



## 針出希望 灸別烏雲

# 針灸輔治憂鬱 未來有藍天

文／中醫部針灸科 主治醫師 許昇峰、中醫副院長 謝慶良

台灣受到經濟變動、民主政治改革等諸多衝擊，在可預見的將來，憂鬱症勢必更為盛行，社會的成本負擔也勢必大為提高，醫界有必要借助更多的醫療經驗來克服它。

聯合國世界衛生組織在一份估算全球性疾病負擔的報告中指出，單極性憂鬱症將在2020年成為全世界所有疾病中排名第二的高負擔疾病。也就是說，姑不論死亡率，光是憂鬱症帶來的失能以致病人無法正常生活及工作的情形就十分嚴重，影響層面絕不亞於位居十大死因的癌症，或其他令人恐慌的傳染病。

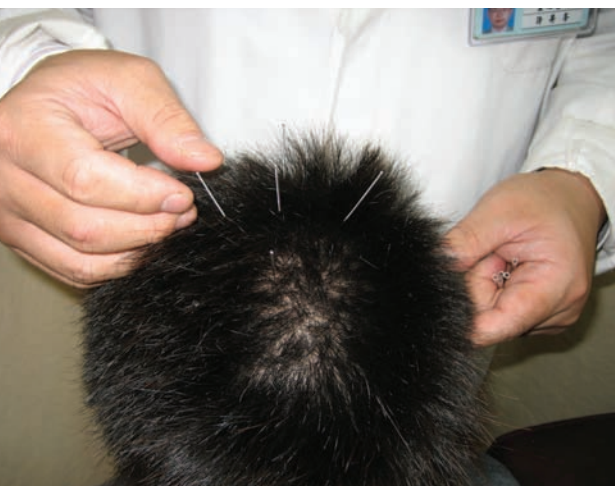
西方醫學有完整的醫療團隊組合，可幫助憂鬱症患者走出生命的低潮期。然而，西藥只能對60%~80%的憂鬱患者發揮療效，無法解決全部問題。因此，我們試著探討針灸在治療憂鬱症病患在生病時，可扮演的角色。

中醫文獻對憂鬱症的描述，是以情緒抑鬱為中心症狀群，統稱為「鬱症」，其他還包括善憂思、善悲、善太息、懶惰、不得臥、嗜臥、不寐、嗜眠、多食或納呆、以及一部份的健忘或痴呆。鬱證的病因是情志內傷，病理變化與中醫所稱的心、肝、脾等系統關係密切。鬱證初病體實，以氣滯為主，經久不癒，則由實轉虛，成為中度或重度憂鬱症。

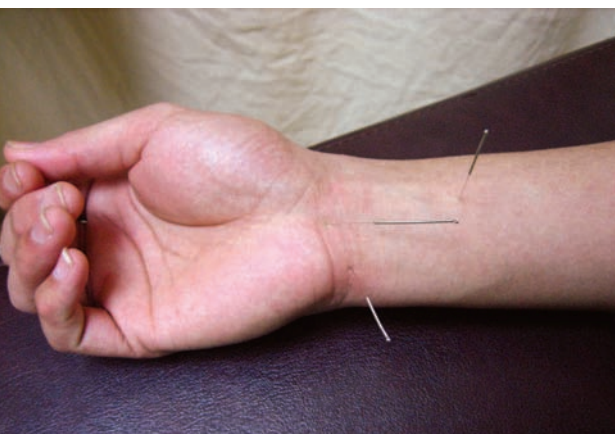
針灸治療鬱症所用的方法包括針刺一體針或耳針、灸療、刮痧或刺絡放血、芳香療法、在背俞穴或督脈穴拔火罐、耳針、頭針、電針等。



三陰交穴



百會、四神聰穴



神門、大陵、內關穴

按我們的臨床經驗，長期虛證的憂鬱症患者，身體虛冷、四肢發涼、臉色蒼白等症候，使用溫灸法可以立即改善，沒有副作用。另從臨床實驗證明，針刺某些腧穴對鬱症患者具有調整體質的效果。中醫部與本院精神科醫師合作的臨床實驗也發現透過刺激大陵、勞宮、神門和三陰交等四個基本主穴，可以明顯改善研究個案的焦慮症狀、整體健康狀態，以及改善生理回饋儀指標中的肌肉放鬆度、周邊血流量。慈濟大學的研究則指出針刺百會穴、四神聰穴，可增加1.5個小時的睡眠時間，所以能夠減少憂鬱症患者的睡眠障礙。

由此看來，中、西醫應可攜手對抗憂鬱症，西醫有流行病學的調查、診斷的基準以及抗憂鬱藥物，中醫有針灸、方藥、食療、精神療法，尤其針灸成本不高，療效早被西方主流醫學接受，兩者互補不足，受惠的將是病患。

例如一個人剛出現輕度、中度憂鬱症候時，以針灸調整氣血陰陽，改善氣滯血瘀，可望減輕不適感，副作用也少；但在重鬱發作時，情緒失控或有妄想、罪惡感、自殺傾向，針灸緩不濟急，應由西醫治療立即介入，安排住院，等急性期過了，再輔以針灸，讓情緒更加穩定、幫忙肌肉放鬆和改善睡眠品質，所需的西藥服用劑量相對減少。

Cochrane Center曾對針灸治療憂鬱症的實證醫學文獻進行系統性分析，雖因過去多數文獻臨床試驗的設計不良、樣本數太少，無法得出到強有力的證據基礎，但是就我們的臨床觀察，針灸對於憂鬱症確有療效，未來應推動西醫結合針灸共治憂鬱症的進一步研究，以便取得客觀的科學數據來支持此一說法。