

DOI: 10.13703/j.0255-2930.20220704-0001

中图分类号: R 246.3 文献标志码: A

气交灸结合耳穴揲针治疗轻中度产后抑郁症 36 例*

张荣贤, 许其云✉, 顾兆军

(南京中医药大学第二附属医院/江苏省第二中医院针灸科, 南京 210017)

[关键词] 产后抑郁症; 气交灸; 脐灸; 耳穴揲针

产后抑郁症是妇女产后最常见的并发症之一, 发病率高达 10%~15%^[1], 严重危害妇女和儿童的身心健康^[2]。笔者采用气交灸结合耳穴揲针治疗轻中度产后抑郁症 36 例, 现报道如下。

1 临床资料

36 例轻中度产后抑郁症患者均于 2021 年 3 月至 2022 年 1 月在江苏省第二中医院针灸科、脑病科、妇科门诊招募, 年龄 21~36 (26±2) 岁; 病程 35 d~1 年, 平均 (9.0±2.3) 个月。均符合美国精神医学学会《精神障碍诊断与统计手册 (第 5 版)》(DSM-V)^[3]中产褥期抑郁症的诊断标准; 且 24 项汉密尔顿抑郁量表 (HAMD-24) 评分为 20~35 分, 自杀评分 < 2 分, 属于轻中度抑郁; 患者从未服用过任何抗抑郁药物。排除严重躯体化症状或疾病急性发作期, 合并有严重的心、肝、肾等原发性疾病者。

2 治疗方法

2.1 气交灸

患者取仰卧位, 充分暴露神阙, 局部皮肤常规消毒, 待皮肤干燥后取适量医用生酮油 (绵阳汇恒贸易有限公司) 涂抹于脐周, 将一直径 5.5 cm (容积约 50 mL) 的瓷碗碗口朝下倒扣于脐旁右侧约 3 cm 处, 向脐中用均匀力度向下轻压瓷碗, 使瓷碗与皮肤之间产生负压并吸附于脐部; 取一中有空洞 (直径 5.5 cm) 的无菌干毛巾, 使瓷碗从空洞穿过并将毛巾盖于腹部; 在碗底扣置一块防烫板, 并在中央放一直径 2.5 cm、高 3 cm 的艾炷 (图 1); 点燃艾炷, 待其燃尽后易炷再灸, 每次灸 3 壮。治疗结束后, 待瓷碗温度降至微温后取下, 用无菌干毛巾擦干脐部水汽。每周治疗 5 次, 10 次为一疗程, 共治疗 2 个疗程。



图 1 气交灸治疗轻中度产后抑郁症患者

2.2 耳穴揲针

取穴: 心、肝、神门、交感、三焦、皮质下。操作: 患者取仰卧位, 局部常规消毒, 将 0.2 mm×0.6 mm 揲针刺入耳穴, 稍加按压, 使圆形胶布平整贴在皮肤上, 确认无疼痛及不适感。每天按压耳穴 3~4 次, 每次 3 min, 睡前 30 min 按压 1 次, 以局部出现轻微酸胀感为宜。双耳交替治疗, 24 h 更换 1 次, 每周治疗 5 次, 中间休息 2 d, 2 周为一疗程, 共治疗 2 个疗程。

3 疗效观察

3.1 观察指标

分别于治疗前后和治疗结束后 2 个月随访时由经系统培训的医生对以下指标进行评定。

(1) HAMD-24 评分^[4]: 包括抑郁情绪、罪恶感、自杀、睡眠障碍、胃肠道症状等 24 项内容, 每项按 0~4 分或 0~2 分计分, 评分范围为 0~76 分, 评分越高代表抑郁症状越严重。

(2) 爱丁堡产后抑郁自评量表 (EPDS) 评分^[5]: 包含 3 项内容, 即抑郁心境、焦虑状态、情感缺失, 共 10 个条目, 每个条目计 0~3 分, 评分范围为 0~30 分, 评分越高代表抑郁症状越严重。

3.2 疗效评定标准

分别于治疗后及随访时依据 HAMD-24 评分进行疗效评定^[6]。减分率 = [(治疗前 HAMD-24 评分 - 治疗后 HAMD-24 评分) ÷ 治疗前 HAMD-24 评分] × 100%。痊愈: 症状消失, HAMD-24 评分 < 8 分; 显效: 减分率 ≥ 50%; 有效: 25% ≤ 减分率 < 50%; 无效: 减

*2022 年顾兆军全国名老中医药专家传承工作室项目: 国中医药人教发 (2022) 75 号

✉通信作者: 许其云, 副主任护师。E-mail: 461751386@qq.com

分率 < 25%。

3.3 统计学处理

数据采用 SPSS22.0 软件进行统计分析。符合正态分布的计量资料用均数 \pm 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 方差齐者组内比较采用配对样本 t 检验。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3.4 治疗结果

治疗后、随访时患者 HAMD-24、EPDS 评分均较治疗前降低 ($P < 0.05$), 见表 1。

36 例患者中, 治疗后痊愈 4 例、显效 15 例、有效 14 例、无效 3 例, 总有效率为 91.7%; 随访时痊愈 6 例、显效 13 例、有效 12 例、无效 5 例, 总有效率为 86.1%。

表 1 轻中度产后抑郁症患者治疗前后各时间点 HAMD-24、EPDS 评分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

时间	例数	HAMD-24 评分	EPDS 评分
治疗前	36	29.81 \pm 3.10	17.52 \pm 1.61
治疗后	36	10.12 \pm 2.63 ¹⁾	8.24 \pm 0.85 ¹⁾
随访时	36	11.25 \pm 3.03 ¹⁾	8.96 \pm 0.92 ¹⁾

注: 与治疗前比较, ¹⁾ $P < 0.05$ 。

4 体会

产后抑郁症属中医学“郁证”“脏躁”等范畴, 其发病与心、肝、脾三脏关系密切。女性产后失血劳伤、脏腑虚损, 心、肝、脾三脏功能失常, 脏腑气机升降逆乱, 故治疗应在益气养血的基础上调畅气机。

气交灸是一种脐部隔物灸疗法, 源于《素问·六微旨大论》: “天枢之上, 天气主之; 天枢之下, 地气主之; 气交之分, 人气从之, 万物由之。” “上下之位, 气交之中, 人之居也。” 《黄帝内经》所言天枢大致位于肚脐周围, 属于阴阳气交之处, 即为气机升降出入的枢纽^[7]。气交灸通过碗底灸使碗内形成轻微的负压, 有利于营卫之气在体表的循环; 在更换艾炷的过程中, 随着碗内灸温的起伏变化, 带动神阙部位气机的运动^[8], 气行则血行, 且神阙邻近胞宫, 灸之可直达病所, 温补产后劳伤之气血。同时相关研究^[9-11]表明, 气交灸能有效刺激脐周血液循环, 调节胃肠激素与肠道菌群, 从而改善胃肠功能。依据脑-肠轴互动机制, 胃肠功能的改善可通过神经内分泌、神经递质、免疫代谢等一系列途径发挥抗产后抑郁的作用^[12], 这为气交灸治疗本病提供了一定依据。

耳为宗脉之所聚, 十二经脉皆过于耳, 全身脏腑气血之病变, 均可通过对相应耳穴的刺激得以调整。心可益气养血, 宁心安神; 肝可平肝潜阳, 养血理气; 交感、三焦可调理气机; 神门可镇静安神; 皮质下可

协调大脑皮层的兴奋与抑制活动, 诸穴合用, 可达平衡阴阳、标本兼治之功。揠针可持久刺激耳穴, 且耳部具有丰富的迷走神经及三叉神经, 持续刺激这些部位可直接作用于上行神经中枢, 改善抑郁症状^[13]。

本研究 36 例患者经治疗后 HAMD-24、EPDS 评分均较前下降, 且随访时仍具有一定疗效, 说明气交灸结合耳穴揠针能有效改善轻中度产后抑郁症状, 且该疗法操作简便, 无明显疼痛感, 患者依从性高, 规避了产后服用抗抑郁药物引发不良反应的风险, 无需停止哺乳, 值得临床进一步研究与推广。随访时有效率降低, 不排除有其他干预措施的介入及患者新发疾病对疗效的影响。此外, 由于本研究未设置对照组、样本量相对较少、缺少客观观察指标, 尚存在一定不足之处, 今后可开展大样本随机对照试验, 增设客观指标以进一步明确疗效。

参考文献

- [1] Postpartum Depression: Action Towards Causes and Treatment (PACT) Consortium. Heterogeneity of postpartum depression: a latent class analysis[J]. Lancet Psychiatry, 2015, 2(1): 59-67.
- [2] Stewart DE, Vigod SN. Postpartum depression: pathophysiology, treatment, and emerging therapeutics[J]. Annu Rev Med, 2019, 70: 183-196.
- [3] American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM- V [M]. Washington: American Psychiatric Association Publishing, 2013.
- [4] Sharp R. The Hamilton rating scale for depression[J]. Occup Med (Lond), 2015, 65(4): 340.
- [5] Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh postnatal depression scale[J]. Br J Psychiatry, 1987, 150: 782-786.
- [6] 张明园. 精神科评定量表手册[M]. 2 版. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1998.
- [7] 李黎明, 陈坚义, 孙爽, 等. 浅析天枢穴之枢机作用[J]. 中国针灸, 2020, 40(12): 1319-1321.
- [8] 梁人凤. 气交灸治疗原发性痛经的临床观察[D]. 广州: 广州中医药大学, 2021.
- [9] 施小霏, 林碧玉, 王海款. 气交灸治疗中风后气虚血瘀型便秘临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2021, 19(20): 119-121.
- [10] 周亚琴, 郑梦思, 周秦, 等. 气交灸联合饮食干预改善骨科术后胃肠功能的效果观察[J]. 贵州医药, 2021, 45(8): 1282-1283.
- [11] 汪艳, 熊丽娟. 气交灸联合穴位贴敷在骨质疏松性椎体压缩性骨折腹胀便秘中的应用效果[J]. 中国当代医药, 2022, 29(10): 164-166, 186.
- [12] 陈晓婧, 常雪, 张锐, 等. 中医药通过微生物-脑-肠轴治疗产后抑郁症的研究现状[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2021, 23(11): 4205-4210.
- [13] 王红, 刘晓茹, 姜劲峰, 等. 耳皮内刺治疗抑郁症的临床观察[J]. 中国中医基础医学杂志, 2020, 26(4): 526-528.

(收稿日期: 2022-07-04, 网络首发日期: 2022-11-25, 编辑: 张金超)