

百忧汤、穴位按摩及生物反馈对抑郁症的作用

朱凤英

河北省衡水市第七人民医院 河北 衡水 053000

【摘要】：目的：分析百忧汤联合穴位按摩及生物反馈治疗抑郁症的临床效果。方法：选择我院 2020 年 1 月～2021 年 1 月抑郁症患者共 80 例，数字表随机分 2 组每组 40 例，对照组的患者给予生物反馈治疗，观察组在该基础上增加百忧汤联合穴位按摩。比较两组 治疗前后患者汉密尔顿抑郁量表评分、总有效率、不良反应。结果：治疗前二组患者汉密尔顿抑郁量表评分比较， $P>0.05$ ，而治疗后两组汉密尔顿抑郁量表评分均改善，而观察组汉密尔顿抑郁量表评分显著低于对照组， $P<0.05$ 。观察组总有效率高于对照组， $P<0.05$ 。两组治疗过程不良反应未见， $P>0.05$ 。结论：生物反馈联合百忧汤联合穴位按摩对于抑郁症的治疗效果确切，可有效缓解患者抑郁症状，安全性高，值得推广。

【关键词】：百忧汤；穴位按摩；生物反馈治疗；抑郁症；临床效果

Clinical Study of Baiyou Decoction Combined with Acupoint Massage and Biofeedback in the Treatment of Depression

Fengying Zhu

The Seventh People's Hospital of Hengshui City Hebei Hengshui 053000

Abstract: Objective: To analyze the clinical effect of Baiyou decoction combined with acupoint massage and biofeedback in the treatment of depression. Methods: A total of 80 patients with depression in our hospital from January 2020 to January 2021 were selected. The digital table was randomly divided into two groups, with 40 patients in each group. The patients in the control group were given biofeedback treatment. On this basis, the observation group was added Baiyou decoction combined with acupoint massage. The scores of Hamilton Depression Scale, total effective rate and adverse reactions were compared between the two groups before and after treatment. Results: Before treatment, the scores of Hamilton Depression Scale in the two groups were compared, $P>0.05$, while after treatment, the scores of Hamilton Depression Scale in the two groups were improved, while the scores of Hamilton Depression Scale in the observation group were significantly lower than those in the control group, $P<0.05$. The total effective rate of the observation group was higher than that of the control group ($P<0.05$). There were no adverse reactions in the two groups during the treatment, $P>0.05$. Conclusion: Biofeedback combined with Baiyou decoction combined with acupoint massage is effective in the treatment of depression. It can effectively alleviate the depressive symptoms of patients with high safety and is worth popularizing.

Keywords: Baiyou Decoction; Acupoint massage; Biofeedback therapy; Depression; Clinical effect

抑郁症是一种常见的精神疾病，主要表现为情绪低落、悲观、兴趣减退、思维迟缓、运动抑郁、自责、厌食、睡眠质量差、焦虑等，还可能导致自杀。抑郁症其病因与患者的生存环境、精神刺激等因素有关，对患者和患者的生活质量有很大的影响。近年来，我国的抑郁症患病率呈逐年上升趋势，但由于缺乏对抑郁症的了解，治疗效果不佳，而且仅靠西医药物的副作用很大，需要寻找新的疗法。经过进一步的研究，发现生物反馈疗法对各种心理障碍的治疗效果明显，且中医疗法在抑郁症治疗当中有极大的临床价值，其疗法较多，包括中药内服、穴位按摩等^[1]。本研究选择我院 2020 年 1 月～2021 年 1 月抑郁症患者共 80 例，数字表随机分 2 组每组 40 例，对照组的患者给予生物反馈治疗，观察组在该基础上增加百忧汤联合穴位按摩。比较两组 治疗前后患者汉密尔顿抑郁量表评分、总有效率、不良反应，分析了百忧

汤联合穴位按摩及生物反馈治疗抑郁症的临床效果，如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择我院 2021 年 1 月-2022 年 1 月抑郁症患者共 80 例，数字表随机分 2 组每组 40 例。其中，对照组男 28 例，女 12 例，年龄 21-58 (39.55 ± 2.21) 岁。病程 2-8 年，平均 (4.24 ± 1.51) 年。观察组男 28 例，女 12 例，年龄 21-58 (39.14 ± 2.57) 岁。病程 2-8 年，平均 (4.18 ± 1.55) 年。两组统计学比较显示 P 大于 0.05。本研究经伦理批准。

1.2 方法

两组均给予帕罗西汀，治疗，qd，单次 20mg。对照组的患者给予生物反馈治疗，治疗设备：南京市伟思医学技术有限公司；型号：英菲尼特 3000A。在进行治疗之前，要将机械的工作原理、方法、治疗方法以及可能达到的治疗目

标等都告诉病人，让病人在进行精神放松的同时，也要主动配合精神训练，让病人感觉到自己的精神活动。在治疗的时候，要根据病人的反应来合理设置反馈参数的阈值。保证在 60% 的时间内，反馈信号的使用。一周三次，每次 30 分钟。

观察组在该基础上增加百忧汤联合穴位按摩。(1) 百忧汤：玫瑰花 10g，合欢皮 10g，远志 10g，天麻 10g，柴胡 10g，枳壳 10g，白芍药 10g，香附 10g，酸枣仁 30g，丹参 10g，栀子 10g，郁金 10g，陈皮 10g，甘草 10g，川芎 10g，石菖蒲 10g。日 1 剂，分两次服用，1 周 3 次。(2) 穴位按摩。穴位按摩选择四神聪、百会、太阳穴、风池、神门、内关穴、涌泉穴、心俞、肝俞，每次按摩 30 分钟，各个穴位轮流交替，1 周 3 次。

两组均治疗 2 周。

1.3 观察指标

比较两组治疗前后患者汉密尔顿抑郁量表评分、总有效率、不良反应。

1.4 疗效标准

显效：汉密尔顿抑郁量表评分降低 50% 以上；有效：汉密尔顿抑郁量表评分降低 25%-50%；无效：达不到以上标准。排除无效率计算总有效率^[2]。

1.5 统计学方法

在 SPSS22.0 软件中，计数 χ^2 统计，计量 t 检验， $P < 0.05$ 表示差异有意义。

2 结果

2.1 治疗前后汉密尔顿抑郁量表评分比较

治疗前二组患者汉密尔顿抑郁量表评分比较， $P > 0.05$ ，而治疗后两组汉密尔顿抑郁量表评分均改善，而观察组汉密尔顿抑郁量表评分显著低于对照组， $P < 0.05$ 。如表 1。

表 1 治疗前后汉密尔顿抑郁量表评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 份)

组别	时期	汉密尔顿抑郁量表评分
观察组 (40)	治疗前	19.13 $\pm$ 2.91
	治疗后	6.56 $\pm$ 1.21
对照组 (40)	治疗前	19.21 $\pm$ 2.78
	治疗后	8.89 $\pm$ 1.89

2.2 总有效率比较

观察组总有效率高于对照组， $P < 0.05$ 。如表 2。

表 2 两组总有效率比较 [例数 (%)]

组别	显效	有效	无效	总有效率
对照组 (40)	10	20	10	30 (75.00)

观察组 (40)	18	21	1	39 (97.50)
χ^2				5.285
P				0.022

2.3 两组不良反应比较

两组治疗过程不良反应未见， $P > 0.05$ 。

3 讨论

抑郁症是一种典型的抑郁症，它的主要临床特点是情绪上的严重和持续的沮丧，这是一种常见的情绪失调。其主要表现为：(1) 情绪低落；(2) 思维迟钝；(3) 意志消退，动作迟缓，逃避社会，严重时患有抑郁性麻痹；(4) 认知障碍：近事记忆力减退、注意力减退、反应迟钝、抽象思维能力差、学习困难等。只有了解了抑郁的危害，才能提高对抑郁症的防范意识。正常人群的情绪抑郁是建立在某一客观事实的基础上的，也就是“事出有因”。而病理性抑郁，往往是没有原因的，缺少客观的心理压力。虽然有一些不好的因素，但也是“小题大做”的。一般人的情绪变化都是有时间限制的。一般都是短期的，人们一般都会通过自我调节，充分发挥自己的心理防御功能，使自己的心态再次稳定下来。精神科医生认为抑郁症的时间不能超过两个星期，超过一个月，或者几个月，或者更长的时间，那就是病理性的抑郁症。抑郁症对患者的工作、学习、生活产生一定的影响，使其不能融入社会，从而严重影响其社会功能的发挥，甚至会导致严重的负面的自杀行为。抑郁症可能会复发，每一次都有类似的基本症状，并有过去的病史作为佐证。典型抑郁症具有明显的节律性症状。患有抑郁症的家庭往往有精神病史或相似的情绪紊乱的历史。

目前抑郁症的治疗有心理疗法，饮食疗法，睡眠剥夺疗法，光疗法，电痉挛疗法。对于某些重度抑郁患者，应先采用药物或电击疗法，而后结合心理疗法。在抑郁的时候，要积极调整自己的心态，释放自己的紧张和沮丧，积极的进行心理治疗。现在已经有许多有效的抗抑郁药物，具有良好的治疗作用。虽然大部分的抗抑郁药物都会出现一些不良反应，比如口干，肠胃反应，服用初期会出现身体不适。但此时应坚持进行治疗，大部分患者在用药后的不良反应会逐步缓解，病情也会得到较好的控制。抑郁症是一种比较常见的情绪障碍，其病因比较复杂，与社会、心理、遗传、环境等因素有关，病程较长，症状持续时间较长，对社会活动和生活质量都有一定的影响^[3-4]。目前，在临床上，主要是通过药物来控制病情的。在常规治疗当中，帕罗西汀是一种常见的治疗抑郁症的药物，其作用机理是将靶点设置为单胺类神经递质，通过刺激突触前膜吸收 5-HT，提高 5-HT 在神经元突触间隙中的数量，减轻抗抑郁，提高患者的睡眠质量^[5]。一

些药物有一些副作用,如起效慢、抗药性等,有些病人对其接受程度和疗效都不理想。

目前,临床上采用生物反馈技术,对抑郁症患者的脑电、皮电生物活性进行了有效的反馈,将这些信息综合起来,可以得到更多患者脑电活动的数据,从而引导患者进行自我调节,从而缓解抑郁症。脑电生物反馈技术是利用电子设备测量神经、肌肉和自主神经系统的正常和不正常的生理电波,有选择地将其放大为听觉和视觉信号,再反馈给病人,让病人明白自己身体的状态发生的变化,从而对病人进行调节和治疗。通过仪器的帮助,可以让病人自觉地控制自己的身体功能,减轻自己的抑郁症。和药物疗法不一样,这种方法注重增强病人的自信心,提高病人的主动性,缓解情绪低落引起的反应迟钝、注意力不集中、情绪低落等症状,从而巩固药物的疗效。生物反馈疗法,也就是所谓的生物回授疗法,是一种基于个体化的行为疗法,近年来在临床上被越来越多的人所接受,生物反馈疗法是一种利用多路神经生物反馈装置,对病人的大脑进行有目的的调整,当生理信号达到一定程度时,就会得到奖励和强化,这种作用会随着时间的推移而增强,从而获得长期的效果。生物反馈的训练主要有肌电反馈和脑电反馈的两种,即利用病人的前额肌肉的肌电信号,进行几个生物反馈的训练,脑电反馈的训练可以针对病人的大脑中的 α 和 β 进行训练。目前已有大量的研究报告显示,生物回授可以有效地抵抗压力,并在一定程度上改善心理健康状况。在治疗的时候,病人可以实时地看到自己的脑电和肌电的变化,这样的话,病人就能根据自己的反应来调整自己的状态。在进行生物反馈训练的时候,其实是一种条件反射式的学习,给受训者的生理信号是一种条件刺激,也是一种由大脑控制的结果,当生理信号达到一定的程度,受训者的精神状态就会受到一定的奖励,在持续的训练下,这种条件反射就会被固定下来,从而促进效果的持续。

中医学是数千年来,经过无数代人的刻苦钻研和临床实践而形成的一门医学。中医把抑郁症称为“郁症”,主要是由于七情所伤,气机不畅,心肝脾受累。穴位按摩是一种具有悠久历史的传统外治方法,它是一种以中医的经络学说为

基础的无创性穴位治疗方法。

穴位按摩是一种以中医基础理论为指导,利用术者的双手或四肢其他部分,或者使用器械,对身体表面的某些部位进行一定的治疗,通过局部或者穴位的刺激,可以疏通经脉,提高机体的抵抗力,达到防病治病、保健强身的效果。穴位按摩是一种特殊的手法,对特定的穴位进行按摩,通过经脉的血液循环来调整人的身体状态,达到镇定、舒缓、调整身心、缓解痛苦、集中精神等功能。所以可以用不同的穴位推拿方法来刺激人体的皮肤、肌肉、关节神经、血管、淋巴等,促进局部的血液循环,改善机体的新陈代谢,增强机体的抵抗力,促进炎症的吸收,减轻肌肉的酸痛。人体五脏六腑的机能状况是通过经脉的传导而发生七情的改变,当经脉受阻时,七情的改变就会导致七情的改变。通过与七情相连的五脏相应的穴位,可以进行按摩、针灸、导引等疗法,消除七情受压。通过按摩穴位,可以让身体活动,疏通经脉,促进脏腑活动,促进血液循环,减轻精神压力,调节情绪,达到治疗的效果。经临床观察,穴位按摩疗法能提高病人的心境,调节病人的不良情绪。人体的经络体系,分为脏腑、外络肢节、沟通表里、贯通上下。其中四神聪、百会、太阳穴、风池等穴,可使人心神宁静,减轻脑力疲劳;神门和内关穴可以起到镇定的作用,可以归心包经、心经;涌泉穴能有效地减轻疲劳、紧张和焦虑。而百忧汤方剂组成有玫瑰花、合欢皮、远志、天麻、柴胡、枳壳、白芍药、香附、酸枣仁、丹参、栀子、郁金、陈皮、甘草、川芎、石菖蒲、药物具有养血、安神、镇静、安眠等功效,各种药物联合,可芳香开窍、宁心安神,疏肝解郁,令人心旷神怡^[6]。

本研究显示,治疗前二组患者汉密尔顿抑郁量表评分比较, $P>0.05$,而治疗后两组汉密尔顿抑郁量表评分均改善,而观察组汉密尔顿抑郁量表评分显著低于对照组, $P<0.05$ 。观察组总有效率高于对照组, $P<0.05$ 。两组治疗过程不良反应未见, $P>0.05$ 。

综上,生物反馈联合百忧汤联合穴位按摩对于抑郁症的治疗效果确切,可有效缓解患者抑郁症状,安全性高,值得推广。

参考文献:

- [1] 曹利民,关珊珊,张鹏.疏肝活血汤联合百忧解胶囊对抑郁性神经症患者抑郁症状评分及血清CRP、IL-1 β 、IL-2水平的影响[J].四川中医,2018,36(10):131-140.
- [2] 郝玉杰,董燕飞,冯绍明,魏雪涛,王文玉.百忧汤联合针刺疗法治疗维持性血透病人抑郁状态疗效分析[J].中国中医基础医学杂志,2018,24(07):978-980.
- [3] 董永升.柴桂温胆汤治疗中风后抑郁的疗效分析[J].北方药学,2017,14(02):49.
- [4] 赵万增,郝玉杰,李海侠,董燕飞,殷小文,鲁志红,田力铭,王运红.百忧汤联合针刺治疗血液透析患者抑郁状态临床研究[J].中医

学报,2016,31(06):922-924.

[5] 陈宝忠,王璐,刘春秋,许峰.归脾汤对抑郁模型大鼠脑内 5-HT及NE含量的影响[C].中华中医药学会.中华中医药学会第十四次中医方剂学学术年会论文集.中华中医药学会:中华中医药学会,2014:24-25.

[6] 陈宝忠,王庆双,李冀,姚丹,高彦宇,胡晓阳,毕珺辉,唐明哲.归脾汤对抑郁模型大鼠血清中T₃、T₄及TSH含量的影响[J].南京中医药大学学报,2013,29(05):445-447.

课题名称: 针灸温通法联合米氮平治疗难治性抑郁症临床研究。

课题编号: 2020543