

中医辅助失眠和抑郁的治疗

有何神奇功效？

宁波市康宁医院举行医院开放日活动
市民代表一起体验中医治疗和物理诊疗



医生教市民代表一起做“八段锦”。

位于镇海庄市横河塘的宁波市康宁医院，已经历经了一个多世纪的风雨。作为宁波市唯一一家三级甲等精神卫生专科医院，医院近年来有哪些新变化？11月25日上午，宁波市康宁医院举行了医院开放日活动，邀请10多位市民代表来到医院，参观了医院新投入使用不久的物理诊疗中心和中医科，见证这家百年老院的蜕变。

1 物理治疗可以减少药物用量 不少市民体验之后感觉很不错

宁波市康宁医院有100多年历史，前身是始建于1919年的镇海同义医院。市民代表们一起观看了反映医院发展的宣传片，包括医院的老年学科、儿童青少年心理学科发展状况等。

宁波市康宁医院副院长吴向平介绍，随着老龄化社会的到来，“一老一少”成为医院关注的重点。一说起康宁医院，很多市民可能想到的是重性精神障碍患者，实际上目前医院收治的重性精神疾病患者只占医院住院患者的三分之一左右，大部分是抑郁、焦虑、睡眠障碍、儿童青少年及老年心理问题等患者。医院拥有三个院区，除了有百年历史的庄市院区，还有海曙院区和鄞州门诊点。

市民代表参观的第一站，是位于医院门诊部一楼的物理诊疗中心。这个今年全新亮相的中心，为神经、心理疾病和睡眠障碍患者提供了药物治疗外的又一种治疗方法。市康宁医院科教科科长周东升介绍，目前物理诊疗中心对住院和门诊患者开放，饱受失眠困扰的睡眠障碍患者、抑郁症患者、注意力缺陷多动障碍的患儿、帕金森症患者等，都可以通过物理治疗的方法来进行改善。

“物理治疗是药物、心理、康复等治疗的有益补充，物理诊疗中心能应用先进的电、磁、声、光技术，检测疾病病因，明确发病机制，并针对病因和机制进行精准诊疗。”周东升介绍，对于不同的患者，物理诊疗中心医护人员会量身定制治疗的方案，包括治疗的部位、强度、频率等，让每一位来中心治疗的患者在3到5次治疗之后就感觉到效果。

听到工作人员的介绍，不少市民代表跃跃欲试。“我几年前曾经因为睡眠障碍问题在康宁医院住过院，没想到几年过去了，医院变化这么大。物理治疗没有副作用，可以减少药物的用量，对患者来说是好事。”市民代表王女士在物理诊疗中心体验了经颅电刺激治疗，感觉不错，她说相信坚持一段时间的治疗能有一定的效果。



市康宁医院中医科内景。

2 全新的中医科亮相 能根据患者特点，制定个性方案

市民代表参观的第二站，来到了医院上周才全新亮相的中医科。

古色古香的陈设、现代化的中医治疗设备，刚走进中医科，市民代表们就闻到一阵淡淡的艾草香，原来是医生正在为睡眠障碍的患者进行艾灸治疗。

中医科主任丁艳介绍，医院的中医科有专业的中医专家和团队，能根据患者的自身特点，制定个性化的中医诊疗方案，为患者提供包括艾灸疗法、中药熏药治疗、穴位敷贴、拔罐治疗等在内的10余种治疗方法。特别是对睡眠障碍、抑郁、神经衰弱、焦虑及一些药物治疗后产生副作用的患者，中医药治疗能有独特的疗效。

听了医生的介绍，有市民代表很好奇，中医如何解决抑郁问题？医生介绍了一位患者小欣的故事。

今年19岁的小欣（化名）是个性格腼腆的年轻女孩，她第一次来康宁医院中医科时，诉说病情都是边哭边说，情绪很激动，医生对她的记忆也十分深刻。小欣告诉医生，她因为失恋和不可调和的家庭矛盾，这样的低落情绪已经维持了半年之久，而且伴随着严重的失眠现象，一失眠就哭，甚至产生过轻生的念头。

虽然小欣已经服用抗抑郁药物三个多月了，但情绪依然时好时坏，幸好小欣有很强的自救意识，主动来到医院进行治疗。中医治疗中的针灸疗法具有疏通经络，扶正祛邪的作用，不仅可以改善睡眠，而且对情绪有很大帮助。丁艳介绍，针灸治疗抑郁症有多靶点、多途径等特点，充分体现了针灸治疗疾病整体调整的优势。它主要通过改善机体的内分泌、神经递质、神经肽、免疫功能等起效，调节整体功能，使“阴平阳秘，精神乃治”。

经过半年时间的中医辅助治疗，小欣的抑郁症状有明显好转。复诊时，脸上有了笑容，最近她还和朋友一起去旅游。

“抑郁症属于中医‘郁证’的范畴，郁证是以因情志不舒，气机郁滞而致病，以抑郁善忧，情绪不宁，或易怒善哭为主症。”丁艳介绍，针灸治疗抑郁症首推头皮针，能有效改善抑郁症状。

3 对付失眠的方法有很多 足浴、耳穴治疗都可以尝试

参观了中医科的各种仪器设备后，不少市民代表对失眠的治疗产生了浓厚的兴趣。“我晚上经常睡不好，医生有什么好的办法吗？”

丁艳介绍，失眠的原因有很多，包括生理、心理、环境因素、精神疾病、身体疾病、以及在治疗疾病的治疗过程中所用的药物等等。如长期从事夜班、生活不规律、长期饮酒等。

对于失眠，市康宁医院中医科有不少方法，比如针灸、足浴、耳穴治疗等等。专家介绍，大家在家里也能自己做耳部穴位按摩，坚持做有一定的助眠效果：主要选择神门、心、皮质下这几个具有助眠作用的耳穴按压，每周按压1-2天，每天按压3-5次，每次每穴按压60秒，直到耳部发热为止。

此外，市康宁医院还有自制的中药包，可以治疗各种原因引起的失眠，能通过温热和药物熏洗的作用，刺激足部的穴位，促进气血的运行，畅通经络，改善新陈代谢，从而促进睡眠的改善。

在参观的最后，所有市民代表在中医科工作人员的带领下，一起做了一套养生操——“八段锦”。这种练习方法无需器械，不受场地局限，简单易学，节省时间，适合于男女老少。

“一看到公众号邀请参观医院的消息，我马上就报名了。之前听说康宁医院，身边的人总担心是治疗精神患者的地方，这次参观之后才发现，很多普通人也能来这里寻求帮助。”市民代表段女士表示，随着人们对心理卫生知识的重视，很多人认识到心理问题其实也和感冒一样平常，不过就是大脑感冒了，要及时寻求医生的帮助才能保证身心健康。

“作为一家专科医院，我们服务的人群已经从过去占总人口1%的严重精神障碍患者，拓展到为全人群提供心理健康预防保健服务。”宁波市康宁医院院长边国林表示，医院未来的发展目标是打造辐射华东地区、并在全国有较大影响力的三级甲等专科医院，建成医教研防“四位”一体协同和融合发展的浙江省精神卫生区域医疗中心。

记者 孙美星 通讯员 李湘兰 孙梦璐



市康宁医院中医科内景。