

突破治疗抑郁症的瓶颈

谨以此文纪念我在国内的一位兄长，他是我父母的干儿子，五年前患抑郁症自杀去世了。他身边的亲人朋友当时都太大意，忽视了抑郁症的严重性，没能尽全力安慰帮助他，久久懊悔自责。。写这篇文章是因他而起，若此文能帮到有需要的人，是他的功德。。愿他离苦得乐。。

突破治疗抑郁症的瓶颈

当今世界，抑郁症患者越来越多，因抑郁症自毁自杀及滥杀无辜事件时有发生，令家庭破碎，亲人悲痛，闻者叹息不已。究竟是什么原因导致这种病的肆虐蔓延呢？

大家都知道，抑郁症的成因有生理和心理两大因素。但具体深究这两种因素时，各家有各说，从理论到治疗方法都没有什么大的突破，抑郁症仍是医学界棘手的难题。

很多证据表明，脑内生化物质的紊乱是抑郁症发病的重要因素。现在已知，抑郁症患者脑内有多种神经递质出现了紊乱。但抑郁症有别于脑部器质性病变结构异常的精神病，其生理致病因素是可以逆转的。导致抑郁的生理因素很复杂，事实证明，光靠服用抗抑郁药是不够的，抗抑郁药物只能在一定程度上控制疾病，也有副作用。疾病的形成并非一朝一夕，有一个由量变到质变的过程，我们不应该忘记形成机体生理变化的强大物质基础——食物！脑中负责管理行为的神经递质，如多巴胺、肾上腺素等会受我们所吃的食物的影响。当脑部分泌 5-羟色胺时，大脑呈休息、放松状态。当分泌多巴胺及肾上腺素时，我们倾向于思考、动作敏捷，也较具有警觉性。食物营养缺乏，会使神经递质出现紊乱。饮食营养与抑郁症之间有很大关联，这一点在治疗中常被忽视。

现代人饮食结构的变化很大，追求味觉，不注重营养。看看那些快餐，油炸食品、含糖分很高的冷冻碳酸饮料，咸得不能入口的火腿腌肉。。一个巨型汉堡包里只有一两块菜叶和薄薄的番茄片。为什么我们常强调要吃多种颜色的蔬菜，要吃糙米全谷类食物呢？是因为里面含有各种各样的维生素。其中维生素 B 族（尤其是 B6 和 B12）对情绪的的稳定起着非常重要的作用。有人怕胆固醇高，把鸡蛋黄剔除，蛋黄里面丰富的维生素 B 类同时也给丢弃了。只要不是大量吃，对常人来说每天吃个鸡蛋是没有问题的，没必要拿掉蛋黄。吃纯素者也应注意摄入紫菜等海藻类食物以补充维他命 B12（必要时可服用复合维生素 B 片剂）。神经递质因大脑缺少必要的营养物质，就容易紊乱导致抑郁症产生。体内缺乏维生素 B 类，是导致抑郁症的重要生理原因之一。抑郁症患者由于饮食失衡而陷入了营养缺乏——抑郁——胃口差——营养更缺乏——更抑郁的恶性循环。

维生素 B 族是水溶性的，在体内滞留的时间只有数小时，必须每天从食物中补充。B 族是所有人体的组织必不可少的营养素，全是辅酶，参与体内糖、蛋白质和脂肪的代谢，是食物释放能量的关键。哈佛大学公共卫生学院的一项研究结果显示：吃红肉和精制米面（包括面包、面条、通心粉）、炸薯条的女性被诊断患上抑郁症或接受抑郁症治疗的风险会增加 29%~41%。精制米面都缺乏维生素 B 族。芬兰的一个研究小组通过对 115 名抑郁症患者的跟踪治疗证实，服用维生素 B 族有助于抑郁症的治疗。谷维素是谷糠油里的营养成分，也是不错的抗抑郁补充剂，对焦虑失眠有较好的调节作用，日本用谷维素来治疗焦虑抑郁症已有很多年的实践。还有网友反馈，服用了钙镁片后，睡眠改善，情绪稳定，作用不比安定效果差。钙可增进食欲，促进消化吸收，易使人保持愉快的情绪。镁有抑制神经应激性的作用。身体缺镁时，常常会使人郁郁寡欢，乏力倦怠，情绪消极。长期偏食，节食和消化功能紊乱的人，会出现镁的缺乏。现在粮食加工过于精细，使镁的损失很大。因此，心情抑郁者应吃杂粮、粗粮，或粗、细粮搭配食用。抑郁症患者一般都缺钙缺镁，应常吃含钙、镁丰富的食物，如黑芝麻、豆类、绿色蔬菜、坚果、糙米等。补充钙镁片对缓解抑郁症会有帮助。

抑郁症患者平时应注意不要偏食，常吃富含维 B 的各种颜色的蔬果和全谷类食物，不吃油炸食品、冰水碳酸饮料等对健康不利的食物。大部分的抑郁症患者是表现为郁闷、自我封闭的，气血不旺，阴寒重，再一大杯冰水喝下去，后果会如何？当我们失望时，都会用“心一冷”“心一凉”来形容，那他（她）是不是会更失落更颓废呢。一杯杯冰水每日每夜的喝下去，外寒不断地夺走体内的阳气，后果不堪设想啊！平常适量摄入营养丰富又健脑的食物对抑郁症患者很有益处，如：亚麻籽、核桃、黑芝麻、鸡蛋、葵花籽、桂圆、肉桂（cinnamon）党参、红枣、山药、枸杞子、芋头、黑豆、姜、洋葱、黑木耳、西兰花、胡萝卜、番茄、南瓜、柠檬、菠萝、樱桃、石榴、苹果、红薯叶、枸杞菜、辣椒叶、初榨橄榄油、糙米、小米、红米等，常食用上述食物，用于炖汤做菜等，对抑郁症患者有食疗作用，帮助康复。还有，要少吃过于寒凉的食物，如芥菜、蕹菜、西瓜、梨子等。亚麻籽是自然之珍宝，对抑郁症患者有不错的食疗效果。亚麻籽含丰富的亚麻酸，在体内可转化为 $\Omega-3$ 脂肪酸。 $\Omega-3$ 脂肪酸能产生抗抑郁作用，使人的心理焦虑减轻。常服亚麻籽粉还可防治心脑血管病和抗癌。美国的学者研究发现，患者在加服 $\Omega-3$ 脂肪酸后发生抑郁症的间隔时间比只服常规药物的患者明显延长。

女性产后保养十分重要。因为生产后耗气失血，哺乳又流失大量身体营养，易致气血两虚的体质，如果不好好保养，特别容易发生产后抑郁症。所以产后要注意休养，避免生冷寒凉之食物，适当进补，补补气血很有必要。这里介绍两个对产后抑郁症的有效食疗：1. 当归黄芪红枣鸡蛋汤（当归、黄芪各 10 克，红枣 6 颗，熟的去壳鸡蛋 2 个一起熬汤），对气血两虚之产后抑郁症效果不错。2 柠檬“宜母子”，是女人之宝，有抗抑郁，改善神经功能障碍的食疗作用，因含有丰富的天然维生素 C，还可美容抗衰老抗癌。用蜂蜜泡柠檬片（连皮）吃，对缓解产后抑郁症有帮助。

再介绍一个对所有抑郁症患者都适合的富含维生素 B 族的食疗方：用糙米、黑米、小米、莲子、红枣、山药、薏仁煮粥，待粥软烂了，打进两只鲜鸡蛋，搅拌，再煮一会儿即成。吃的时候加入一汤匙有机亚麻籽粉和一汤匙黑芝麻粉拌匀食用。（先用 blender 打碎材料再煮会快熟一些和有利于营养吸收。）

抑郁症患者一般都食欲差，消化功能不佳，应尽量避免吃含麸质蛋白（Gluten）的食物。麸质蛋白（或称麦胶、面筋）是小麦、黑麦、大麦等所含有的一种蛋白质。麸质蛋白质进入胃肠之后，不能够完全分解成单个氨基酸，会保留一些含有几个氨基酸的小片段，称为“多肽”，多肽能引发某些人消化系统异常的“乳糜泻”。消化功能差的人（虽然没有严重到发生乳糜泻），对麸质蛋白的吸收有一定困难，会引起腹胀、嗝气，甚至疲劳、忧郁、焦虑等现象。常见的含麸质蛋白的食品是麦面粉做的面包、糕点、饼干等。而大米（糙米），玉米，豌豆，大豆，土豆，坚果，水果和蔬菜等食物不含麸质蛋白。但小麦、大麦泡的茶不含 Gluten，有安神消滞作用，抑郁症患者适宜喝。

抑郁症患者应及时看医生，服用适当的抗抑郁药。治疗抑郁症有不少药物，选择合适的药物很重要，某些抗抑郁药对一些患者有较大副作用，有的甚至反而会增加自杀可能性。澳大利亚游泳名将索普就因使用止痛药和抗抑郁药物导致神志不清及加剧了抑郁症状。如果感觉所用的药物不适合，应立刻告诉医生看看是否该换药。

抑郁症的发病率增高也和现代人滥用化学药物有关。某些药物能导致或加重抑郁症，例如，有些激素类药物具有严重影响情绪的副作用。抗生素有类似于中药里面的清热解毒药的寒凉属性，滥用抗生素的话，容易生成有利于抑郁症产生的阴寒体质。若滥用止痛药可出现中枢神经系统症状，如头痛、眩晕等，对抑郁症患者情绪产生不良影响。所以，抑郁症患者应小心使用各种药物，避免病情加重。

中医药治疗精神方面疾病的历史十分悠久，古方逍遥散就是治疗精神类疾病的名方。中医药

是个性化治疗，针对不同的证候辨证用药，对抑郁症标本兼治，扶正祛邪，恢复身体的阴阳平衡，能从根本上改变患者容易抑郁的体质。若服用西药，也配合服用中药，效果比单一治疗好。中西药相隔两小时以上服用即可。我在临床实践中用中药针灸和食疗相结合治疗抑郁症，效果不错，中医药治疗后精神状态明显改善。介绍几个对治疗抑郁症较有效的穴位：膻中、劳宫、太冲、合谷、三阴交、百会、足三里、关元、内关、神门、印堂，还有脊柱两旁的穴位，可以自己在家按揉穴位辅助治疗，脊柱两旁穴位可用捏脊手法从上到下推拿，或练背部撞墙功（力度适中）。

如果身体长期缺乏必要的营养素，生理物质基础薄弱，再加上外界环境和自身心理诱因的刺激促发，抑郁症很快发病。如何解决心理因素也是个难题。患者需要非常细致的心理疏导及陪护照顾。请看这个重度抑郁症患者对自己的状态描述：“早晨起床的过程是如此艰难。其实我只想永远钻在被窝里。。。我也没有兴趣吃东西。应该说对任何事情都毫无兴趣。终日疲乏、到了夜晚却反而睡不好。但是我很清楚我必须坚持下去、我没有选择。因为我还有一份用来糊口的工作、还有小孩要抚养。然而我在内心里却早已万念俱空，我感到生活中的一切都不可能再会有任何转机。。。 ”

对任何事情都毫无兴趣是抑郁症患者的特点，做任何事都没有主动性，不想起床，不想刷牙，不想洗澡，不想吃东西，不想说话。。对一切淡漠，自我控制能力涣散，并有自杀倾向。抑郁症患者很难走出自我封闭的小世界，光靠自己比较难振作起来。患者的亲人或朋友应劝患者向公司请假一段时间或干脆辞职，“留得青山在，不怕没柴烧”，先治病救命最重要。去掉工作压力后，亲人或朋友再予以陪护照顾及心理疏导（但不可过分干预其私人空间），优选健康食物做营养丰富的饭菜给他（她）食用，陪同看医生，让其更多地了解抑郁症，主动配合治疗及按时服用抗抑郁药，找机会与之聊天谈心，一起到外面晒晒太阳（可增强体内阳气）或运动锻炼，一起欣赏音乐歌曲、喜剧影片，一起画画写书法，一起旅游，设立个网名鼓励他（她）上网交流。。转移其思维与情绪，以免越陷越深。尽力帮助患者解决在生活中遇到的难题，当解决不了时（例如儿女叛逆，亲人离世，被人诈骗等大变故），就尽量帮助患者把专注于其“心病”上的注意力转移，在另一方面找到精神寄托。音乐歌唱疗法可有效转移低落情绪，力量很强，应多些运用。在家里设置卡拉 OK，让患者开口放声歌唱更好。还有，患者（或其亲人以患者的名义）捐款捐物做善事，积德积福，自身保护神的力量增强，有助于消除来自另一空间对精神的干扰。

亲人朋友的陪伴安慰是抑郁症患者得到重生的希望，不要犹豫去帮助您身边的不幸者，您的一点关爱可以暖人心坎，救人生命。。。

以强大的综合疗法突破治疗抑郁症的瓶颈>>> 食疗+西药+中药+针灸+补充剂+忌口+音乐歌唱疗法+陪伴疏导+捐款行善

>>>克服抑郁症对策总结：

1.看医生，服用适当的抗抑郁药，并结合中医药治疗（中药和西药相隔 2 小时以上服用）。平时不要滥用药物（例如滥用激素、止痛药、抗生素等）。

2.优选食用营养丰富的、健脑的食物，并加强食用富含维生素 B 族、钙、镁的食物。禁忌某些可能加重病情的食物，如含麸质蛋白（gluten）的食物、冰水雪糕、碳酸饮料、油炸食品、转基因食物等。

3.适量服用有机亚麻籽粉（每天早晚 1~2 汤匙）、复合维生素 B 片、谷维素（gamma-oryzanol）、钙镁片。

4.通过医生或专业人士的指导，让患者更多地了解抑郁症，主动配合治疗。

5.思维情绪转移法：音乐歌唱疗法、宗教信仰、朋友倾诉、上网交流、在阳光下运动锻炼、

旅游、绘画书法等业余爱好。

6. 亲人朋友对患者予以陪护照顾、帮助解决生活难题及进行心理疏导。

7. 捐款捐物做善事，积德积福，有助于恢复身心健康