

科学认识抑郁症，远离用药误区

文 / 首都医科大学附属北京安定医院 周璐扬

抑郁症不是简单的“心情不好”，而是一种需要科学干预的疾病。它源于大脑神经递质的失衡，与遗传、环境等因素密切相关。然而，社会对抑郁症仍存在诸多误解，甚至有人认为“想开点就好了”。事实上，抑郁症如同其他疾病一样，需要正确的认知和专业的治疗。在抑郁症的综合治疗方案中，药物治疗占据重要地位。本文将带你深入了解抑郁症及安全用药知识。

一、什么是抑郁症

抑郁症是一种精神障碍，是大脑神经递质失调导致的疾病。很多人误以为抑郁症只是“心情不好”或“想太多”，认为可以凭借自身意志克服。然而，事实并非如此。长期压力过大、创伤经历和遗传因素都可能引发抑郁症。这种疾病会严重影响患者的社交、工作和日常生活，需要我们正确认识并给予足够重视。

二、抑郁症的表现及产生原因

抑郁症的主要表现包括：

- 持续情绪低落：不同于普通的难过，患者会长期处于消极情绪中，即使遇到好事也难以感到开心，常被悲伤情绪笼罩，严重者可能出现自杀倾向。
- 兴趣丧失：对原本感兴趣的事物失去热情，没有好奇心，不愿与人接触。

● 精力减退：不仅身体疲惫，心理上更感到极度倦怠，常感到力不从心。

● 睡眠障碍：经常出现失眠或嗜睡等极端情况。

● 食欲异常：可能出现暴饮暴食或食欲不振。

● 认知功能下降：表现为记忆力减退、注意力不集中等。

这些表现不仅仅是心理问题，也可能是我们大脑中负责传递情绪的“快乐燃料”（神经递质）不够用了。通常来说，与情绪密切相关的神经递质主要包括5-羟色胺、去甲肾上腺素和多巴胺。它们在大脑中并存，对情绪的影响各有不同：5-羟色胺与情绪的稳定性有关，还影响着睡眠和食欲；去甲肾上腺素影响行动力和注意力，其失衡可能让人感到动力不足；多巴胺是快乐情绪的传递者，同时影响认知功能。

三、抗抑郁药的作用与分类

药物治疗是抑郁症临床干预的主要手段之一。不同类别的抗抑郁药具有各自独特的作用特点，在改善抑郁症状的同时，还能针对性地发挥其他治疗作用。例如：氟伏沙明和舍曲林可以改善认知功能，舍曲林因安全性较高尤其适合学龄期患者；度洛西汀具有抗抑郁、缓解焦虑以及治疗疼痛等多重作用，还可以缓解慢性

肌肉疼痛。

常见的抗抑郁药见表1：

表1 常见抗抑郁药

分类	药物名称
选择性5-羟色胺再摄取抑制剂 (SSRIs)	舍曲林、帕罗西汀、艾司西酞普兰、氟西汀、西酞普兰、氟伏沙明
5-羟色胺及去甲肾上腺素再摄取抑制剂 (SNRIs)	文拉法辛、度洛西汀、米那普仑
去甲肾上腺素及特异性5-羟色胺能抗抑郁药 (NaSSAs)	米氮平
三环类抗抑郁药 (TCAs)	阿米替林、丙米嗪、氯米帕明
单胺氧化酶抑制剂 (MAOIs)	吗氯贝胺
5-羟色胺拮抗剂/再摄取抑制剂	曲唑酮
去甲肾上腺素和多巴胺再摄取抑制剂 (NDRIs)	安非他酮
其他新型抗抑郁药	伏硫西汀

四、抗抑郁药的不良反应

抗抑郁药物治疗过程中可能出现一些不良反应，但多数具有可控性、可预测性和可调节性。常见不良反应包括：

- 神经系统症状，如头晕、头痛等；
- 消化系统反应，如恶心、呕吐、腹泻、便秘等；
- 过敏反应；
- 低钠血症、低血糖、白细胞减少；
- 性功能障碍，如勃起功能障碍、射精障碍、性快感缺失等。

此外，青少年患者在用药早期可能表现为易激惹，导致自杀风险增高，因此服药时要加强看护。

不良反应并不是所有人都会出现，而且往往存在明显的个体差异。即使出现不良反应，大多数也是短期的、可控的，且随着治疗时间延长可逐渐缓解。患者在用药期间如出现任何不适，应及时和医生沟通，由专业医生评估后调整治疗方案。切勿因担忧可能的不良反应而擅自停药或拒绝药物治疗，以免影响治疗效果。

五、破除谣言，科学治疗

1.抗抑郁药并非简单的“快乐药片”

许多患者误以为服用抗抑郁药会直接产生快乐或兴奋感，这种理解并不准确。事实上，抗抑郁药通过调节大脑中的神经递质水平，帮助修复受损的情绪调节功能，从而缓解抑郁症状。它们并非简单的“快乐药片”，而是作用于神经系统的调节剂，让患者逐步走出情绪低谷，回归正常的生活状态。

2.抗抑郁药并非服用后立即见效

许多患者认为服药后马上会变得更快乐。事实上，药物发挥作用是一个循序渐进的过程。药物首先需要经过肠道吸收进入血液循环，随后穿透血脑屏障到达靶组织，与特定的神经受体结合，逐步调节失衡的神经递质水平。这一系列生理过程决定了抗抑郁药的起效特点：通常需要持续用药2至4周才能开始显现治疗效果，部分患者甚至需要更长的时间。在治疗初期，患者可能会出现不适症状，这些症状往往会随着治疗的持续而逐渐减轻。在药物充分发挥疗效后，患者的情绪状态将得到改善，心情会逐渐好转。需要特别强调的是，抗抑郁治疗贵在坚持，患者切不可因短期内未见明显效果而自行中断治疗。

3.警惕情绪转相

若患者在用药后出现异常的情绪高涨表现，这并非抗抑郁药在发挥治疗作用，而可能是患者出现了“情绪转相”（情绪从抑郁转为躁狂或轻躁狂）。因此，当患者用药后出现了异常的情绪状态或者变得“异常高兴”时，应当高度警惕，并及时就医。

4.抗抑郁药不具有成瘾性

一些网络上的“流言蜚语”可能让患者担心长期服用抗抑郁药会成瘾。事实上，抗抑郁药在药理特性上并不具有成瘾性。当药物持续调节神经递质水平时，大脑已适应药物调节模式，而患者的自主情绪调节功能尚处于恢复阶段。若此时突然中断用药，会导致神经递质水平急剧波动，进而引发情绪波动、躯体不适等问题，同时可能造成病情反复或加重。这一现象在临床上被称为撤药反应，与成瘾存在本质区别。

因此，在治疗过程中，患者应当严格遵循医嘱，确保按时按量服药，不可擅自增减药量或停药。