

编者按

脑健康是《柳叶刀》系列期刊 2024 年关注的重点话题之一。为此,《医学科学报》与《柳叶刀》联合采访中国学者,以加强神经病学和精神病学等专科之间的合作,为所有受脑健康问题困扰的人提供更好的照护。



本期对话嘉宾:
中国科学院院士 陆林

脑健康·对话学者

陆林:脑疾病治疗须审慎使用致幻剂

● 本报记者 张思玮

1 抑郁症和焦虑症患者增多

记者:目前,全球精神疾病的患病率逐年增加,中国人群中精神障碍的流行病学趋势如何?

陆林:据 2022 年世界卫生组织报告显示,全球大约有 10 亿人患有精神疾病。由北京大学第六医院牵头的全国范围的首个流行病学调查显示,中国成人精神疾病的患病率约为 16.6%,其中抑郁症和焦虑症的患病率都在 7%左右。与过去相比,患病率有显著提高。但一些传统的精神疾病如精神分裂症,患病率小于 1%,变化不明显。此外,睡眠障碍在中国人群中的发病率也在增加。

记者:目前,我国有睡眠障碍患病率流行病学数据吗?

陆林:还没有。但有报告显示可能有睡眠问题的人超过了 40%,并且跟过去相比,睡眠问题的发生率明显增加。最值得注意的一点是,与二三十年前相比,儿童青少年的睡眠问题有所增加。所以,适当调整孩子们的视屏时间、课业及户外身体活动时间,提高儿童青少年的睡眠时间和睡眠质量,对儿童青少年未来的长期发展十分有益。

记者:失眠就等于有睡眠障碍吗?

陆林:很多人可能有睡眠问题,但并未达到睡眠障碍的诊断标准。如果长期睡眠不好,比如每周有 3 个晚上难以入睡,并且这种情况持续两个月,可能患有失眠障碍;而大部分人可能是因为一段时间内的工作和生活压力或作息不规律导致了睡眠问题,但这段时间过去就好了,那就不是疾病。

记者:有研究提示,包含氯胺酮在内的一些致幻剂对神经精神疾病有治疗作用,你对此持有何种观点?

陆林:氯胺酮(又称 K 粉)是东南亚国家流行的一种成瘾药物,使用之后会让人产生意识分离,容易出现所谓的“幻觉”。其实,氯胺酮最早是作为麻醉药辅助止痛或者医用麻醉,但既往研究发现,氯胺酮可以治疗抑郁症。

虽然目前有很多抗抑郁药物,但是治疗过程中一个最大的挑战是抗抑郁药起效很慢,最快的可能要 2~4 周,最长的要 4~8 周。对抑郁症患者来说,轻者可能心境痛苦,重者可能有“厌世”的想法。对抑郁症患者来说,如果一种药物要经过一个月到两个月才能起效,那么这种药物对患者的帮助就有局限性。

而使用氯胺酮之后,几个小时甚至几分钟就能起效,它能短时间让抑郁症患者的心情和状态好转,并且有研究发现单次剂量效果可以持续一周。

记者:您如何看待中国精神健康领域的实施成果?

陆林:从过去到现在,中国的精神卫生工作取得了长足的进步,有些项目得到了世界卫生组织的肯定和赞赏。比如,重性精神病项目中有约 700 万重性精神病患者,这些人需要登记、照护、管理和治疗,这在全世界很多国家都做不到,体现了中国的制度优势。

第二,政府有关部门意识到精神卫生领域的重要性,在这个领域投入很多,尤其是加大了基层医疗在精神卫生方面的投入,取得了非常好的成效。

第三,过去 40 年,民众对精神卫生的了解和认识发生了变化,慢慢认识到焦虑症和抑郁症是疾病,需要被治疗和

2 审慎使用致幻剂

氯胺酮有望成为治疗抑郁症的特效药,促使科学家们对“致幻剂是否可以用来治疗脑疾病”作更多的探索,包括治疗老年痴呆、癫痫、难治性抑郁症等。所以,在精神药品和神经药品的研发中,一个主要的热点和挑战就是致幻剂的药物使用。目前,已经有一些成功或者接近成功的案例,但还是不太成熟。

记者:我们在临床试验中使用致幻剂需要注意什么?

陆林:我认为,推进致幻剂在脑疾病治疗中的合理使用,是脑科学当前最重要的研究方向之一。临床医生需要把握好致幻剂的使用剂量和使用范围,不是让患者致幻或者精神错乱,而是达到治疗精神疾病或神经系统疾病的目的。

中国对致幻剂药品的管制非常严格。国家一直鼓励科学家们通过临床前研究(动物研究)探索如何将致幻剂用作治疗药品,但在临床试验方面批准比较严格,只有在确定其完全有效时才能进

入临床试验阶段。包括致幻剂在内的所有管制药品,在进入临床之后也会进行全过程的严格监管。例如,用致幻剂治疗抑郁症只能在医院中使用,医生观察到患者的状态好转并达到一定指征之后,就不会再使用致幻剂,转而使用其他药物进行后续治疗。

记者:您的团队如何提出科学问题?

陆林:我们团队在进行科研选题时一般从两个方面考虑。第一,这个研究能否解决临床上面临的问题。临床问题一般需要长时间的积累和研究才能达成一个目标,我们需要朝着这个方向努力,也许达不到最终目的,但至少能达到一个阶段性的目标,解决一部分的问题。

第二,研究问题并不是直接解决临床问题,但确实是一个重要的科学探索,比如,尝试探索某个疾病的发病机制或者某个药品的调控环路等。我们希望通过这些研究切实帮助解决精神疾病的关键性问题和临床实际需求。

3 我国精神卫生工作有了长足进步

照护,而且百分之七八十的焦虑和抑郁患者通过系统的治疗是可以康复的,能回归正常的工作和生活。

第四,中国精神卫生领域的科学研究水平不断提高,比如国家启动的中国脑计划(科技创新 2030 重大项目——脑科学与类脑研究)是世界上最大的脑科学研究计划。国家投入了几十亿上百亿研究抑郁症、自闭症和痴呆等对全人类都有重大影响的疾病,每一个进步和突破,对中国以至全世界在脑疾病的防治方面都是非常重要的。

记者:我国精神卫生领域的水平在国际上处于什么位置?

陆林:与发达国家相比,中国精神卫生领域的科学研究可能还有差距,但在

某些领域,我们旗鼓相当,处于“并跑”的状态;甚至在一些方面我们更有优势,处于“领跑”的状态。尤其是中国一线城市临床医生的临床诊疗水平,居世界前列。不过,整体上我们还要努力追赶。

首先,基层医疗卫生机构的专业精神科医生的数量不足,需要更多的政策支持和专业人才的培养。第二,在精神疾病的科研方面,需要为各个省级大学配备高水平的实验室,用于提高整体科研水平。第三,进行全民健康素养教育,尤其是在农村或偏远地区,消除对精神疾病的病耻感,同时能够科学看待疾病和暂时性的健康问题,比如什么情况是疾病,什么情况不是病,什么情况需要看医生,患病了应该怎么配合医生治疗,等等。