

# 芳香疗法治疗抑郁障碍的临床应用与研究进展

唐瑞 邓方仪 张丽清 蔡艺娴 潘集阳<sup>通讯作者</sup>  
(暨南大学附属第一医院 广东省广州市 510000)

**摘要:** 抑郁障碍是一类以抑郁心境为主要特点的心境障碍。它们的共同表现为:长时间持续的抑郁情绪,并且这种情绪明显超过必要的限度,缺乏自信,精力下降,无法在任何有趣的活动中体会到快乐,并且可能反复出现自杀的想法。同时,抑郁障碍还会使患者的躯体功能失调,如睡眠紊乱或食欲减退。传统的药物治疗干预模式,对患者来说具有一定的副作用,而芳香疗法干预相对温和,对于患者来说副作用较小,具有一定的优势。  
**关键词:** 芳香疗法;抑郁障碍;临床应用研究

抑郁障碍患病率高,是 21 世纪最大的健康问题,据预测,到 2030 年,重度抑郁症将成为致残寿命的最大原因。根据 DSM-5 的分型标准,抑郁障碍包括:破坏性心境失调障碍、重性抑郁障碍、持续性抑郁障碍、经前期烦躁障碍等八种类型。每种类型的临床特点有所不同,但其共同点包括内疚、悲伤、无用感、绝望感、无法体验到快乐等。新型抗抑郁药包括选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂、选择性 5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂等,传统抗抑郁药包括单胺氧化酶抑制剂、三环类抗抑郁药等,然而 30% 的患者对抗抑郁药不起作用,此外抗抑郁药还具有恶心、失眠、体重增加、嗜睡、性功能障碍和心血管不良事件等潜在副作用<sup>[1]</sup>,因此寻求其他治疗方案有着一定的必要性。本文将探究分析芳香疗法治疗抑郁障碍的临床应用与研究进展。

## 一、芳香疗法的作用途径

### 1.1 吸入途径

具有气味芳香药物的分子通过鼻腔系统,到达脑部边缘系统,通过刺激中枢神经系统,从而使得 GABA 等神经递质的合成以及分泌,进一步调节患者体内的情绪状况。

### 1.2 经皮途径

具有气味芳香药物的分子,通过皮肤以及身体的粘膜组织,进入人体,参与血液循环,作用于各器官,最后随着汗液、尿液等排出。据资料显示:芳香药物分析的结构相对较小,可以更为容易的渗透于皮肤之下,快速的到达真皮层以及皮下组织,从而随血液分布至人体各部位。

## 二、芳香疗法的应用

### 2.1 国内研究现状

在刘瑶等人的研究中显示:通过采用芳香疗法结合灸法进行治疗抑郁障碍,能够显著改善抑郁障碍患者的 HAMD 评分,其治疗效果与常规的西药氟西汀的疗效相当,同时与西药氟西汀对比,可有效提升患者体内的 5-HT 浓度<sup>[2]</sup>。一项以 59 例卒中后抑郁障碍患者为研究对象的临床实验表明,与对照组相比,在芳香湿化环境干预 4 周后,其抑郁症状有一定的改善作用<sup>[3]</sup>。此外,一项对有抑郁症状的 60 岁以上中国社区居民进行的前瞻性随机对照试验结果显示,香薰按摩和吸入组的 PHQ-9 评分显著低于对照组,由此可见,芳香疗法按摩及吸入还可能对干预老年人抑郁症有着重要意义<sup>[4]</sup>。

### 2.2 国外研究现状

多项临床实验表明,较常规护理组或空白对照组而言,薰衣草精油疗法不仅对患急性冠状动脉综合征老年女性的抑郁水平有显著降低作用,还对普通社区老年人的抑郁水平有降低作用。国外的

数篇 meta 分析也表明,尤其是吸入芳香疗法,可能有助于缓解癌症患者的抑郁症状。然而,值得注意的是,一项对接受微血管乳房重建术的乳腺癌患者的研究表明,薰衣草油组较对照组相比,在改善抑郁指标方面没有明显的优势<sup>[5]</sup>。因此芳香疗法是否有助于改善抑郁障碍值得进一步的深入探讨与研究。

## 三、在干预过程中常用的芳香药物

现阶段用于治疗的芳香药物主要为:芳香脂类精油。脂类精油可有效调节血清素的分泌,具有平衡荷尔蒙系统、帮助睡眠等效果,同时其可以在使用的过程中与其他类型的精油相互搭配,从而起到更好的干预效果。

## 四、存在的问题与发展

现阶段,对于芳香疗法治疗抑郁障碍的研究文献相对较少,不同类型的抑郁障碍具有不同的症状,在临床干预的过程中,其方式方法也存在较大的差异。根据现有的研究以及文献可知:芳香疗法在干预抑郁障碍的过程中,大多数都具有良好的效果,但对于不同程度的抑郁障碍的研究仍然较少,已知的患者中其症状以及患病程度差异较大,盲目的使用可能使得患者出现不良反应。例如刘瑶等人的研究中,优良的疗效来自灸法还是芳香按摩仍难以确定。因此,在日后的研究与探析过程中,应明确疾病的严重程度及分型,设计纳排标准更严格及随访周期更久的实验方案,使得出的结果更具有指导价值。尽管如此,芳香疗法相比于传统的药物治疗,仍具有一定的疗效,且其副作用相对较小,在未来的发展中,仍然具有一定的前景。

## 参考文献

- [1]Chan YY, et al. The benefit of combined acupuncture and antidepressant medication for depression: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord.* 2015 May 1;176:106-17.
- [2]刘瑶,乔瑜,李玲,张永雷.芳香疗法配合灸法治疗抑郁症临床研究[J].实用中医药杂志,2009,25(04):213-214.
- [3]马丽.芳香湿化环境对卒中后抑郁障碍患者的影响[D].河北医科大学,2017.
- [4]Xiong M, et al. Effectiveness of Aromatherapy Massage and Inhalation on Symptoms of Depression in Chinese Community-Dwelling Older Adults. *J Altern Complement Med.* 2018 Jul;24(7):717-724.
- [5]Shammas RL, et al. The Effect of Lavender Oil on Perioperative Pain, Anxiety, Depression, and Sleep after Microvascular Breast Reconstruction: A Prospective, Single-Blinded, Randomized, Controlled Trial. *J Reconstr Microsurg.* 2021 Jul;37(6):530-540.