

心境稳定剂：与情绪和解的智慧

文 / 首都医科大学附属北京安定医院 邱光

你是否经历过情绪的剧烈波动？上一秒还沉浸在无边的喜悦中，下一秒却被绝望的潮水淹没；或者因为一点小事就暴躁失控，事后又懊悔不已。这些情绪失控的瞬间，可能不仅仅是“性格问题”或“心理脆弱”的表现，而是大脑化学物质失衡的信号。然而，在寻求解决方案时，许多人被一些误区困扰：

误区1：情绪问题应靠意志力克服，服药是懦弱的表现。

误区2：心境稳定剂会让人变得迟钝，像机器人一样失去情感。

误区3：一旦开始服药，就会成瘾，终身离不开药物。

这些误区让许多需要帮助的人对药物治疗望而却步。实际上，心境稳定剂是现代医学对抗双相情感障碍的重要工具。它们并非“魔法药丸”，但在科学使用下能帮助患者重新掌控情绪的缰绳。本文将带你深入了解这类药物，揭开它们的真实面貌。

一、什么是心境稳定剂

1. 狭义的心境稳定剂

狭义的心境稳定剂特指以锂盐为代表的传统药物，主要用于双相情感障碍的治疗和复发预防。其作用机制是通过调节大脑神经递质的平衡，抑制躁狂发作，预防抑郁复发，并降低自杀风险。

锂盐作为这类药物的代表，自1949年投入临床使用以来，至今仍是治疗双相情感障碍的一线药物。此外，

部分抗癫痫药物（如丙戊酸盐、卡马西平等）也被纳入此类药物，它们通过抑制神经元异常放电来稳定情绪。

2. 广义的心境稳定剂

随着医学研究的深入，心境稳定剂的外延逐渐扩展。临床研究发现，部分非典型抗精神病药物（如奥氮平、喹硫平等）除具有控制精神病性症状（如幻觉、妄想）的传统疗效外，还能调节多巴胺和5-羟色胺神经递质系统，有效改善躁狂和抑郁症状，在一定程度上稳定情绪。因此，这类药物在双相情感障碍等疾病的临床治疗中已被广泛应用。

二、常见的心境稳定剂

1. 锂盐：情绪的“调节器”

锂盐对双相情感障碍的躁狂和抑郁发作均有显著疗效，尤其在长期维持治疗中效果确切，不仅能有效预防躁狂发作，还可降低患者的自杀风险。此外，在分裂情感障碍的治疗中，锂盐也常作为辅助用药使用。需要特别注意：锂盐的治疗窗较窄，血药浓度需要严格控制在0.6~1.2 mmol/L，用药过量易引起中毒；长期使用可能影响甲状腺及肾功能，需密切监测相关指标。

2. 丙戊酸钠：躁狂的“灭火器”

丙戊酸钠主要用于急性躁狂和双相情感障碍的治疗和复发预防，尤其对混合型躁狂和快速循环型双相情感障碍具有显著疗效。育龄期女性患者需谨慎使用，该药存在致畸风险。常见不良反应包括体重增加、脱发等。



3.拉莫三嗪：双相抑郁的“救生筏”

拉莫三嗪是目前唯一获得美国食品药品监督管理局(FDA)批准用于双相抑郁维持治疗的药物,其优势在于较少引起体重变化等不良反应。使用时需从小剂量开始,缓慢递增剂量,以降低发生史-约综合征等严重皮疹的风险。

4.非典型抗精神病药：多面手的崛起

以喹硫平、鲁拉西酮为代表的非典型抗精神病药在双相情感障碍治疗中展现出多维度疗效。这类药物对急性躁狂和抑郁均有效,特别适合伴有焦虑或失眠症状的患者。但是,需警惕可能引发的代谢综合征风险,治疗期间需定期监测血糖、血脂等代谢指标。

三、使用心境稳定剂的四大注意事项

1.个体化治疗：没有“最好”，只有“最适合”

药物选择需综合考虑症状类型(如以躁狂为主还是抑郁为主)、共病情况(如是否合并焦虑)、年龄和生育计划等。例如：对于以双相抑郁为主的患者,拉莫三嗪往往成为优先选择;对于育龄期女性患者,通常需避免将丙戊酸钠作为一线选择。

2.不良反应管理：平衡疗效与风险

锂盐治疗期间,建议每3~6个月检查肾功能和甲状腺功能;丙戊酸钠治疗期间,需要监测肝功能及血小板计数;喹硫平治疗期间,可能因食欲增加导致体重上升,需提前设计个体化的饮食和运动计划。

3.注意药物相互作用：警惕“隐形炸弹”

非甾体抗炎药(如布洛芬)可能升高锂盐血药浓度,增加中毒风险。卡马西平可能加速其他药物代谢,

导致药效降低,用药时需特别注意。

4.长期治疗：勿擅自停药，预防复发

双相情感障碍复发率高达70%,突然停药可能导致症状反弹。减药需在医生指导下缓慢进行,同时建议配合心理治疗(如认知行为疗法)和生活方式调整,以保持治疗效果,降低复发风险。

四、破除迷思：科学看待心境稳定剂

迷思1：吃药会让人失去正常情绪？

真相：合理用药可让情绪波动回归正常范围,而非消除情感。患者反馈显示,治疗后反而能更清晰地感知喜怒哀乐。

迷思2：药物见效慢，不如靠自己调节？

真相：双相情感障碍与遗传、脑结构异常等因素密切相关。如同糖尿病患者需要胰岛素治疗,双相情感障碍患者也需要借助药物来纠正神经递质失衡。

迷思3：一旦用药，终身不能停？

真相：部分患者经过长期稳定治疗可尝试逐步减药,但需严格评估复发风险。

五、结语

心境稳定剂不是情绪的“枷锁”,而是帮助大脑重获平衡的“调节器”。它们虽不能替代心理治疗或自我成长,但在科学指导下,这些药物能为患者争取宝贵的“情绪缓冲期”,让患者有机会重建健康的生活模式。正如一位康复者所说:“药物让我不再被情绪的风暴卷走,现在我终于能站在岸边,看清自己的内心。” **药物与人**