

中西医医生为你讲述高血压

刘俊

安州区河清镇中心卫生院 四川 绵阳 622600

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】B

【文章编号】1674-9321(2021)11-0006-01

高血压在我们生活中经常见到,这种需要长期服药和控制饮食的疾病给很多患者的生活带来困扰,今天我们从中西医角度来详细了解高血压是怎么形成的,如何正确治疗高血压。

高血压的病因目前并不明确,生活中有很多诱发因素,比如遗传因素,如果父母一方或双方患有高血压,那么子女也有很高的概率患高血压。高血压的出现与年龄增长成正比,其中50岁以上的患病概率超过50%,75岁以上的患病率最高,能够达到70%左右。生活中喜欢吃重口味食物的人,摄入过多的钠盐,导致血管内平滑肌肿胀,缩窄血管,增加血管内的阻力,使得肾脏内对于排钠的功能减低,此时血容量升高导致血压也随之升高^[1]。高血脂患者体内脂肪总含量过高,体内血液的耗氧量和输送量增加,对心脏排出量形成了考验,就会容易引起血压升高。糖尿病患者有很高的概率并发高血压,血糖对动脉内膜的长期刺激,血管壁弹性下降,血流阻力增加,并且糖尿病对肾脏功能也造成影响,使得肾脏调节血压的能力下降,引发高血压。有吸烟饮酒习惯的人很容易发生高血压,香烟中含有的尼古丁、焦油、一氧化碳等物质参与到血液循环中会加剧体内炎症反应,增厚血管壁内膜,使其降低弹性,出现小血管痉挛;饮酒会使得体内血流压力不稳,饮酒量越高,对于血管的刺激就越大,发病率也就随之升高。

早期高血压患者症状并不明显,甚至没有典型的症状,仅表现为在生活中会偶尔感觉不适,症状比较严重的患者会出现头晕、头痛、失眠、心律不齐、记忆力减退等,妊娠期女性可能会出现尿蛋白、下肢水肿等症状;儿童高血压可能会出现莫名哭闹、夜间兴奋等状态,不过部分患者由于症状不明显,基本是在体检之后才发现血压偏高。

高血压的治疗主要依靠药物,利尿剂是高血压治疗的首选药物,能够帮助肾脏提高排水排钠的能力,减轻肾脏的负担,以此来降低血压,对于老年人、肥胖患者、肾功能异常患者更加适用;对于已经出现心血管疾病,并且伴随肾脏疾病的高血压患者,可以采用血管紧张素转化酶抑制剂来帮助治疗,但孕妇应该禁用^[2]。还有一种比较常用的药物是钙通道阻断剂,不仅能够达到降低血压的效果,还能够帮助患者降低心率,缓解偏头痛。

如果患者同时患有糖尿病,应该进行血糖控制;患有心脑血管疾病的,应使用阿司匹林等药物帮助抗血小板;患有高血脂的患者,应进行降脂治疗。

西药确实能够很快地控制住血压,缓解患者的身体不适,但是需要长时间使用来保持体内药物浓度,达到控制血压的效果。长期使用西药,会或多或少地出现副作用。可以尝试使用中医的方法来治疗高血压。

中医并无高血压的叫法,根据相关症状,属于“眩晕”的范畴,多是情志不调、劳累过度、饮食不节、年纪渐长等原因导致。长期情志不调,会使得肝阳上亢、易躁易怒,阳升风动使得血压随之升高,在体型瘦弱的人群中多见。胖人有高血压与饮食不节关联较大,饮酒过量损伤脾胃,使得中气欠缺痰湿内生,肝阳也由此受损,痰浊湿邪上冲清窍衍生病症。长期肾气不足、肾阴亏虚,也会使得体内正气损耗,上扰脑窍,多见于

本身患有肾病或者大病初愈的患者。老年人或患有慢性疾病的患者,体内血瘀气虚,容易淤血阻滞经络,导致风气内动,诱发眩晕等症状。根据这几种病情成因,有以下几种针对性治疗方法。

对情志不调引发肝阳上亢的患者,经常表现出头晕耳鸣、面色潮红、肢体麻胀、舌燥口苦、易躁易怒、多梦难眠等症状,可以使用天麻钩藤饮或大柴胡汤进行治疗,或采用山栀子、益母草、黄芩等药材以水煎服。如果觉得中草药难以掌握剂量或不方便煎服,也可以使用中成药如天麻钩藤颗粒、珍菊降压片等,以达到平息肝火、补肝益肾的效果^[3]。

对饮食不节而导致痰饮内停的患者,经常表现出头重头晕、目眩胸闷、恶心呕吐、食欲不振、昏昏欲睡、下肢水肿、大小便不利等症状,可以使用半夏、茯苓、陈皮等药材制成的半夏白术天麻汤加减,进行调和脾胃、祛湿祛痰,中成药也可以选择平胃丸。

对肾气不足而出现肾阴亏虚的患者,经常表现出健忘乏力、口干眩晕、失眠盗汗、腰酸背痛、神行疲倦等症状,肾气不足是比较常见的引起高血压的因素,可以使用真武汤,或采用熟地黄、枸杞子、鹿角胶等药材制成的左归丸进行养肾添精,滋补肝肾。也可以使用中成药六味地黄丸,与左归丸同效,治疗肾阴虚有很好的效果。

对血瘀气虚的患者,经常表现出头晕心悸、耳鸣失眠、面色暗紫、记忆力减退、舌上有暗紫色的瘀斑或瘀点,治疗主要以祛瘀生新为主,可以使用红花、白芷、赤芍、桃仁等药材煎服。如果失眠情况严重,可以加服酸枣仁汤,中成药可以选择丹参片,帮助活血化瘀,减轻不适。

除中药内治以外,也可以加以外治方法辅助治疗,增强效果,比如针刺疗法,根据患者情况辨证取穴,采用提插、捻转等手法来帮助治疗,也可以使用艾条熏烤穴位,刺激身体的调节机能。中医里的足浴、推拿、刮痧、拔罐等方法,对于稳定血压均有不同的效果。

无论是中医疗法还是西药治疗,都要遵循医生的叮嘱服药,不要为了追求疗效而自行加大剂量,也不要因血压得到控制而随意停药,避免血压因为药物浓度一升一降而更加不稳,加重患者的不适。无论采取哪种治疗方法都应该找正规的医院、专业的医师进行诊治,并且定期做好复查,随时观察自己的病情走向。实际上,中医与西医并不对立,现在很多提倡中西医结合的治疗方法,不仅能够帮助控制高血压的不适,还能从体内对各个部位进行细致调理,能更好地保持血压稳定,早日恢复正常生活,还能促进患者身体机能恢复,提高免疫力,使患者不受病情困扰。

参考文献

- [1] 沈猛迪.中西医结合治疗高血压相关症状的临床观察及思考[J].健康必读,2019(20):55-56.
- [2] 谷巧霞.糖尿病合并高血压药物治疗的合理应用分析及不良反应研究[J].临床研究,2020,28(1):74-75.
- [3] 张鑫.中医治疗高血压的临床效果观察[J].健康大视野,2020(1):137.