

中医中药如何防治高血压

崔 杰

平谷镇社区卫生服务中心 101200

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 05-065-01

高血压已经成为现代人常见的慢性疾病,从中医角度看,高血压是因为脏腑功能失调、气血运行受阻所致。因此在治疗高血压时,首先要调整体内阴阳失衡,改善脏腑功能,维持气血运行通畅。当前,中药治疗高血压疾病的效果理想,如天麻、丹参等,具备抗氧化、舒张血管、降压等作用。联合中西医治疗法,能够加强高血压的治疗效果,减少药物副作用。但由于高血压具备个体差异性、病情复杂性特点,需要医生综合评估和治疗,大家不要盲目使用中药治疗。

1 中医对于高血压疾病的解释

中医领域并无血压概念,而是将高血压纳入到“头痛”、“眩晕”等疾病范畴,认为气血阴阳失调为高血压的基本病机。

关于高血压的中医辨证分型,包括综合分型、脏腑辨证治疗、六经八纲等。针对查体发现的高血压患者,日常并无典型症状,医生可以参考舌脉四诊法,给予患者中药、中成药、西药治疗。

中医治疗高血压时,多参照基本证型、辩证论证原理。按照长期临床实践可知,西医五类降压药在高血压患者治疗中的效果理想,能够降低冠心病死亡率。但当患者随意停药时,就容易引发血压波动。中医治疗高血压时,针灸、药物治疗的辅助作用强,如痰湿证患者,采用温胆汤、半夏白术天麻汤加减治疗。

2 中医中药如何治疗高血压

中医将高血压分为不同证型,所采用的治疗方法也不同。只有遵照患者的疾病证型进行治疗,才能实现个体化治疗效果。

• 中药辨证施治

第一,痰浊中阻型,治疗机理为清肝泻火,清除患者体内多余的火热之邪,从而调节肝胆功能。如龙胆草、黄芩、柴胡等,均能有效作用于肝火上炎型高血压患者。其中,柴胡具备疏肝解郁功效;龙胆草具备泻肝胆实火之效;黄芩具备解毒、清热功效,有效缓解患者的头痛目赤、肝郁化火症状。

第二,肝阳上亢型,治疗机理为平肝潜阳,调节患者体内阴阳失衡症状,以石决明、钩藤、天麻为常用药物。石决明具备清肝明目之效,钩藤具备平肝清热功效,天麻具备祛风通络功效,有效缓解口苦咽干、失眠多梦等症状。

第三,肾精不足型,治疗机理为滋补肾阴,纠正肾阳、肾阴失衡之症,常用药物包括山茱萸、枸杞子、熟地。山茱萸具备收敛固涩之效,枸杞子能明目润肺,熟地具备滋阴补血功效,有效缓解耳鸣耳聋、腰酸膝软症状。

第四:气血亏虚型,治疗机理为补足气血,常用药物包括党参、黄芪、当归。党参具备补脾肺气、补血之功效;黄芪具备补血益气之效;当归的补血效果佳。

第六,瘀血阻窍型:治疗机理为活血化瘀,常用药物包括赤芍、桃仁、川牛膝。桃仁、赤芍能够化瘀活血;川牛膝具备祛瘀通血之效。

• 针灸治疗

针灸是中医常用的治疗方法,能够疏通经络、调和阴阳。通过针具刺激特定穴位,能够调整体内环境,加快气血循环。高血压患者采用针灸治疗的效果突出,通过刺激相关穴位,能够调节血压水平。相比药物治疗法,针灸治疗的效果更为理想。针灸治疗高血压患者时,多选择百会穴、曲池穴、太冲穴,以上穴位与高血压病理机制相关。太冲穴为肝经穴位,具备舒缓情志、平肝熄风功效;曲池穴为大肠经穴位,具备调和阴阳、调理气血的作用;百会穴为头顶穴位,具备安神定志、提神醒脑作用。

• 饮食调理

高血压患者饮食应当遵循低盐原则,严格限制饮食中的盐分,避免引发血压升高、水分潴留等症状。中医学讲究平补平泻,因此高血压食谱中应多一些富含矿物质的食物,比如菠菜、山药、海带等,平衡体内的电解质含量。同时要注意低脂饮食,过多摄入脂肪类食物,容易升高患者体内的胆固醇水平,堵塞血管,加重病情。中医还注重调节高血压患者的脾胃功能,多摄入全谷类食物、水果蔬菜,促进消化与排泄。药膳也能起到防治高血压的功效,比如丹参、莲子心、山楂等冲泡为药膳,能够调理血压水平。

3 中医中药如何预防高血压

中医中药不仅能治疗高血压疾病,还能积极预防高血压。为了降低高血压发病率,大家要养成良好的生活习惯与方式,适度运动锻炼,比如慢跑、游泳、快走等,能够加强血管、心脏功能,控制血压波动。高血压患者也可以学习太极拳、瑜伽等运动,舒缓身心压力。情绪状态对高血压预防的影响也非常大,如果长期睡眠不足、焦虑、紧张,容易加剧高血压疾病,所以大家要学会如何调控自己的情绪状态,养成良好的生活作息、睡眠习惯,可以通过阅读、听音乐、冥想等方式排解身心压力。此外,高血压患者应当早日戒烟戒酒,烟酒容易增加高血压发病几率,所以要减少高血压的诱病因素,才能降低疾病发病率。

综上所述,随着人们的生活水平持续提升,改变了原有的饮食结构,相应增加了高血压患病群体数量。高血压成为心血管疾病的危险因素,与长期烟酒史、高盐高脂饮食、肥胖超重等因素相关。通过长期治疗实践发现,在高血压防治中,中医中药的优势与价值显著。通过中医中药的综合调理,能够达到治本治标功效。中药的治疗效果温和,基本不会引发不良反应,还能控制血压的发展趋势,有效改善患者的生活质量。但是在应用中医中药防治方法时,必须获得专业医生监督和指导,不同患者所采用的治疗方案不同,患者朋友们要认识到高血压的中医辨证治疗原则,接受个体化的防治干预,更好地控制血压水平,实现身心健康发展。