

中医辨证论治高血压

如今,随着人们物质生活水平的提高、饮食结构的改变以及老年人口的增加,高血压发病率逐年攀升。根据《中国心血管健康与疾病报告 2022》,我国高血压患病人数约为 2.45 亿,高血压已成为我国最常见的慢性病之一。

一、高血压的定义

根据《中国高血压管理指南》,在未使用降压药物的情况下,非同日 3 次测量血压的收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$,即可诊断为高血压。曾被明确诊断为高血压且正在接受降压治疗的患者,即使血压小于上述值,也应被诊断为高血压。

二、高血压的危害

短期内血压升高一般不会对身体各器官造成损害,但血压短期急剧升高,容易导致严重的急性并发症,如主动脉夹层、脑出血、心绞痛等。若高血压长期未得到有效控制,容易造成靶器官损害。其中,心脏会并发冠心病、高血压性心脏病、心力衰竭,脑部会出现脑梗死、脑出血、脑血管狭窄、脑白质病变,肾脏会出现蛋白尿,容易进展至慢性肾脏病和慢性肾衰竭,眼底会并发眼底动脉病变。

三、中医对高血压病因病机的分析

血压是通过现代仪器血压计测量出来的,古籍中并无“高血压”病名,但高血压症状散见于对“眩晕”“头痛”等疾病的记载中。

现代中医认为,高血压的病位主要在肝、脾、肾,致病因素主要与肝阳上亢、肾阴亏虚、痰饮内停、瘀血阻滞有关,且这 4 种病因常共同存在。

1. 肝阳上亢

肝阳上亢是指素体阳盛,或情志不遂,或恼怒焦虑,或肾阴不足,气郁化火,灼伤肝阴,阴不制阳,水不涵木,肝阴不足,肝阳失潜,导致肝阳上亢,肝风内动,上扰清窍,发为眩晕。

2. 肾阴亏虚

先天禀赋不足,或久病伤肾,或年老体衰,或房劳过度,或过服温燥伤阴之品,皆可导致肾阴亏虚。肾为先天之本,藏精生髓,脑为髓之海,肾阴不足,髓海失养,上下俱虚,发而眩晕。

3. 痰饮内停

脾主运化水谷,又是生痰之源。嗜酒或过食肥甘伤及脾胃,脾失健运,以致水谷精微不化,聚湿生痰,阻滞气机,则清阳不升,浊阴不降,引发眩晕等症。

4. 瘀血阻滞

跌仆坠损,或气滞血瘀,或气虚血瘀,或痰瘀痹阻,导致脑络闭阻,气血不能上荣头目,脑失所养,故发眩晕、头痛等疾。

四、中医对高血压的辨证论治

中医在治疗肥胖性高血压、难治性高血压等方面积累了大量经验。中医疗法不仅能缓解高血压症状、提高生活质量,还能稳定血压,祛除病因,保护靶器官,使部分患者实现减药停药。在具体治疗方面,应遵循辨证论治原则。

1. 肝阳上亢

患者主要表现为眩晕、头痛,症状会在劳累及情绪激动后加重,并出现颜面潮红。严重者则面红如醉、目赤口苦、舌红苔薄黄、失眠多梦、急躁易怒、脉弦数。治疗以平肝潜阳、补益肝肾为主,方选天麻钩藤饮加减,中成药可选用天麻钩藤颗粒、清肝降压胶囊、松龄血脉康胶囊等。

2. 肾阴亏虚

患者主要表现为眩晕、视力减退、双目干涩、健忘、口干、耳鸣、神疲、乏力、盗汗失眠、腰膝酸软、遗精、舌红苔少、脉细数。治疗以滋补肝肾、养阴填精为主,方选六味地黄丸加减,也可选用杞菊地黄丸、金匱肾气丸等。

3. 痰饮内停

患者主要表现为眩晕、头昏沉、视物旋转、胸闷心悸、胃胀恶心、小便不利、大便或溏或秘、下肢轻度水肿且按之凹陷、舌淡苔白腻、脉濡滑。治疗以化痰熄风、健脾祛湿为主,方选半夏白术天麻汤加减,也可选

用半夏麻丸。

4. 瘀血阻滞

患者主要表现为头有刺痛且痛处固定、口干、唇色及舌质紫暗、舌下脉络曲张、脉涩等。治疗时,方选血府逐瘀汤(或血府逐瘀丸)加减,中成药可选用银杏叶片。

五、高血压的预防调摄

中医治未病包括未病先防和既病防变两个方面的内容,其对改善高血压症状、控制危险因素、提高远期生存率、延缓疾病进展具有重要作用。具体的预防调摄方法如下:

1.避风寒,慎起居,预防疾病外感;2.畅情志,避免情绪波动;3.避免熬夜,避免房劳过度,保持规律生活;4.劳逸结合,坚持适当运动;5.保持低盐低脂饮食,忌烟酒、油腻、辛辣之品,避免暴饮暴食;6.定期监测血压、血脂、血糖等。

(周口市中医院 王进京)

作者简介:王进京,周口市中医院心病一区主治医师,主要从事心血管疾病的中西医结合防治,擅长治疗高血压、冠心病、心律失常、心肌病、心力衰竭等,尤其擅长用经方治疗眩晕、心悸、失眠等病症。



王进京(右)为患者测量血压。图片由周口市中医院提供

高血压患者如何平稳过冬

进入冬季,气温持续偏低,对于高血压患者来说,又到了“高危季节”。

一、为什么冬季血压易升高

1. 血管收缩

冬季气温较低,人体交感神经兴奋,肾上腺皮质激素分泌增多,使得血管收缩,外周阻力增加,进而导致人体血压升高。

2. 运动量减少

较大的运动量有利于促进人体代谢,从而有效控制血压,但随着气温下降,人们会减少户外活动。

3. 摄钠增多

为了抵御寒冷,人们会进食更多肥甘厚味的食物,导致体内水钠潴留,使血压升高。

4. 情绪影响

恶劣的天气会直接影响人的情绪,焦虑抑郁的情绪会导致心率及血压不稳定。

二、中医教您冬季如何“控压”

1. 做好血压监测

天气变凉,高血压患者要坚持规律自测血压,不能仅凭主观感受判断病情。对于高血压患者来说,血压忽高忽低比高血压更危险。

2. 合理服药

对于高血压患者来说,平稳降压是合理控制血压的基本原则和最终目的。在控制不良生活习惯的同时,服用药物也是控制血压的必要手段。

服药期间应定期复查,由专业医生经过评估进行药物调整,切勿擅自断药、换药或减药。如果患者仅凭自身感受,突然加用或停用药物,容易导致血压产生较大波动,反而增加患中风、心肌梗死、肾损伤等疾病的风险,使病情加重。

3. 服用药膳

中医认为,高血压与情绪、饮食、睡眠有着很大的关系,在饮食中适当加入一些疏肝理气、平肝潜阳之品,对血压的控制有一定好处,如服用菊楂钩藤决明饮、玫瑰花蜂蜜茶饮等。

4. 中医疗法帮助降压

(1)耳尖放血。中医认为,高血压的主要发病机理是肝阳上亢等。据统计,高血压患者中,肝阳上亢证患者的比例约占 87.33%。耳与脏腑关系密切,耳尖周围分布着手太阳小肠经、手少阳三焦经、足少阳胆经、手阳明大肠经、足阳明胃经等经脉的支脉。因此,耳尖放血具有祛风清热、镇肝潜阳、清脑明目之功效,进而控制血压。

(2)耳穴贴压。将王不留行籽用胶布固定在耳部相应的穴位上,贴紧后用力按压,局部有酸麻胀痛或发热感即可。该疗法可滋阴潜阳、清肝平肝,改善高血压症状。

(3)中药足浴。长期坚持使用中药进行足浴,有助于稳定血压,对于血压略微偏高的患者,特别是伴有失眠、脚底疼痛等症状的患者尤为适宜。

(4)铜砭刮痧。中医认为,头为诸阳之会、精明之府,所有阳经都要经过头部。头部有很多重要的穴位,如百会穴、四神冲穴、太阳穴、印堂穴等。对这些穴位进行铜砭刮痧,可以调理全身阳气,从而缓解高血压引起的头晕、头胀等不适。

(5)健身功法。中医健身功法多以松、沉、静为特征,即放松身体、下沉气机、安宁精神。练习“六字诀”降压功、八段锦、太极拳等,均可帮助控制血压。

(周口市中医院 张赞)

协办单位

周口市中医院