

简述蒙医学治疗抑郁症

斯仁其木德¹ 赛音朝克图² (通讯作者)

(1.内蒙古民族大学 内蒙古通辽 028000 2.内蒙古自治区国际蒙医医院 内蒙古呼和浩特 010000)

摘要：抑郁症的发病率呈逐年上升趋势。WHO 预测抑郁症将会在成为继缺血性心脏病后的第 2 大慢性疾病，西方国家对于抑郁症的疾病支付负担预测到 2030 年将位列首位。在我国临床研究证实，抑郁症是导致自杀发生率最高的一种精神疾病，给社会及家庭造成巨大的精神和经济负担。目前，现代医学治疗抑郁症仍以药物为主，蒙医学治疗抑郁症有以下四要：饮食方法、起居行为、药物方法、外治疗法。

关键词：蒙医学；抑郁症；平衡

1. 蒙医学对疾病的概念

蒙医学认为人之所以生病是因为体内的三根失去平衡所致，蒙医学认为三根是保证生命活动的基本物质基础，又是导致疾病的内在因素。在正常生理情况下，三根互相依存，互相制约，处于相对平衡状态。在外缘（内外环境因素发生变化及各种致病因素）的影响下，内因外缘互影响导致三根的任何一方出现偏盛偏衰，致使三者失去平衡，人就要生病^[1]。

2. 抑郁症的概念

抑郁症又称抑郁障碍，为临床中常见的与情感相关的精神类疾病，其代表性的临床表现为情绪不高、悲观厌世、认知和睡眠障碍，患者常常陷入忧郁、无法控制的自我沉思及对过去、现在和未来的消极思考中。抑郁症的病因病机较为复杂，涉及生物、生理及社会生活环境等，可单独发病也可与其他疾病同时发病。近年来研究发现，抑郁症患者往往具有较差的生理功能、较高的复发风险，甚至存在出极高的自杀率^[2]。

2.1 蒙医学中的抑郁症：

在蒙医学到经典著作及相关文献书籍中未找见“抑郁症”这词，但根据其症状“抑郁症”应该属于三基病当中的“赫依”的范畴内。抑郁症在蒙医学中归属“心思病”“悲伤狂”范畴。病位在于心和白脉。蒙医学认为，大脑是白脉之海，受三根（赫依、希拉、巴达干）支配。抑郁症是体内“赫依”偏盛，并与“希拉”“巴达干”相搏，侵袭心和白脉系统，引起心脑血管障碍，阻塞白脉之传导所致^[3]。

3. 抑郁症发病机制：

虽然现代医学发展迅速，但是关于抑郁症的病因在当代医学界尚未有一个被广泛接受且权威的解释。这是因为抑郁症被认为是一个复杂的疾病，涉及遗传、生物化学、环境和心理社会因素的交互作用，虽然有多种关于抑郁症病因的假说但是精确病因却难以界定。这些原因导致大众对抑郁症的认识不仅有较大的局限性且存在多种曲解，认为抑郁症是个

人软弱的表现，是性格上的不坚强而不是不是真正的疾病。

3.1 现代医学：

根据现代医学关于抑郁症的发病机制其相关研究，抑郁症的成因与多种假说有关，包括单胺类神经递质及其受体、下丘脑-垂体-肾上腺轴、以及与细胞因子、兴奋性氨基酸和激素平衡相关的假说。尤其是大脑中的 5-羟色胺和去甲肾上腺素等神经递质功能不足是导致抑郁症发生的主要因素，多巴胺也参与了抑郁症的发病过程，因此治疗时，可通过提高 DA（多巴胺）含量，改善 DA（多巴胺）功能，以达到缓解抑郁症的症状。目前，抗抑郁症药物主要以去甲肾上腺素或五羟色胺为靶点进行治疗。此外，研究表明抑郁症患者的雌激素和甲状腺激素水平通常较低，因此提高这些激素水平在临床上可以有效改善症状。

3.2 蒙医学：

蒙医学认为，抑郁症的主要原因是体内三根失去平衡，侵袭心脏和白脉系统，导致以情绪显著而持续低落、兴趣缺乏、乐趣丧失为核心症状的一系列病症。蒙医学认为，赫依具有轻、涩、为主及凉、细、坚、动等 6 种秉性，在人体正常生理活动中，具有维持生命活动，推进血液运行，司理呼吸，分解失误，输送精华和糟粕，增强体力，支配肢体，意识活动和接种传代等作用，且是希拉巴达干二根之能以保持相对平衡状态的调节者。故蒙医学认为与精神状态关系最为密切的是赫依、心、脑。蒙医学认为人体所有生命活动的主管是心，形象比喻心的地位为“大汗”。就是说，“大汗”的生理功能正常，人的身心就会健康。

4. 抑郁症的治疗：

4.1 现代医学：

目前，现代医学治疗抑郁症仍以药物为主。绝大多数药物用于治疗情绪障碍的目标单胺系统，增加可用于突触间隙信号传导的神经递质血清素和/或去甲肾上腺素。这些药物的局限性包括延迟起效（数周-数月）非应答者的显著百分比和副作用。虽然已经取得了一些进展，例如选择性 5-羟

色胺再摄取抑制剂的开发,其副作用低于其前期,但自引入单胺氧化酶抑制以来,抗抑郁药采用的基本机制几乎没有任何进展。

4.2 蒙医学:

蒙医学中认为疾病是由内因外缘相汇,而致三根失去动态平衡。失去平衡的三根(赫依、希拉、巴达干)成为三毒,会伤害七素(食物精华、血、肉、脂、骨、髓、精液)和三秽(大小便、汗)。故蒙医学中认为三根是一切疾病的原因(内因),让内因失去平衡的饮食、起居、天气、意外等因素是(外缘)。蒙医学认为,赫依具有轻、涩为主及凉、细、坚、动等6种秉性的物质。希拉是具有热、锐、腻、轻、臭、泻、湿7种秉性的物质。巴达干是具有重、寒、腻、钝、软、固、黏7种秉性的物质。蒙医学中治病原则是,让失去动态平衡的三根,重新恢复正常的动态平衡。《四部医典·论述本》曰“治病的方法虽然很多,但是没有治疗法则,犹如在黑暗里射箭,射往那里,没有目标”。治则是整体观念和辨证论治精神指导下制定的,对临床治疗决策和具体疗法的选择有主导性作用。蒙医学中有饮食方法、起居行为、药物方法、外治疗法等。

抑郁症为巴达干、赫依功能紊乱引起的。蒙医学认为抑郁症其病发部位在心、脑及白脉系统。故抑郁症的治疗主要以调节三根,镇巴达干、赫依,宁心、安神,促进白脉传导为原则进行治疗。

起居疗法:起居疗法是一种综合考虑疾病性质、发病位置及患者个人体质差异来施行的治疗手段。《蒙古医学中的饮食起居学》一书中详细讨论了在治疗赫依病过程中,需针对其表现出的轻、涩、凉、细、坚、动等六种病态特性进行细致平衡,疾病主要是由于外界环境因素扰乱了身体的自然平衡所致。在治疗上,不仅要采取滋养和温和的方法,更在患者的日常生活管理上下功夫,强调在有利于恢复的环境中——即气候适宜、环境洁净、光线适度的安静场所中休养生息。

饮食疗法:饮食是维持人类健康的关键因素之一,它通过提供必要的营养成分支持身体的正常机能,帮助保持良好健康状态。在现代社会,对于饮食健康的关注日益增加,研究显示,世界各地许多疾病的出现与不良的生活习惯紧密相关。蒙古医学的经典文献亦提到了利用饮食调理来治疗疾病的方法。例如,《四部医典》强调健康生活应以合理饮食为基础,通过四季、五候的饮食调和、适量饮食、避免不当行

为,以及通过五种味道的食物来共同滋养五脏六腑,从而达到脏腑平和、气血充盈、精神焕发、心情愉悦,并有效防止寒邪侵袭,自然而然地促进身体健康与幸福生活。

药物疗法:在蒙医学古籍《四部医典》中记载真珠杆与甘松孔雀翔,菖蒲阿魏蛇蜕豌豆壳,猫矢等分烟熏散地煞。檀香红花砂仁三实药,真珠杆与黄柏三热药,松木毛香止泻果射干,白芥香排草与栀子花,侧柏木香黄连铁线莲,川乌石绿雄黄六种尿,陈酥调配谓之药酥丸。如艾力雅等人,使用蒙药额尔敦乌日勒、绍沙-7味丸联合氟哌噻吨美利曲辛片得出蒙医抑郁症状量表评分效果优于对照组单用氟哌噻吨美利曲辛片的结论。白嘎利等人,使用额日敦乌日勒、七味广枣丸、阿嘎如-35等蒙药治疗抑郁症对胸闷肋胀、气短、眩晕、乏力等次要症状有优势,帕罗西汀治疗抑郁症对情绪低落、兴趣缺乏、纳呆、便溏、行为迟缓、思想迟缓、健忘、性欲减退等主要症状有优势。蒙医药治疗抑郁症相比帕罗西汀安全性高、无不良反应的结论。

外治疗法:古籍记载,欲知其始,先建其母《素问五藏生成篇》,赫依偏盛疾病外治法主要以推拿和蒙古灸为主。蒙医认为,“针刺来行赫依(气)血,温灸的功效来驱逐巴达干寒邪”。因而蒙医学的针法刺法的特点是与烤灸相结合。由此逐渐积累了以“调节寒热施疗”为指导原则,对寒性疾病用热敷、热针、艾灸、皮疗或瑟比素等疗法综合治疗。

综上所述,蒙医学在治疗抑郁症时其指导理论把人看作一个整体,追求动态平衡,故在抑郁症诊治和预防中有参考意义,蒙医学治病四要有一定的特点,且有相关研究表明有良好疗效,故能补充单用西药治疗抑郁症的缺点如起效时间较长。

参考文献:

- [1]包永胜,赵宏林,包彦红等.四十年间蒙医三根“赫依、希拉、巴达干”相关论文的计量统计分析[J].中国民族医药志,2023,29(07):54-57.DOI:10.16041/j.cnki.cn15-1175.2023.07.030.
- [2]高贵元,黄捷,刘丹,张芳,张超群,张国利,陈丽华,邵迎新.抑郁症的发病机制及抗抑郁药物的研究进展[J].中国医药导报,2021,18(01):52-55+70.
- [3]白淑英,王瑞琴,宋美丽等.蒙医针药结合治疗抑郁症的疗效观察[J].中国民族医药杂志,2021,27(03):1-4.DOI:10.16041/j.cnki.cn15-1175.2021.03.001.