

周智春从体质论治产后抑郁症之经验

汤凤池

(遂宁市中医院,四川遂宁 629000)

指导:周智春

摘要 四川省名中医周智春教授善结合“辨体-辨病-辨证”三方面辨治产后抑郁症。周教授认为,不同体质类型对产后抑郁症的发病、发展及预后具有不同的影响,临证经验主要可归纳为:体病相关,辨体为先;体病同治,辨体用方;结合体质,综合调治。附验案1则以佐证。

关键词 产后抑郁;体质;中医药疗法;名医经验;周智春

中图分类号 R271.43 **文献标志码** A **文章编号** 1672-397X(2021)09-0039-03

产后抑郁症是指分娩后出现的抑郁症状,以情绪持续低落为基本特征,可伴有思维和行为的改变及躯体症状。本病发病率较高,有研究发现在不同地区、经济与文化背景下的人群间产后抑郁症的平均发病率为15%^[1-3]。现代医学对于产后抑郁症的研究较多,但西药有一定的不良反应,至今仍缺乏安全有效的治疗手段。中医学将本病归属“郁证”范畴,认为本病多由“虚”“瘀”所致,将“补虚”“祛瘀”作为本病的治疗原则,临床多采用补益心脾、补虚化瘀、益肾调气等法治疗^[4-6]。

周智春教授系四川省名中医,从医40载,学贯中西,积累了丰富的临床经验。笔者有幸随师侍诊,颇有感悟,现将周教授采用“辨体-辨病-辨证”相结合辨治产后抑郁症的经验介绍如下,以飨同道。

1 体病相关,辨体为先

周教授认为,中医辨证论治对产后抑郁症固然有较好的疗效,但临床诊治多停留在患者就诊时的证型特点,而易忽略其长期体质特征,因而病情易出现反复。产妇的体质状态是产后抑郁症的发病基础,体质状态影响产后抑郁症的病机变化和证候性质,也决定了对产后抑郁症的治疗原则及治疗方法。

因此,周教授临床对产后抑郁症的防治,均在正确辨明产妇体质的前提下,将辨体与辨病、辨证相结合,采取相应措施,综合治疗。周教授通过大量临床实践观察发现,产后抑郁症发病以气虚质、气郁质、

痰湿质、血瘀质多见,认为应对这几种偏颇体质的人群进行调体干预,依据其体质类型从中药、心理、膳食、运动等方面综合调治。周教授认为,在临床上同是产后抑郁症,根据体质的生理病理基础与证候的基本病理改变是否一致,可分为体证一致、体证相近和体证无关等情况。如体证一致,遣方用药可直接体病同治;如体证相近,组方时“体”“证”均应兼顾,以调体为主;如体证无关,则应“随证治之”,在病情缓解后体质调整应持续一段时间,以防复发。

2 体病同治,辨体用方

周教授认为产妇生产时气随血耗,气虚血弱,心神失养,是导致气虚质产后抑郁症的根本原因。加之气虚质多见性格内向,不善沟通,以致产后情绪低落,出现悲伤欲哭、多梦、心悸、健忘等症状,临床可见:面色萎黄,精神萎靡,或语声低弱,胃纳差,动辄汗出,恶露日久不净等,舌淡、边有齿痕、苔薄白,脉细弱。周教授临床体病同治多以归脾汤合甘麦大枣汤为主方,以益气健脾、养心安神。如兼气郁,则体证兼顾,酌加柴胡、白芍等疏肝柔肝之品。

周教授认为痰湿质产妇发生产后抑郁多由产后血虚,肝木失养,脾土运化受阻,湿聚生痰,加之该体质产妇素体痰湿内盛,导致痰浊阻遏心神。临证可见产妇精神抑郁,多汗且黏,常诉肢体困重,胸闷,口黏,头昏蒙,多梦等,舌质淡红、苔白腻,脉弦滑。周教授调整痰湿体质多以二陈汤合逍遥丸为主方健脾化痰、宽胸醒神,兼顾疏肝解郁,同时加苍术、石菖蒲、远志、木香等燥湿醒脾之品。

气郁质产妇产后抑郁症临证多见产后心情抑郁,入睡困难,或多梦易醒,多诉胸闷,舌苔薄白,脉弦细。周教授认为多由产后血虚,肝失濡养,气机失畅所致,以柴胡疏肝散为主方调整体质,以疏肝理气、宽胸解郁,有血瘀质倾向的加郁金、首乌藤等解郁活血之品。

周教授认为血瘀质产妇发生本病多因产后元气受损,无力行血,加之体内瘀血阻滞,扰乱心神所致。临证多见面色晦黯,心烦健忘,悲伤欲哭,多梦,多伴恶露有块不畅,舌暗有瘀斑、舌下络脉紫黯、苔薄,脉弦涩。周教授调体多以桃核承气汤活血通窍,兼以益气养血,推动血行,常加山药、白术、人参、当归等。

3 结合体质,综合调治

除中药内服治疗外,周教授亦重视从饮食、心理、运动等方面配合调体治疗本病。周教授认为本病的饮食调养亦要兼顾产妇体质特点,如:对气虚质患者指导其多食用健脾益气的食物,如糯米、白扁豆、红薯、牛肉、鲫鱼、鸡肉、板栗、莲子、大枣、山药等;对痰湿质患者则指导其多食用健脾化湿之品,可选用赤小豆、薏苡仁、海带、带鱼、泥鳅、鸡肉等;有血瘀质倾向的患者则指导其多食用黑豆、黄豆、茄子、玫瑰花、油菜等具有活血作用的食物;对气郁质产后抑郁症患者的饮食调养应重在理气解郁,可多食用蘑菇、柑橘、萝卜、洋葱、茉莉花等。

在采用中医心理治疗产后抑郁症过程中,周教授强调应注意运用阴阳对立统一的观点,遵循中医学整体观和辨证论治的基本原则,把治神置于首位。如《素问·宝命全形论》曰:“一曰治神,二曰知养身,三曰知毒药为真……”,也强调治神的重要性。周教授临床在准确认识病情的基础上,根据中医体质类型和产后抑郁症患者的生活处境特点,对心理疏导治疗进行巧妙的设计和统筹安排,使治疗更具有针对性。

周教授在临床施治中对于产后抑郁症的运动指导,兼顾患者不同体质因素和产后多虚的特点,指导患者采用瑜伽、太极、八段锦等方式,以舒展身体为主,避免大强度运动,循序渐进。

4 验案举隅

王某,女,28岁。2016年10月11日初诊。

主诉:情绪低落伴悲忧易哭1个月。患者平素易气短,感疲乏,汗多。顺产20d后出现情绪低落,易焦虑哭泣,不能自控。曾在当地医院就诊,诊断为产后抑郁症。因患者及家属恐惧西药之副作用,遂转向中医求治。家属诉其易莫名哭泣,对周围事物

不感兴趣,不愿照顾婴儿。刻诊:面色萎黄,神靡懒言,自诉眠差多梦,纳差,心慌,动辄汗出湿衣,乳汁自漏,乳房难有胀感,舌质淡胖、边有齿痕、苔薄白,脉细弱。对本案的诊治,周教授辨体为气虚质,辨病为郁证,辨证为气虚血弱、心神失养。治法以益气养血、健脾养心为主,辅以解郁安神。予归脾汤合甘麦大枣汤化裁。处方:

白术20g,人参10g,黄芪30g,当归15g,炙甘草10g,茯苓20g,远志10g,酸枣仁20g,木香5g,龙眼肉15g,生姜20g,大枣15g,浮小麦30g,陈皮10g。5剂。两日1剂,水煎分4次服。

10月21日二诊:自诉情绪低落有好转,心悸、睡眠明显好转,服药期间少有哭泣,伴面色萎黄,胃纳可,出汗较前减少,已未漏乳,舌质淡红、边有齿痕、苔薄,脉细弱。以初诊方加佛手10g、玫瑰花5g等宽胸理气,共5剂。

11月2日三诊:自诉情绪稳定,纳眠可,面色较前明显红润,汗出无异常,舌质淡红、苔薄,脉细。遂停药,嘱重视饮食调养与运动调养,多食用糯米、牛肉、鲫鱼、鸡肉、板栗、莲子、大枣、山药等健脾益气食物,坚持练习产后瑜伽。

1个月后随访,自诉:纳眠佳,心情平和,与家人相处融洽,遇事能理性处理,能独自愉快地照顾婴儿。

按:周教授重视本案产妇孕前体质状态,认为其素体气虚,生产时因气随血耗,元气大亏,致心神失养,发为产后抑郁。元气亏虚,脾气失养,气血生化乏源,以致产后血不养心,心神不宁,出现悲伤欲哭、多梦、眠差、心悸;脾气失养,则见面色萎黄、胃纳差;元气大亏,故见精神萎靡、语声低弱;气虚失固,故动辄汗出;舌质淡、边有齿痕、苔薄白、脉细弱亦是气血亏虚之象。周教授治郁不忘气虚质之本,故以培补元气、健脾养心为主,解郁安神为辅。以归脾汤合甘麦大枣汤为主方。方中人参大补元气;白术、黄芪、炙甘草、茯苓健脾益气;大枣、龙眼肉、当归补血和血;远志交通心肾;酸枣仁养心安神;木香、陈皮、生姜醒脾和胃;浮小麦益心气,固表止汗。另辅以饮食调养和运动调养,达到益气养血、健脾养心、解郁安神之效。

5 结语

产后抑郁症是由多种因素综合作用的结果^[7],中医体质学说正是以人体不同的体质状态和分类把握其生理与病理的个体特点,提供对应的防治及调护方法。周教授认为,针对本病的治疗,除应谨守产后

李俊从脾虚论治复发性口腔溃疡之经验

谭彩霞¹ 李鉴森² 赖成志¹ 曾瑞峰³

(1.广州中医药大学第二临床医学院,广东广州510405;2.梅州市中医医院,广东梅州514021;
3.广州中医药大学第二附属医院,广东省中医院,广东省中医急症研究重点实验室,广东广州510120)

指导:李俊

摘要 现代医学对复发性口腔溃疡病因及发病机制尚不明确,亦无特效药治疗。李俊教授认为复发性口腔溃疡经久不愈,红肿不显,多伴少气、纳差、便溏、脉虚等症,多属“脾虚证”,故在治疗上以培护中土为本,结合疡科“托”“补”及外治之法,内外合用,可有力促进口疮愈合,收效良好。附验案1则以佐证。

关键词 复发性口腔溃疡;脾虚;中医药疗法;名医经验;李俊

中图分类号 R276.815 **文献标志码** A **文章编号** 1672-397X(2021)09-0041-03

基金项目 广东省中医急症研究重点实验室(2017B030314176)

复发性口腔溃疡(recurrent oral ulcer, ROU),又称难治性口疮^[1],其发病率高达20%^[2],居口腔黏膜疾病之首^[3-4]。该病以口腔黏膜发生浅表溃疡为特征,疡面多呈圆形或椭圆形,大小如豆,覆盖假膜,周边红肿,中央凹陷,若溃烂严重者可伤及黏膜下层^[5]。虽然该病常无性命之忧,但病程迁延,反复发作,疼痛难忍,影响言语、进食等正常生活。目前,现代医学对其病因及发病机制尚不明确,认为其发生可能与免疫因素、精神因素、维生素缺乏、环境因素以及内分泌因素等相关^[6],治疗方面亦无特效药^[2,7]。研

究表明,与常规西药相比,中药治疗ROU可以有效改善症状,且无明显不良反应^[8]。中医学对“口疮”的认识历史悠久,理论众多^[6,9-10],而掌握其核心病机进行辨证施治,始终是提高临床疗效的关键^[11-13]。

李俊教授是广东省中医院主任医师,曾获得“羊城好医生”“岭南名医”等称号,师从四川省首届十大名中医陈绍宏教授。从古至今,溃疡者多以“火”立论,或为实火,或为虚火,治疗上以“火”为中心^[14]。而李师根据多年临床经验,发现部分复发性口腔溃疡患者无火热征象,却常伴见较为典型

“多虚多瘀”的特点外,须重视辨体论治,切忌见郁治郁,固化思路。周教授强调辨体-辨病-辨证相结合,调整脏腑气血阴阳,平衡体质偏颇,既可截断产后抑郁症之发展,又能纠正体质偏颇状态,提高产后抑郁症患者康复后的生活质量。

参考文献

- [1] HAMDAN A, TAMIM H. Psychosocial risk and protective factors for postpartum depression in the United Arab Emirates[J]. Arch Womens Ment Health, 2011, 14(2): 125.
- [2] DUNKEL SCHETTER C, TANNER L. Anxiety, depression and stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice[J]. Curr Opin Psychiatry, 2012, 25(2): 141.
- [3] VLIEGEN N, CASALIN S, LUYTEN P. The course of postpartum depression: a review of longitudinal studies[J].

Harv Rev Psychiatry, 2014, 22(1): 1.

- [4] 王丹, 赵瑞珍, 李小黎, 等. 补益心脾法对产后抑郁症患者中医证候积分以及雌、孕激素的影响[J]. 北京中医药大学学报, 2015, 38(11): 772.
- [5] 吴玉珊, 谢萍, 张月, 等. 谢萍运用补虚化痰法论治产后抑郁经验[J]. 四川中医, 2016, 34(2): 5.
- [6] 许芳, 唐启盛. 益肾调气法改善产后抑郁症肾虚肝郁型中医证候的临床观察[J]. 北京中医药, 2016, 35(1): 72.
- [7] 陈帅, 刘素芳, 等. 产后抑郁症的相关影响因素分析[J]. 河南医学研究, 2018, 27(23): 4263.

第一作者: 汤凤池(1978—), 女, 医学博士, 副主任中医师, 研究方向为中医体病相关及亚健康状态的调治。346489473@qq.com

收稿日期: 2021-02-03

编辑: 傅如海