

清心明志法对糖尿病心理干预的理论基础研究

覃立华

桂林市社会福利医院, 广西 桂林 541001

摘要 糖尿病做为一种心身疾病, 单纯使用药物治疗取得的效果有限, 必须进行心理干预, 才能更好的取得平稳控制血糖的效果, 在此, 共同探讨采用适当的心理评估工具, 根据评估结果对患者运用《黄帝内经》和《鬼谷子·本经阴符七术》中“清心明志”的心理干预方法, 达到心胸豁达, 处事坦然, 经常保持轻松、愉快的心理状态, 从而有利于维持血糖的平稳。

关键词: 清心明志法; 糖尿病; 心理评估; DDS

心身疾病是由多种因素引起的, 各种因素之间又互有联系和影响的疾病, 也是与身体、心理、家庭、社会等因素关系密切, 不但有身体的症状, 且该症状与心理的关系也很大的疾病。由于世界进入现代高科技发展期, 物质生活条件大大改善, 人际关系也更复杂而难以处理, 心理存在不易摆脱的紧张, 以及随之而来的大量心理行为方式的变化导致心身疾病的发生, 且其发病率呈上升趋势, 已经引起国内外医学界的高度重视。

糖尿病是一种代谢性疾病, 它以血糖升高为机制, 可引起一系列口干, 口苦, 多饮多食, 体重减轻的症状。糖尿病患者若长期的血糖控制不好, 除了易出现上述症状外, 还能引起身体各组织器官的慢性损害或急性并发症。同时, 糖尿病不单以内分泌代谢病的形式存在, 还是一种心身疾病, 患者情绪、压力、精神状态等无形因素对患者的血糖有着很大的影响。这一点, 祖国医学早有陈述, 为中医称之为“消渴”病, 病因病机为先天禀赋不足、饮食不节, 嗜食肥甘厚味、不事劳作, 内伤七情、房劳不节者更甚, 常为本虚标实之证。由于本病易诱发很多严重并发症, 故对健康危害较大。在确诊糖尿病时, 患者由于生活习惯的改变及对未来的担忧等, 往往会产生较强的负面心理, 如焦虑、愤怒、恐惧等, 其中约 30% 的患者在确诊后的 1 个月内可发展为适应障碍^[1]。糖尿病现行的治疗方案为五驾马车, 为教育、饮食、运动、药物和监测。但在具体的临床实践中, 我们的临床医师较侧重“身”的层面, 即强调“控制饮食, 加强运动, 定时用药, 监测血糖”, 而对于糖尿病患者的教育, 做为治疗糖尿病的重要手段之一, 虽能让患者全面认识糖尿病, 以更好的配合医生规范治疗; 但在实行过程中, 办法不多, 流于形式, 不能切入患者的内心, 对患者的心理状态进行有效干预, 故效果往往不好, 以至于很多患者客观生活条件与治疗方案的执行虽没有很大的改变, 但血糖却波动较大, 极大的影响生活质量和治疗效果, 因此, 恰当的心理评估手段与心理干预措施对维持血糖的平稳是非常重要及必要的。

糖尿病痛苦量表(Diabetes Distress Scale, DDS)是目前国际上通用的, 简单、省时、易于计分和干预的较为理想的对糖尿病患者进行心理评估(psychological assessment)的一个可靠的工具。通过对它的使用, 我们可以了解到患者的心理状况和人格特征, 并对患者的心理健康做出分析判断, 为后期的心理干预提供一些可靠的依据。

中文版的糖尿病痛苦量表具有良好的信度和效度, 且量表只有 17 个问题, 内容简短易于填写, 可用于对糖尿病病人的心理状态进行评估, 从而为制定教育计划提供依据。^[2]糖尿病痛苦量表由 17 条问题组成, 分为情感负担、医生相关痛苦、生活规律相关痛苦和人际关系相关痛苦 4 个子量表。计分按原作者提供的计分方法(使用 Likert 6 点计分法): 1=没有问题, 2: 轻微的问题, 3=中等的问题, 4=略微严重的问

题, 5=比较严重的问题, 6=非常严重的问题。量表的平均分 $i > 3$ 分则被认为具有中等以上的痛苦, 需引起临床关注; 如量表平均分 < 3 分, 但单项问题 ≥ 3 分, 也应就此问题进一步探究并进行干预。^[3]

从祖国医学的角度来看, 内经中有云, 百病皆生于气, 怒则气上(肝), 喜则气缓(心), 悲则气消(肺), 恐则气下(肾)……思则气结(伤脾)。”内伤七情可导致气滞、气乱、气逆, 而气化失司, 引起一系列的卫气营血的失常, 故百病重生。

内经中又有云:“心者, 君主之官。神明出焉。……凡此十二官者, 不得相失也。……故主明则下安。清代名医郑钦安所著《医理真传》的“内伤说”篇中指出: 内伤之论多矣, 诸书统以七情赅之。……夫心者, 神之主也。均明确提出“神明存之于心, 心是君主之官, 并不断强调“主明则下安”的观点。故心病还需心药医, 欲下安则须主明, 而心当何以明?

鬼谷子的“养志法灵龟”篇曰:“故心气一则欲不徨, 欲不徨则志意不衰, 志意不衰则思理达矣。理达则和通, 和通则乱气不烦于胸中”^[4]。内经也有指出:“恬淡虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来, 是以志闲而少欲, 心安而不惧。”是故, 明其心志, 心气专一, 则可清除减少各种欲望, 胸中的气机就不乱, 即可心安而不惧, 此为“清心明志”之法, 主明则天下安。

综上所述, 糖尿病是一种代谢性疾病, 也是一种心身疾病, 具有内伤七情等情志失调的内在病机, 从而导致人体气机的紊乱, 极大的影响维持血糖平稳的效果, 但只要我们在落实现有的糖尿病诊疗指南的情况下, 重视糖尿病患者的心理状态的变化, 采用适当的心理评估工具, 根据评估结果对患者运用《黄帝内经》和《鬼谷子·本经阴符七术》中“清心明志”的心理干预方法, 达到心胸豁达, 处事坦然, 经常保持轻松、愉快的心理状态, 从而有利于维持血糖的平稳。当然, 这只是理论基础研究, 清心明志法对糖尿病心理干预的具体效果如何, 还需广大医学工作者在实践中进一步的研究和总结。

参考文献

- [1] 杨青, 刘雪琴. 中文版糖尿病痛苦量表信效度评价[J]. 护理学报, 2010, 17(9A): 8-10.
- [2] Polonsky W H, Fisher L, Earles J, et al. Assessing Psychosocial Distress in Diabetes: Development of the Diabetes [J]. Distress Scale, 2005(3): 125.
- [3] 张敏, 李建香, 马文静, 等. 我国糖尿病流行病学和疾病经济负担研究现状[J]. 世界最新医学信息文摘, 2017(56): 183.
- [4] 许岚. 糖尿病神经病变的诊断和治疗[J]. 西南医科大学学报, 2017, 040(001): 14-18.