

心身并治法配合中医辨证治疗恐惧症 30 例临床观察

熊抗美* 赵志付* 刘 国*

摘要 目的:观察心身并治法配合中医辨证治疗恐惧症的临床疗效。方法:选择恐惧症 30 例,应用心身并治法即合理情绪疗法加中医辨证治疗,以 HAMA、HAMD 为疗效评估手段。结果:心身并治法治疗的总有效率为 90%。结论:心身并治法配合中医辨证有明显改善恐惧症症状作用。

主题词 恐怖症/心理学 心身医学 @ 心身并治

恐惧症是一种过分和不合理地惧怕外界客体或处境为主的神经症,恐惧发作时往往伴有显著的焦虑和自主神经症状,属中医学的“惊怖”范畴。合理情绪疗法^[1]属于认知疗法的一种,就是用现实的合理的认知信念批判不合理的认知评价,从而消除由于不合理评价造成的恐惧、焦虑、抑郁等负性情绪,进而缓解症状。2001 年 9 月~2002 年 10 月,我们采用心身并治法即合理情绪疗法加中医辨证治疗恐惧症 30 例,取得较好效果,报告如下。

1 临床资料

本组 30 例均为门诊病例,符合 CCMD-3(2000 年制定的中国精神障碍分类与诊断标准)恐惧症诊断标准^[2]。其中男性 18 例,女性 12 例。年龄 15~61 岁,平均 31.4 岁。社交恐惧症 15 例,场所恐惧症 9 例,特定的恐惧症 6 例。职业:机关干部 3 例,国企工人 6 例,私企职员 9 例,中学教师 3 例,高中生 9 例。文化程度:大学 6 例,大专 9 例,高中或中专 9 例,初中 6 例。

2 治疗及评估方法

2.1 治疗方法:采用心身并治法,即用合理情绪疗法改变不合理的认知评价以治其心,合用中医辨证治疗以进一步消除躯体症状,达到形与神俱,形神合一。

2.2 评估方法:30 例均做焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表测试(SDS),SAS 和 SDS 评分均高于正常。治疗前后均做了焦虑他评量表(HAMA)、抑郁他评量表(HAMD)测试。用尼莫地平法计算减分率。减分率 = (疗前积分 - 疗后积分) / 疗前总分 × 100%。减分率 ≥ 50% 为有效, < 50% 为无效。

3 治疗结果

3.1 临床疗效:30 例中有效 27 例,无效 3 例。其中 6 例恐惧症状完全消失,21 例恐惧症状减分率 ≥ 50%,3

例恐惧症状减分率 < 30%。总有效率为 90%。

3.2 治疗前后患者 HAMD、HAMA 量表积分结果见附表。

附表 两组患者治疗前后 HAMD、HAMA 量表积分比较

	例数	HAMD	HAMA	躯体化	认知障碍
治疗前	30	690	771	249	150
治疗后	30	225	201	78	33
减分率		67.4%	73.9%	68.7%	78.0%

4 典型病例

张某某,男,61 岁,干部,大专。发作性恐惧,心慌,出汗,加重 1 个月,于 2002 年 5 月 9 日初诊。患者年轻时因为触电受到惊吓,出现心慌、紧张失眠、恐惧等症状。此后,凡接触到与电线有关的事就紧张,不敢接电话。1 个多月前,给家人扫墓时,听到别人的电话铃声,立即出现恐惧、心慌、面色苍白、大汗出。立即到当地卫生院就诊,查血压、心电图均正常。服用谷维素 2 片,安定 2 片,休息后症状逐渐缓解。此后,每一想到此事就心慌,出汗,失眠,影响生活质量,家人陪同来诊。检查:神清,自知力正常,性格内向,易激动,多处口腔溃疡,血压 170/80mmHg,心率 76 次/分,心电图正常, HAMA 为 33 分, HAMD 为 19 分。舌质暗红,有裂纹,苔薄白,脉弦滑。诊断:特定的恐惧症。中医诊断:惊怖。治疗方法:(1)中医辨证:肝肾阴虚火旺,心肾不交。治则:养肝清火,交通心肾。方药:牡丹皮 10g,栀子 10g,豆豉 10g,生地黄 10g,熟地黄 10g,山茱萸 12g,生龙骨 30g,生牡蛎 30g,青皮 6g,珍珠母 30g,葛根 20g,白芍 20g,炒酸枣仁 30g,磁石 30g,黄柏 10g,黄连 6g,肉桂 3g。每日 1 剂,水煎服。方中生熟地黄、山茱萸、牡丹皮、栀子、豆豉、黄柏、白芍滋肾养肝清火;黄连、肉桂交通心肾;炒酸枣仁、生龙骨、生牡蛎、磁石、珍珠母重镇宁心安神,使神明则形安,形与神俱。(2)合理情绪疗法按以下步骤进行:①建立良好的医患关系,以尊重、真诚、理解、关注、同情的态度倾听患者的主观感受及症状。②分析产生恐惧的直接原因是其非理性信念引起的,恐惧情绪导致心慌、失眠等躯体症状。③紧张、恐惧等负性情绪反应是患者对此诱发事件的非理性认知评价所致。④通过对患者的非理性评价辩论,使其认识到这种恐惧产生的直接诱因不是现实存在的,是自身想出来的烦恼造成的,是毫无意义的。自生的恐惧、焦虑是

* 中国中医研究院广安门医院心身科,北京市宣武区北线阁 5 号(100053)

收稿日期:2002-11-18;修回日期:2003-01-10

对事物评价的歪曲理解而产生的负性情绪,属于不合理的情绪,这种情绪是由于不合理的信念造成的。⑤通过辩论帮助患者摆脱原有的不合理信念,使其在治疗中接受合理的信念,学习用合理的思维方式处理情绪,并得到强化。从而抛弃那些非理性评价,以合理信念面对现实生活事件。⑥逐级想象暴露系统脱敏法缓解减少并逐渐消除恐惧症状。⑦记日记,强化合理信念,并学会用于实际中。让患者每次来诊时给恐惧情绪程度打分,并在每次咨询结束后给满意度打分。

经以上治疗,以上方为基础进行中医辨证加减。治疗 1 个月,恐惧症状自评减少 50%,2 个月后减少 70%,HAMA 为 16 分,HAMD 为 9 分。失眠症状明显好转,睡眠时间由 2 小时增加到 6 小时。已无口腔溃疡、心慌、出汗。共治疗 3 个月,病情稳定,停止治疗,至今未出现恐惧发作。

5 讨论

合理情绪疗法就是用现实的合理的认知信念批判不合理的评价,从而消除由不合理评价造成的恐惧、焦虑、抑郁等负性情绪,进而缓解由此造成的心慌、多汗、失眠、头痛等躯体症状。

本文 30 例恐惧症都有焦虑,伴不同程度抑郁,自主神经症状,均存在认知评价障碍。其根源在于降低自我价值观,缺乏自信 and 安全感,经心身并治法治疗,取得了显著疗效。这种心身并治的方法,体现了中医学物质产生精神,精神又反作用于物质的“形神合一”的辩证唯物观。

人是一个有机的整体,人的精神、情感有物质基础,这个基础就是身体五脏六腑各器官功能正常。经心身并治法,用合理情绪疗法改变不合理认知以调其神,中医辨证以治其形,使五脏六腑气机通畅,形神合一,心身健康。

自汉代张仲景起,基本将恐惧症归属于“惊怖”范畴^[3]。本病的发生主要为肝失疏泄,脾失健运,心失所养,肾阴亏虚,与心、肝、脾、肾密切相关。临床以肝郁和阴血虚证多见,初期多见于肝气郁结,久郁克土,脾失健运,气血生化乏源,或肝郁化火,伤灼阴血,使心、肝、肾失养,故后期多见阴血虚证。本病通过疏肝健脾,养肝清火,宁心安神,滋阴补肾诸法转化病机,使形神合一,五脏六腑之气升降出入正常,心血足则肝得所藏,而魂自安,肝血得养肾阴得济,恐惧自消。同时进行的合理情绪疗法与中医学的说理开导法如出一辙,正如《灵枢·师传》指出的“告之以其败”,“语之以其善”,“导之以其所便”,“开之以其苦”。使患者丢掉非理性认知评价,进而加速消除焦虑、恐惧、抑郁负性情绪造成的心慌失眠、纳呆便溏等躯体症状。

参考文献

- 1 钱铭怡, Methorst G. 合理情绪疗法 I: 理论与方法. 中国心理卫生杂志, 1988, 2(3): 104-108.
- 2 中华医学会精神科分会. 中国精神障碍分类与诊断标准(第 3 版). 济南: 山东科学技术出版社, 2000: 103-105.
- 3 李克光主编. 金匱要略讲义. 上海: 上海科学技术出版社, 1985: 91-92.

金匱肾气丸治疗高血压病 68 例

李秉涛¹ 张居运² 张晓萌³

我们于 1995 年 10 月~1999 年 10 月采用仲景牌浓缩金匱肾气丸治疗慢性高血压病取得较好疗效,现总结如下。

1 临床资料

本组共 68 例,其中男 42 例,女 26 例。年龄 41~82 岁,50 岁以上 33 例,60 岁以上 35 例。患病 5~10 年 11 例,10 年以上 27 例。患者血压在 150~180/90~120mmHg 之间波动。

2 治疗方法

取浓缩金匱肾气丸,早、中、晚各服 10 丸,60 天为 1 个疗程,治疗 3~4 个疗程判断疗效。

3 治疗效果

显效:治疗 3 个疗程,患者自觉症状消失测血压基本在正常范围、头不晕、下肢不浮肿、小便正常、腰膝下酸软、走路有力

62 例。无效:服 5 个疗程,患者临床症状不减,血压不降,6 例。有效率 91.25%。

4 体会

高血压病头痛、头晕、乏力是常见一般症状。根据本病临床表现,可归属中医学的眩晕、头痛等范畴。中医认为眩晕与肾关系最密切。金匱肾气丸原意是温补肾阳,主治:肾阳不足,腰痛脚弱,半身以下有冷感,小腹拘急,小便不利或小便反多。以六味地黄丸壮水之主加肉桂、附子补水中之火以鼓舞肾气,通过水火并补,使阴阳协调。高血压患者体内阴阳失调,肝阴不足,肾阳虚衰,虚阳上浮所致头晕、头痛,腰膝酸软,下肢浮肿等正合金匱肾气丸之主治。方中地黄以护封蛰之本,泽泻以疏水道之滞,山药凉补,茯苓淡渗以导水之上源,山茱萸之酸温以收少阳之火,滋厥阴之液,牡丹皮辛寒以清少阴之火,肉桂、附子温补肾阳。我们认为,凡症见肾阳不足,高血压患者可服仲景牌金匱肾气丸以治其本。如果属肾阴不足,肝阳上亢型高血压可服杞菊地黄丸治疗效果也佳。服法、疗程同本组治疗方法。

1 河南省西峡县公疗医院(474500)

2 河南省西峡县中医院

3 河南省南阳市中心医院

收稿日期:2002-06-18