

治疗篇

这场“心灵感冒”能治愈吗？

● 丁思月

抑郁症如今已经被越来越多的人知晓，但又有多少人真正了解这个心理疾病呢？大众或多或少对患上抑郁症的人带有刻板印象，认为这是装出来的疾病、只有矫情的人才会患上的“奇怪”之症，觉得那些患者不过就是想太多。

正因为这些误解的存在，即使人们得知自己可能患上抑郁症，也会想方设法隐藏起来，而不会选择就医。因为他们都抱有侥幸心理，认为抑郁症不治疗也可以痊愈；另一种极端想法则是，抑郁症无论如何也治不好，干脆放弃治疗。那么，抑郁症这场“心灵感冒”到底能不能治愈呢？

“药物+心理+物理”综合治疗

上海长征医院医学心理科副主任医师潘霄表示，抑郁症从医学上讲是心理疾病，但不单是心理疾病，同时还多伴发大脑中的神经递质改变，尤其是重度抑郁症一般需要药物、心理支持甚至电疗等综合治疗才能取得理想效果。

中国科学院心理研究所国家公务员心理健康应用研究中心主任祝卓宏表示，一般根据症状严重程度、痛苦程度、社会功能影响程度及有无精神病性症状，可将抑郁症分为轻中重三种程度。针对不同程度抑郁症患者，可以采取不同治疗策略。

轻度抑郁症患者只是心境低落、兴趣降低、动力不足，一般没有明显社会功能受损，主要采用心理治疗。

中度抑郁症患者一般表现为情绪持续低落、兴趣缺乏，但没有幻觉妄想等精神病性症状，没有严重的自杀想法或者行为，对工作和生活影响不是很大，可以寻求心理治疗加药物治疗，达到走出抑郁阴影的效果。

重度抑郁症患者在不能控制自杀念头、药物治疗无效的情况下，需要进行电休克治疗。电休克治疗并不可怕，像做手术一样，在麻醉状态下进行，不会让病人感受到痛苦。而病人所担心的记忆受损问题，通常在疗程结束后

就会逐渐恢复。

此外，伦敦临床催眠学院院长希拉·梅农表示，催眠疗法是预防抑郁发作最有效的工具之一。“人们对于催眠的一个误解是：催眠会让你失控，做你不想做的事情。但实际上并不是这样，催眠中的人完全可以控制自己。”希拉说。

“临床催眠帮助病人重新找到一个所遗弃、忘记的积极焦点，并且利用这个焦点进行恢复。它可以扭转悲观主义的态度，有助于打破消极思维模式。”而这是治疗抑郁症的核心。

临床治愈后，抑郁症是否会卷土重来？祝卓宏表示，通过系统、规范的治疗，绝大部分抑郁症患者能够恢复正常生活，其复发率约为35%。但正如感冒一样，不能保证终身不复发。抑郁症可能在遭遇应激事件后复发，甚至没有特殊事件刺激，也有复发可能。

专家认为，专业、系统的抗抑郁治疗是预防抑郁症复发的最有效手段。如果治愈后，患者能保持良好的生活规律、适当锻炼、睡眠充足，抑郁症复发的可能性就会大大减小。

离不开家人的理解与支持

抑郁症虽然死亡率不高但现实危害较大，比如降低主观幸福指数、躯体和社会功能明显下降、严重影响慢性躯体疾病康复、加重社会和家庭经济负担等。

“抑郁症等精神科疾病的诊断与其他疾病有很大不同，”济南市精神卫生中心名誉院长张东介绍，“要综合诊断而非依据一个单独指标或状态。”

“不同抑郁症患者有不同的症状和不同的发作病程，因此需要进行个体化、分阶段、多元化的综合治疗，千万不能私自盲目用药。”张东表示，目前抑郁症的治疗主要是通过“药物+心理”的方式实现临床治愈。药物主要包括心境稳定剂、抗抑郁药物等；心理治疗是贯穿全病程的社会情感支持。“出现抑郁症后，应到正规精神专业机构进行心理评估，确定抑郁的严重程度。轻度抑郁症可以进行心理治疗，同

时鼓励积极运动。

对于中重度抑郁，首选药物治疗，在病情部分缓解或基本缓解的时候，进行心理治疗。”

此外，多名抑郁症患者表示，和接受专业治疗同等重要的是家人的理解、支持、包容和爱。有些患者的家人从未因他接受过抑郁症治疗就另眼相看，也不会说“小小年纪怎么想不开”之类的话。

祝卓宏表示，接纳现实、自我关怀、心理治疗和社会支持对抑郁症患者的康复非常重要。“抑郁症并不可怕，是可以疗愈的精神障碍。”他认为，全社会应重视起来，注重加强心理健康素养，通过学习压力管理、情绪调节、睡眠管理等方法预防。尤其要正确对待抑郁症，不将其“妖魔化”，及时寻求专业精神科医生和心理治疗师的诊治。

肠道菌群是治疗新靶点

目前临床上广泛使用的抗抑郁药物常伴有严重的副作用，且对一些难治性抑郁症和共病抑郁症的治疗效果欠佳，所以寻求新型抗抑郁药物迫在眉睫。

山西医科大学精神卫生学院教授宋国华介绍，生物体中的核糖核酸(RNA)种类繁多、功能复杂，一般按照是否编码蛋白质将其分为编码RNA(coding RNA)和非编码RNA(ncRNA)两大类。肠道菌群的缺失或失调均会导致中枢神经系统中mRNA和ncRNA的异常表达，进而引发神经精神疾病。因此，越来越多的研究通过GF小鼠、SPF小鼠以及肠道微生物重定植无菌(CGF)小鼠等动物实验，证明了肠道菌群调控mRNA和ncRNA的表达水平，在抑郁症的机制研究中的重要意义。

另外，近年来关于菌群-肠-脑轴与抑郁症的研究越来越多，参与其中的细胞信号转导通路也不断被发



图片来源：视觉中国

现，大量研究表明肠道菌群可以通过调控各种细胞信号转导通路，对抑郁症发挥重要的调控作用。肠道菌群可通过调控脑源性神经营养因子(BDNF)、核转录因子 κ B和Toll样受体4及相关信号通路影响抑郁症的发生发展。

宋国华还介绍，越来越多的研究表明，益生菌与抑郁症防治有关，主要通过调节免疫系统、内分泌系统以及中枢神经系统实现。服用益生菌可使慢性轻度应激诱导的抑郁样小鼠海马中的促炎细胞因子、IL-1 β 、IFN- γ 和TNF- α 水平和吲哚胺2,3-双加氧酶-1蛋白水平降低，从而缓解认知障碍和抑郁等症状。

由于慢性应激诱导的抑郁样小鼠下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴功能亢进，而长双歧杆菌婴儿菌株CCFM1025可以通过抑制促肾上腺皮质激素释放因子、促肾上腺皮质激素和皮质酮分泌水平的升高逆转应激诱导的HPA轴过度活化。鉴于此，益生菌可能通过逆转HPA轴的功能亢进治疗抑郁症。

益生菌可通过调节中枢神经系统发挥抗抑郁作用，主要与5-HT、多巴胺(DA)以BDNF的表达有关。干酪乳杆菌和双歧杆菌均可使不同脑区的5-HT和DA浓度显著升高，进而改善应激诱导的大鼠抑郁样行为。慢性应激诱导的抑郁样大鼠给予瑞士乳杆菌NS8，大鼠海马区BDNFmRNA的表达显著增加，进而产生抗抑郁作用。

综合来看，肠道菌群有望成为抑郁症治疗的一个新靶点，益生菌制剂有望成为一种新型抗抑郁药物，但未来仍需不断探索，为抑郁症的发病机制研究及治疗提供更充分的证据。