

中医药治疗产后抑郁症的研究

沈子涵 吕新雨 单小双 张艳^{通讯作者}

(山东协和学院 山东 济南 250109)

【摘要】女性在分娩后可能会受遗传、激素变化以及社会因素等导致情绪出现问题,轻则兴趣缺缺,重则出现产后抑郁。据有关数据显示,近年来产后抑郁症的发病率在15%–30%之间,到产科和心理科寻求心理问题的产妇数量正逐渐上升。随着三胎政策的开放,女性逐渐成为国家的风向标,产后抑郁症也成为了当今时代的重要问题。目前来看,对于女性分娩后的产后抑郁的治疗上,中医相对较为温和,效果往往更佳。文章基于产后抑郁症的中医药治疗病机,进一步阐述中医药在产后抑郁症的治疗方法,旨在为中医药治疗产后抑郁症的临床运用提供理论参考。

【关键词】产后抑郁症;产褥期女性;中医药治疗

受生理、社会等因素影响,近年来产后抑郁症比例有一定的上升趋势,其作为心理疾病的一种,受生理因素影响较大,通常会导致产妇情绪方面出现问题。产妇分娩后体内的激素水平变化、家庭因素的矛盾、睡眠节奏和质量等因素都会影响产妇的状态,严重者会失去自理和照顾孩子的能力。从中医的角度进行分析,产后抑郁症会导致产妇心力憔悴,应归属于郁证、脏躁之列,从病机上分析为情绪不稳,肝气阻塞,气阴两虚、虚火内扰。实践证明,中医对于产后抑郁症的治疗效果明显。目前,我国提倡三胎生育政策,而针对产后抑郁症的问题应当引起全社会的关注,中医药作为中华文化的精髓,将会给女性提供健康之道。

1 中医药治疗抑郁症的病机

关于产后抑郁症早已有相关的记载,其中在《诸病源候论》的《妇人产后病诸候》卷之四十三中提到“产血气俱伤,脏腑虚竭,气在内不宣,故令人烦也。”中医认为产后抑郁症的病机主要是心脾两虚、淤血内阻、肝气郁结,大多涉及到心、肝、脾、肾四脏虚实结合。产后思虑过重,所思不遂,导致心脾两虚;昼不能精,夜不能安,过思伤脾,脾气受损,导师淤血内阻;气虚血弱,血不养心,肝失疏泄,气机郁滞,导致肝气郁结;所以情志抑郁,表现为精神萎靡、心神不宁、情绪低落、常欲哭泣等^[1]。

2 中医药治疗产后抑郁症的分析

从中医的角度来看,产后抑郁的症状多有以下几点症状,主要是精神不佳,伴有兴趣缺缺,心绪不宁,思维迟钝,身体乏力,失眠多梦,以及性欲和食欲的减退等。如果患者有了以上主症的大部分表现,可根据不同的情况将患者分为以下6类症候,治疗过程中根据睡眠、饮食、两便、经带、情绪等情况来调整用药的种类和剂量。

2.1 肝郁脾虚症

肝郁脾虚症的临床表现主要有胸肋部胀痛、窜通,经常无缘无故的叹气,情绪低落,脾气暴躁,偶见腹部胀痛,如患者便后则有好转,大便不畅,舌苔发白等临床症状。

肝郁脾虚症的治疗方法主要是疏肝健脾,化痰散结。

肝郁脾虚症的方药为逍遥散合半夏厚朴汤化裁。

肝郁脾虚症的方解:柴胡可以解郁热,加入芍药可抑制肝

阳上亢,使木得条达。茯苓可以利小便,祛湿热,且茯苓有交通心肾之功效,可以姜汤祛除痰液养胃,以解郁气。薄荷可泻肺定喘,凉血清热疏风。方可使用半夏祛除痰浊,以使胃气下行,是为不可或缺之药物。厚朴可以气机上逆,茯苓利水渗湿,二者均可以加深半夏的功效。生姜性温可解淤血,滋养胃止呕;苏叶调畅气机,是产后行气之良方,且可以肺肝共养,二者起到相辅相成之功效。诸药合用,共成行气散结,降逆化痰之功^[2]。

2.2 肾虚肝郁症

肾虚肝郁症的临床表现主要有情绪低落,腰腿疼痛、怕冷贪睡,胸肋部胀痛、气闷,二便不利,女性伴有月经不调等症。

肾虚肝郁症的治疗方法主要是益肾调气,解郁安神。

肾虚肝郁症的方药为滋水清肝饮化裁。

肾虚肝郁症的方解为:熟地黄、山茱萸、山药三补肾阴为主。茯苓、泽泻、牡丹皮之“三泻”治标;当归、白芍、酸枣仁、柴胡、栀子滋养阴血,疏肝清热。

2.3 心脾两虚症

心脾两虚症的临床表现主要有惊悸与怔忡,睡眠质量不佳,时常有眩晕感,记忆力明显下降,缺乏胃口且腹胀便滞,面色泛黄,精力不济,女性常伴有月经量少等症。

心脾两虚症的治疗方法主要是养心健脾,补益气血。

心脾两虚症的方药为归脾汤化裁。

心脾两虚症的方解为:心藏神而主神明,脾有统摄血液之功效。如果因为机体操劳过度必然伤脾劳心,导致脾气受损,导致身体乏力,不思食欲;长久的耗费心血导致心失所养,人体怎会出现心悸,失眠、虚汗多,面色泛黄,气血两亏。其治疗方法应参、芪、术、草、姜、枣等甘温之物益气补脾;当归性温养气血,枣仁、茯神、龙眼肉性平养心神。

2.4 肝郁气滞症

肝郁气滞症的临床表现主要有兴致缺缺、容易大喜大怒,喜欢经常无缘无故的叹气,小腹部经常觉得闷胀不通,也会觉得咽喉部位不顺畅,脖颈部位有斑块,肋部以手触之感觉有肿块,女性则月经前经常觉得乳房胀痛。

肝郁气滞症的治疗方法主要是透邪解郁,疏肝理脾。

肝郁气滞症的方药为四逆散化裁,柴胡、炙甘草、芍药、枳实。

(下转第74页)