

穴位治疗产后抑郁症,你做对了吗?

马小娟

山西省中西医结合医院 山西 太原 030013

【中图分类号】R246.6

【文献标识码】A

【文章编号】1674-9321(2021)10-0018-01

产妇在产褥期间出现精神、认知、意识及行为失常被称为产后抑郁症,其主要症状表现为哭泣、焦虑、悲伤、睡眠障碍等,严重者可出现幻觉、妄想,甚至会有自杀、伤害新生儿等行为,对产妇和新生儿的身心健康都造成严重影响。导致产后抑郁症的因素较多,主要为产妇雌、雄激素水平下降,形成心理压力以及性格、家庭及社会因素等。采取西药治疗存在较高的不良反应发生风险,因此探索一种安全、高效的治疗方法十分重要。中医穴位治疗无毒害性,效果确切。本文对中医穴位治疗产后抑郁症进行分析。

1 产后抑郁症发病特点及症状表现

1.1 发病特点

1.1.1 独生子女发病率较高 相关研究显示,独生子女产妇产后抑郁症的发病率较高,也是产后抑郁症的高发群体。其原因是与独生子女的自身特点存在密切关系,比如存在较强的自我意识、对家长的依赖性较强、奉献精神缺失等。因为初为人母,经验匮乏,同时在孕产期生理变化明显、妊娠期存在明显不适、身材变化严重、分娩造成的疼痛、产后并发症、担忧婴儿健康、产后睡眠不足、家属缺乏关心、自身角色的变化以及家庭关系等因素,都会使其失去平衡。特别是孕产妇缺乏对产后抑郁症知识的了解,没有做好充足的心理准备,心理承受能力不佳,进而导致抑郁症发病风险提升。

1.1.2 产后7~15d为高发期 该阶段因为产妇体内激素水平变化明显,经历分娩生理阶段,角色发生转变,需要喂养婴儿,同时面临产后并发症、家庭等问题,身体和心理较为脆弱,如果不具备一定的自我情绪调控能力,可能会引发产后抑郁症。

1.1.3 对产后抑郁症认知程度较低 产后抑郁症认知程度较低的主要原因在于健康教育不足。孕产妇不了解自身孕产期发生的生理变化情况,没有做好心理准备,存在消极情绪未向家属或者医护人员倾诉,自我调节能力较差。

1.2 主要表现

1.2.1 抑郁严重 患者显得十分悲伤,表情愁苦、唉声叹气,时常哭泣。

1.2.2 缺乏愉快感 患者无法高兴起来,认为没有任何能够使自己开心的事情。

1.2.3 疲劳感严重 多数产妇认为自己身体虚弱,整个人十分疲劳、精力尤为匮乏,觉得自己是一个毫无价值的人,认为自己无法照顾婴儿。

1.2.4 语速、思维及运动迟缓 产后抑郁患者说话较为缓慢或者简短回答,思考一个问题需要花费较长的时间,做一个简单的动作也很缓慢,如穿衣服等,部分患者认为自己记忆力衰退严重。

1.2.5 食欲衰退 很多产后抑郁症患者进食量明显减少,即使是可口的饭菜也没有食欲,体重下降严重。

1.2.6 睡眠障碍 患者存在入睡困难、严重的交流情绪,或者早醒或者醒后难以入睡。

1.2.7 身体不适 产后患者存在四肢乏力、恶心呕吐、腹痛腹胀及便秘等症状,虽然前往医院接受检查,但是未得到相应结果。

1.2.8 激越 很多患者表现为恐惧、不安、紧张,在病房内来回走动。

1.2.9 自责感严重 患者认为因为自己无能导致错误,希望受到惩罚,认为自己是不能称职的母亲。

1.2.10 严重的无助感和绝望感 患者认为家庭、社会地位发生变化,难以扭转,存在绝望、无助的心理,甚至存在自杀的念头,希望能够摆脱绝望。

2 中医穴位治疗产后抑郁方法

结合中医理论认为,导致产后抑郁的主要原因为产后多虚

多瘀的病理状态,以本虚标实、虚实夹杂为其病理性质,肾精亏损、气血亏虚是产后抑郁之本,气血瘀滞、痰浊闭阻是产后抑郁之标。现代医学发现产后抑郁症同产后低雌激素状态导致内分泌及神经体液平衡失调关系密切,与中医肾亏、气郁等理论相应。在这些理论以及实践经验的综合指导下,当补肾益精、补气活血配以疏肝解郁及化痰清心为本病的治则,而在具体治疗过程中可采用中药调理、穴位治疗、心理疗法、音乐疗法等多种治疗手段,并注重内外兼施,综合调理。

2.1 中药调理法 中药治疗可以肉苁蓉、巴戟天、白术、当归、川芎、熟地黄、白芍、远志、柴胡、石菖蒲、郁金以及焦山栀各9g,炙黄芪15g以及炙甘草5g煎汤服用,每日服用1剂,1周为1个疗程,结合患者情况进行4~8个疗程治疗。该方法能够有效改善患者抑郁症状,同时能够提高患者的抵抗力,减少不良反应发生风险。

2.2 中医穴位治疗 针刺能够有效调整人体经络之气,失去平衡的阴阳之气得到调整,归于平稳。相关研究显示,督脉循行“贯脊属肾”,上行通过经脑,属于人体的“阳脉之海”,总督统领各个经脉,可以贯穿五脏六腑,对脏腑病变进行有效改善。百会属督脉,为足太阳、手足少阳、督脉等交会穴,在实际治疗过程,该穴位可针可灸,能补能泻,是治疗的关键穴位,对百会进行针刺能够促进机体阳气生发,具有温经调神、健脑开窍等疗效;印堂是督脉循行线上之经外奇穴,针刺印堂穴,对督脉气血的运行起推动作用,有通窍醒脑、宁心安神的效果。两穴合用具有调神醒脑的疗效。

《证治汇补·郁证》中提到“郁病岁多,皆因气不周流,法当顺气为先,开提为次,至于降火、化痰、消积,犹当分多少治之”。因此治疗产后抑郁症必须注重调气,膻中是心包络经气聚集之处,也是任脉、足太阴、足少阴等的交会穴,具有宽胸理气的功效。合谷、太冲穴是血气阴阳外内出入的重要通道,具有气血通运、阴阳共济、镇静安神的功效。

因此,采用穴位治疗法治疗产后抑郁症可将百会、印堂设为主穴以醒脑安神,配以膻中、合谷、太冲穴以达到调和脏腑、调养心神的作用。如气滞痰聚可加天突、丰隆;气滞血瘀加内关、血海;气郁化火加内庭、侠溪;心脾两虚加心俞、脾俞、足三里以达到治疗效果,从而有效提高患者的生活质量。

2.2.1 针刺方法:头穴平刺,得气后以180~200次/min的频率捻转2min,体穴平补平泻,以局部酸胀重得气为度。每日针刺1次,每次留针30min。7d为1个疗程,共4个疗程,每个疗程之间休息2d。

2.2.2 灸疗方法:先行回旋灸2min,预热局部皮肤,再使用艾灸盒固定于穴位处,插入艾条,行温和灸。艾灸每天1次,每次10~20min,连续1个月。

对产后抑郁状态较轻的患者,可取以上穴位点按推拿,起到疏导经络、调和气血、平衡阴阳的效果,能够消除患者的疲劳,有效改善患者的抑郁情绪,使患者的体能得到良好恢复。

2.2.3 推拿方法:以一手的中指或食指按百会穴和印堂穴,先由轻渐重地按10下,然后再向左、向右各旋转揉动30次;以手掌大鱼际部按摩膻中穴先顺时针后逆时针方向各按揉20次,反复10次;用大拇指指尖用力按揉双侧合谷穴和太冲穴100~200次。

另外,心理社会因素对产后抑郁症的发病及预后有一定的影响,例如患者性格内向、认知障碍、发生重大生活事件、婚姻关系不稳定、人际关系处理不当以及社会支持系统较少等,都会对治疗效果造成不利影响。因此还需要加强对患者的心理干预,多倾听患者的诉说,给予其安慰和支持,做好健康宣教工作。