

科学防治高血压

杨秋英

筠连县大雪山镇中心卫生院 四川宜宾 644000

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 08-089-02

高血压是现代社会一种常见的心血管慢性疾病, 对人们的生命健康有着严重的威胁。而在高血压的治疗过程当中, 关于中医好还是西医好的争论一直以来从未停止。其实, 不论是中医还是西医, 对于高血压的治疗都有其特定的优点, 只有在合适的情况下选择适当的治疗方法, 才能最大程度的保护高血压患者的健康。

什么是“世界高血压日”?

作为一种患病率较高, 危害面也相对较广的心血管慢性疾病, 高血压这一疾病长期危害着许多患者的生命健康安全, 这导致高血压这一疾病不仅仅是一个医学问题, 更是一个影响重大的社会现象。为了提升人们对高血压这一疾病的危害与高血压防治的重要性的认知, 国际心脏病学会联合会与世界卫生组织决定将每年的5月17日定为“世界高血压日”。而在1984年世界高血压联盟成立后, 也将5月17日确定为了“世界高血压日”, 以此警醒人们在生活当中防范高血压这一疾病的出现, 对高血压这一疾病进行积极的控制与治疗。

中西医对高血压的认知

在我国传统中医的认识当中, “高血压”只是由“头痛”“眩晕”等病症所附带的一种症状, 而这一症状的发生则是由于人体内的气血失衡引起的。中医认为, 人体内部的气血运行是维持人的正常活动的基础之一, 如果人体的气血失调, 就无法为身体各处的腑脏带去充足的能量, 于是身体就会为了满足腑脏能量的需求而加快人体血脉的运行, 从而导致人体出现高血压的症状。因此, 要想对患者的高血压症状加以控制, 需要寻找引发患者气血失调的证型, 并针对性的选择药物进行治疗。如果在中医治疗高血压的过程当中未能找准高血压的证型, 不仅会导致患者高血压的反复发作, 更容易引发一些其他的疾病。

与中医恰好相反, 西医认为“高血压”才是一种疾病, 而患者身上同时出现的“头痛”“眩晕”等仅仅是高血压这一疾病引发的症状。事实上, “高血压”这一病名本身就是来自于西医, 而西医根据高血压发作的原因一般将其分为原发性高血压与继发性高血压两大部分。其中, 原发性高血压的病因尚不明确, 而继发性高血压则主要是由一些其他的疾病或生理变化引发的高血压, 当原发疾病治愈或生理变化结束后就会自行消失, 因此西医常说的高血压一般就是原发性高血压。另外, 作为一种疾病, 高血压在西医当中有着较为明确的病情等级划分, 当人的血压收缩压小于120毫米汞柱, 舒张压小于80毫米汞柱时, 即为正常血压; 而血压收缩压为120~139毫米汞柱, 舒张压为80~89毫米汞柱时, 血压为正常高值; 而当血压收缩压大于等于140毫米汞柱, 舒张压大于90毫米汞柱时, 即为我们常说的高血压。而在高血压患者当中, 当血压收缩压为140~159毫米汞柱, 舒张压为90~99毫米汞柱时为1级高血压, 也叫轻度高血压; 当患者血

压收缩压为160~179毫米汞柱, 舒张压为100~109毫米汞柱时, 即为2级高血压, 又称中度高血压; 而血压收缩压高于或等于180毫米汞柱, 舒张压高于或等于110毫米汞柱的患者, 则处在3级高血压状态, 也称为重度高血压。在西医对高血压的治疗过程当中, 需要明确患者的高血压分级, 如果患者的舒张压与收缩压处于不同的级别, 则以较高的分级为标准进行治疗。

中西医结合治疗高血压

在提到中西医结合治疗高血压的时候, 就需要先分析中医与西医在高血压的治疗过程当中的特点。其中, 中医的治疗讲究对症下药, 标本兼治, 除了能够控制患者的血压之外, 还能够对患者的身体机能进行调理与修复, 并且还能够对高血压相关的并发症起到很好的控制作用。另外, 中医治疗过程当中采用的药物只要是针对患者的病症, 就很少有副作用的出现, 而除了药物之外, 一些非药物的理疗过程更是无需担心副作用的出现, 因此患者可以安心地接受中医的治疗, 从而使患者的高血压得到很好的控制。但是, 中医的治疗方法也是有一些缺点的, 其中最明显的就是对患者的血压控制相对较慢, 如果采用中医的方法治疗重度高血压患者, 则难以及时控制患者的血压状况, 甚至有可能延误最佳的治疗时机, 因此中医治疗高血压的方法往往只能针对轻度高血压或中度高血压患者进行使用。

与中医难以有效的对患者的血压进行快速控制相对应的, 西医在对高血压患者进行治疗的过程当中最为显著的特点就是能够借助多种降压药物让患者的血压迅速从危险线降至安全范围内, 从而能为重度高血压患者带来更多的治疗时间; 但同样与中医相反的是, 西医治疗高血压的药物如果长期服用往往会带来一定程度的毒副作用, 甚至引起某些特殊的并发症, 因此在对患者的高血压进行长期治疗上效果不佳。

既然知道中西医各自在高血压的治疗过程当中的优缺点, 那么中西医结合治疗高血压的方式就已经相当明确了。在对重度高血压患者进行治疗的过程当中, 应当采取西药为主, 中药为辅的治疗方式, 根据患者的病情合理的选择降压药物, 在患者的血压降到相对安全的程度时, 再使用中药方剂、按摩、针灸、茶疗、食疗等中医治疗方式对患者的血压进行长期的控制, 同时调理患者因高血压而受损的身体; 而对于轻度或中度高血压患者, 则应当采取中药为主, 西药为辅的治疗方式, 由医生确定患者高血压的证型, 并选择针对性的药物进行治疗, 辅以针灸、按摩、茶疗、食疗、降压枕等方式长期控制患者血压, 而当患者出现血压突然升高的状况时, 则借助西药来快速控制患者的血压。只有做到中西结合, 取长补短, 才能使高血压患者的症状得到更好的控制。

高血压的日常预防措施

(下转第90页)

偏头痛的中医内科治疗

肖 飞

大竹县人民医院 635100

【中图分类号】R277.7

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 08-090-01

目前在临床上偏头痛属于非常常见的一种多发性的疾病，主要在青少年的群体中比较多发。偏头痛是一种严重的慢性疾病，会增加患者出现并发症的几率，不仅会降低患者的生活质量，也会危害到患者的生命安全，增加患者家庭的经济负担。为了可以更加有效的缓解患者头痛的情况，本文将主要探讨中医内科的治疗措施，主要内容如下。

1 偏头痛的症状以及诱因

偏头痛在临床当中主要是血管性头痛，患者会出现反复性以及脉搏一致的搏动疼痛的情况，同时患者还会伴随着视觉模糊和肢体出现麻木等情况，大多数都是单侧和双侧跳动性疼痛，对于比较严重的患者来说，还会伴随有恶心呕吐的情况，并且血压的波动比较大。患者会每天或者几天才发作一次，发作的时间可以持续数小时，但是平时没有异常。引发患者出现偏头痛的情况有很多，精神因素、药物因素、激素以及代谢和遗传等都会导致患者出现偏头痛的情况。此外，青春期的群体偏头痛的几率要高于其他人群。

2 中医内科治疗偏头痛的方式

2.1 瘀阻脑络型

当头痛发作时如链刺，并且疼痛有定处，睡眠比较差，还会出现多梦的情况，舌质呈暗紫，并且胸胁胀痛，在女性当中还会出现月经不调的情况。因此在中医内科上主要采取益气、活血通络、活血化瘀以及化痰通络的方法治疗。处方为：在血府逐瘀汤中加入生牡蛎 30g、葛根 30g、生龙骨 30g、丹参 30g、川牛膝 10g、川芎 10g、酒洗地龙 10g、赤芍 10g、桃仁 10g、佛手 10g、醋玄胡 10g、红花 5g（注意加减药物剂量）。

2.2 肝郁气滞型

患者的头痛主要是搏动性的，并且还会出现反复发作的情况，同时伴有胸闷气短、腹部胀满、舌质出现淡红或暗红的情况、脉弦非常的有力，由于患者的心理状态不佳，所以会诱发疾病的发作。对于这型的患者来说主要采用疏肝解郁和理气止痛的治疗方法。处方为：使用柴胡疏肝散加用珍珠母 30g、丹参 15g、川芎 15g、生白芍 12g、郁金 10g、柴胡 10g、醋元胡 10g、白蒺藜 10g、炒枳壳 6g、全蝎末 5g（注意

加减药物剂量）。如果有口苦咽干和便秘的患者可以加入炒黄芩和龙胆草；如果有恶心呕吐的患者可以加入法夏和竹茹；如果有眩晕、耳鸣应该加入天麻和钩藤；对于有腕胀的患者要多加注意不可加山檀和麦芽。

2.3 风阳上扰型

这型的患者头痛发作时如裂、眩晕耳鸣、心烦易怒以及面红目赤和胸胁胀痛，还会伴有口苦咽干、舌质呈红色、脉弦有力，会因为情绪不稳定以及易怒而诱发。这型患者主要采用平肝潜阳和熄风通络的方法进行治疗。处方为：使用天麻钩藤汤加入：石决明 30g、珍珠母 30g、麦芽 30g、生牡蛎 30 克、天麻 10g、川牛膝 10g、僵蚕 10g、佛手片 10g、钩藤 10 克、炒栀子 9g、生白芍 5g、全蝎末 5 克（注意加减药物剂量）。当患者出现口苦和便秘时可以加入龙胆草；当患者出现痰浊时可以加入胆南星、白芥子和石菖蒲；患者出现恶心、呕吐可以加入法夏和陈皮。

2.4 肝肾阳虚型

这型患者头痛在早上发作时比较轻微，但是晚上比较严重，当进行劳动时疼痛会更加的剧烈，同时还伴有腰酸膝软、耳鸣耳聋和咽干口燥以及心烦失眠、舌质呈红且舌苔比较薄、女性的月经量少、脉弦比较细而弱。对这型患者主要采取滋补肝肾和温阳益气进行治疗。处方为：使用土茯苓 15~30 克、熟地 15g、枸杞子 15g、山药 15g、山茱萸 10g、菊花 10g、丹皮 10g、天麻 10g、白蒺藜 10 克（注意加减药物剂量）。当患者头痛非常剧烈的时候可以加入醋玄胡和全蝎；当患者心烦燥热时可以加入地骨皮；当患者血虚时可以加入当归、白芍和川芎；对于腕胀的患者应该少加佛手、炒麦芽和山植。

3 中医内科治疗偏头痛的效果

中医治疗可以根据患者的实际情况进行合理的用药，根据不同的疾病的分型给予不同的药物进行治疗，增减药物的用量来起到针对性治疗的目的，提高治疗的效果。此外，中药之间能够相互配合、提高药效、减少药物的毒副作用、阻断诱因、改善患者的体质，促进患者尽快恢复健康。

（上接第 89 页）

在日常生活当中，高血压患者需要在日常生活当中注意控制自身的饮食，控制单糖类食物、脂肪与盐的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，补充身体必需的营养元素。另外，为了减少高血压对身体的影响，在日常生活当中还应当进行适量的运动，采取循序渐进的方式提升自身的运动量，最好是选用有氧运动来促进自身的血液循环，达到降低自身血压的目的。除此之外，人们还应当摒弃不良的生活习惯，早睡早起，避免熬夜，戒烟限酒，保持自身的身心健康愉悦，只有这样，

才能尽可能降低自身患上高血压或引发自身高血压发作的可能，从而使高血压这一疾病对我们日常生活的影响降到最低。

作为一种常见的慢性疾病，高血压严重的危害着人们的生命健康安全，但只要对这一疾病保持正确的认知与治疗态度，就会发现高血压这一疾病其实并不可怕。只要坚持健康的生活习惯，使用中西医结合的控制与调理的方法，就能够对患者的高血压进行有效的控制，从而避免被高血压影响到我们的正常生活。