

中药遇上西药，在抑郁症治疗中按下“加速键”

◎广东省阳春市人民医院 罗意意

“每天都提不起劲，晚上睡不着，连吃饭都觉得没意义……”在当今社会，抑郁症已不再是鲜为人知的小众心理问题，而是成为困扰全球数亿人的常见精神障碍。面对抑郁症的治疗，许多人陷入纠结：是选择中药还是西药？有人担心西药副作用大，有人则忧虑中药见效慢。其实，当中药遇上西药，并非一场非此即彼的艰难抉择，而是能够形成“1+1>2”的协同效应，为抑郁症治疗按下“加速键”。

西药、中药各展所长

当下，临床常用的抗抑郁西药，像SSRI类药物，有着独特“绝活”。它们能快速调节大脑里失衡的血清素、多巴胺等神经递质，这些物质异常易引发情绪低落、兴趣减退等症状。西药起效相对快，患者规范服用2~4周，持续情绪低落、睡眠障碍等核心抑郁症状会逐渐缓解，如同在患者情绪低谷时及时援手。不过，西药也有短板，部分患者服用初期会恶心、头晕，长期服用或睡眠变浅、体重改变，对躯体化症状改善有限，停药还得逐渐减量，否则症状易反复。

中医学把抑郁症归为“郁证”“癲证”，认为其发病与肝气郁结、心脾两虚、肾精不足等紧密相关。长期高压致肝气堵塞，会情绪抑郁、爱叹气；思虑过多耗伤心脾，会失眠、乏力、食欲不振。中药治疗因人而异，依体质和症状定制方案，肝气郁结用柴胡等疏肝理气，心脾两虚选黄芪等补心健脾安神。中药既能改善情绪，又可缓解躯体化症状，副作用少，适合长期调理。但它起效慢，对重度抑郁或有自杀倾向者，难以在短时间内有效控制风险。

优势互补，相得益彰

当中药与西药相遇，并非简单的叠加组合，而是通过科学合理的结合，实现优势互补，让治疗效果更加全面、持久。

快速控制症状，减少西药副作用：针对初步确诊且症状显著的患者，医生多采用中西药联用之法。西药可快速调节神经递质，助力患者尽快缓解情绪低落、自杀念头等紧急状况，为生命安全保驾护航。与此同时，中药能减轻西药副作用。若服西药后出现恶心、没胃口等胃肠道不适，加用陈皮、砂仁等理气和胃中药可缓解；失眠加重时，搭配酸枣仁、远志等安神中药，能改善睡眠质量。

改善躯体症状，提升生活质量：抑郁症患者常伴有乏力、怕冷等各类躯体化症状，西药改善效果欠佳，此时中药优势尽显。比如长期情绪低落，伴有乏力、怕冷、大便稀的患者，中医辨证为“脾肾阳虚”。在服抗抑郁西药时，加用附子理中丸调理，情绪渐好，躯体症状也慢慢缓解，精神状态和生活质量明显提升，情绪与躯体同步改善，助患者更快回归生活，增强抗病信心。

巩固疗效，降低复发风险：抑郁症的治疗最怕病情反复发作。西药在见效后，一旦减量或停药，病情就容易复发。这时，中药的调理根基作用就显得尤为关键。当患者症状稳定后，医生会逐渐减少西药用量，同时通过中药调理患者的体质。比如，对于肝气郁结的患者，通过中药调理使其肝气通畅；心脾两虚的患者，通过中药补好心脾，让身体自身的情绪调节能力慢慢恢复，从而降低复发风险。

中西结合遵医嘱，切勿盲目搭配

抑郁症的治疗需要制定个体化方案。医生会根据患者的症状、体质以及是否患有其他疾病（如高血压、糖尿病等），来决定西药的种类、剂量，以及搭配哪种中药、服用多久。患者千万不要听信所谓的“偏方”，或者自行调整药物，否则可能会加重身体负担，导致病情恶化。

此外，抑郁症治疗通常分为急性期（控制症状）、巩固期（防止反复）、维持期（预防复发）三个阶段，中西医结合治疗也需要根据不同阶段调整方案。例如，在急性期，西药剂量可能会稍大一些，中药则侧重于缓解副作用；巩固期时，西药逐渐减量，中药则侧重于调理体质。

抑郁症虽然可怕，但只要我们积极面对，让中药和西药携手合作，就能打破“非此即彼”的治疗误区。既能解决西药“快但有副作用、顾此失彼”的问题，又能弥补中药“慢但调理全面”的不足。只要在专业医生的指导下规范治疗，中西医就能共同为患者的情绪“拨云见日”，帮助他们更快、更稳地找回阳光般的生活。◎