食物如莲子、百合等。作息指导注重建立固定的睡眠时间, 减少电子屏幕的使用以及其他可能影响睡眠的行为^[8]。运动建议结合患者的体质与兴趣, 推荐如太极拳、瑜伽等温和的运动形式, 以改善体质、缓解压力, 同时促进患者心理状态的恢复。

1.3 观察指标

本研究采用以下指标评估干预效果: 睡眠质量评分、焦虑水平评分和生活质量评分。睡眠质量评分采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)进行测评, 得分越高表明睡眠质量越好; 焦虑水平评分采用Zung焦虑自评量表(SAS), 得分越低表明焦虑水平越低; 生活质量评分使用世界卫生组织生活质量测量简表(WHOQOL-BREF), 评分越高表明生活质量越高。通过这些指标综合评估两组患者干预前后的心理状态和生活状态变化。

1.4 统计学方法

数据分析采用SPSS26.0统计软件。计量资料以均数 \pm 标准差($\bar{x} \pm s$)表示, 两组间的比较采用独立样本t检验。干预前后差异以 $P < 0.05$ 为显著水平, $P < 0.01$ 为高度显著水平, 分析不同干预模式对青少年抑郁障碍患者的综合干预效果。

2 结果

结果如表1所示。

表1 不同干预模式对患者干预效果的对比

指标	观察组 (n=30)	对照组 (n=30)	t 值	P 值
睡眠质量评分(分)	8.2 \pm 1.5	6.5 \pm 1.8	3.78	<0.01
焦虑水平评分(分)	10.3 \pm 2.1	13.8 \pm 2.5	4.15	<0.01
生活质量评分(分)	82.6 \pm 5.4	74.3 \pm 6.2	5.23	<0.01

3 讨论

青少年抑郁障碍是一种常见的心理问题, 其发病机制复杂, 涉及遗传、环境、心理和社会等多方面因素, 对患者的生活质量、学习能力和社会功能造成严重影响。传统西医治疗方法以抗抑郁药物和心理治疗为主, 虽然疗效明确, 但存在一定的副作用、复发率高以及依从性差等问题。近年来, 中西医结合疗法在抑郁障碍的治疗中逐渐显示出其独特优势。本研究结果显示, 采用中西医结合疗法的观察组患者在睡眠质量、焦虑水平和生活质量评分方面均显著优于单纯西医治疗的对照组, 提示中西医结合疗法在青少年抑郁障碍的干预中具有显著的临床价值。中西医结合疗法的优越性在于其对青少年抑郁障碍的全面干预, 既重视症状的快速缓解, 也注重患者整体功能的恢复。中医强调“整体观念”和“辨证论治”, 通过调节患者的体质和功能状态, 改善内外环境的平衡, 从根本上缓解抑郁障碍的病理机制。针灸、中药以及推拿等中医技术在调整气血、舒肝解郁方面具有显著效果, 与西医治疗相结合, 可以更好地缓解患者的核心症状, 如情绪低落、兴趣丧失和动力不足等。青少年患者的心理尚处于发育阶段, 情绪调节能力较弱, 中西医结合疗法通过对情志的综合干预, 能够帮助患者更快地适应治疗过程, 恢复健康状态。

睡眠障碍是青少年抑郁障碍的重要伴随症状, 其主要表现为入睡困难、早醒或睡眠质量下降。本研究发现, 观察组患者的睡眠质量评分显著优于对照组, 提示中西医结合疗法在改善睡眠质量方面具有显著优势。中医理论认为, 抑郁障碍患者多存在“肝郁化火”或“心脾两虚”等病机, 导致心神失养、阴阳失调, 从而引发睡眠问题。通过疏肝解郁、养心安神的中药方剂, 如柴胡疏肝散和甘麦大枣汤, 可以有效缓解患者的焦虑情绪, 改善神经系统的功能状态, 从而促进睡眠质量的提高。针灸治疗通过刺激百会、神门等特定穴位, 可以调节中枢神经系统的兴奋与抑制, 进一步改善睡眠障碍。中西医结合疗法在干预睡眠障碍的过程中, 将西药的

快速镇静作用与中医的整体调节作用有机结合，既能够快速缓解症状，又可以减少药物的副作用和依赖性，为青少年患者的长期治疗提供了可靠的选择。

焦虑水平的显著下降是本研究中观察组的另一个重要成果。焦虑是抑郁障碍患者的常见伴随症状，青少年患者由于心理承受能力有限，焦虑情绪常加重病情。中西医结合疗法通过对患者情绪状态的多维度干预，显著降低了观察组的焦虑评分。中药治疗在缓解焦虑方面具有独特优势，例如常用的百合、酸枣仁等药材具有镇静安神的作用，通过长期食用可以稳定患者的情绪波动。针灸在调节神经递质分泌方面具有确切疗效，能够改善患者的焦虑症状。中医的情志调理强调“调情志以养心”，通过心理疏导和正念训练，帮助患者逐渐认识和接受自己的情绪状态，从而改善对焦虑的耐受性和应对能力。中西医结合疗法将这些手段综合应用，为患者提供了一种整体性的情绪管理方案，使其在情绪调节能力和心理适应性方面获得全面提升。生活质量是评价抑郁障碍干预效果的重要指标，本研究中观察组患者的生活质量评分显著高于对照组，表明中西医结合疗法对改善青少年患者的整体健康状态和社会功能具有明显优势。生活质量的提升不仅反映了症状的缓解，更表明患者在学习能力、家庭关系和社会交往等方面的改善。中西医结合疗法通过多层次、多维度的干预，不仅改善了患者的情绪状态，还增强了其体质和抗压能力。在中医治疗中，饮食调理和生活方式指导也发挥了重要作用。通过推荐具有健脾益气、补肾养血作用的食材，帮助患者恢复体力和精神活力；通过建立规律的作息时间表，减少外界压力对患者的不良影响，为其心理状态的恢复创造了良好的条件。

本研究结果还表明，中西医结合疗法在提高患者依从性方面具有潜在优势。青少年患者由于缺乏自我管理能力和对单纯西医治疗往往存在排斥心理，而中医治疗通过其自然、温和的特点容易被患者接受。中医的整体观念与家属的文化认同度较高，通过家属的支持和配合，可以增强患者的治疗信心和坚持治疗的动力。针灸、推拿等中医技术还可以直接缓解患者的身体不适，减轻抗抑郁药物引起的副作用，从而进一步增强患者的依从性。现代医学研究表明，针灸和中药对神经递质系统、内分泌调节以及免疫系统均具有调节

作用，这可能是其缓解抑郁障碍症状的生物学基础。然而，目前对中医治疗机制的理解仍存在一定局限，需要通过更多的基础和临床研究进一步揭示其作用机制。本研究结果显示，中西医结合疗法在青少年抑郁障碍的治疗中具有显著的优势，不仅能够有效改善患者的症状，还能够提升生活质量、增强治疗依从性。其通过中医与西医的协同作用，实现了对患者的整体调节，为抑郁障碍的综合治疗提供了新的思路。在未来的研究和实践中，应进一步探索中西医结合疗法的最佳应用模式，揭示其作用机制并优化治疗方案，以期为更多患者提供高效、科学的治疗方法。

参考文献：

- [1] 江珊. 情绪调节策略对青少年抑郁障碍患者负性情绪的影响[J]. 包头医学, 2023, 47(04): 42-43.
- [2] 段皓儒, 孙玮, 严淋, 等. 大理市青少年抑郁型人格障碍调查及影响因素分析[J]. 现代医药卫生, 2023, 39(24): 4237-4241.
- [3] 胡茂林, 陈小磊, 殷淑娴, 等. 青少年双相情感障碍与重型抑郁障碍认知表型的跨诊断聚类分析[J]. 国际精神病学杂志, 2023, 50(06): 1279-1284.
- [4] 江玉莲, 王文娟, 张俊, 等. 青少年抑郁障碍患者非自杀性自伤行为的特征及相关因素分析[J]. 国际精神病学杂志, 2023, 50(06): 1325-1328+1333.
- [5] 《国际精神病学杂志》2023年索引[J]. 国际精神病学杂志, 2023, 50(06): 1587-1592.
- [6] 韩利, 王娟, 张小梅, 等. 心智化家庭治疗对青少年抑郁障碍患者抑郁症状及非自杀性自伤行为的影响[J]. 四川精神卫生, 2023, 36(06): 491-496.
- [7] 王硕, 杨荣, 胡淑文, 等. 青少年抑郁障碍患者述情障碍与自杀未遂的相关性[J]. 心理学通讯, 2023, 6(04): 212-218.
- [8] 徐飞宇, 栾文杰, 靳成梁, 等. 抑郁障碍青少年抑郁水平与网络使用程度的相关性：睡眠障碍的中介作用[J]. 济宁医学院学报, 2023, 46(06): 406-411.

作者简介：

张宇飞（1978-），男，汉族，四川成都，学历：本科，初级，研究方向：精神病学、心理学