

血压高,实则身体内部失衡了

市中医院心血管病内科马征博士:长期调理和改善体质,中医综合调理更具优势

□记者 高阳 通讯员 石冰沁



“医生,最近我总是头晕胸闷,还特别容易生闷气。”近日,52岁的市民陈女士(化名)因持续性头晕、胸闷伴血压升高,前往市中医院心血管病科就诊,经检查确诊为高血压。

心血管病内科执行主任马征博士通过脉诊辨证,确认其属于肝火上炎证型,“长期情志不畅,致肝气郁结化火,这也是引发血压异常波动的重要原因。”

高血压素有“沉默杀手”之称,其防治工作尤为重要。马征博士从中医角度解析高血压防治要点,一起守护市民健康。

■ 中医如何看待高血压

作为常见慢性疾病,高血压指血管壁承受的血液压力持续超出正常范围。长期血压升高可致器官器质性损伤或功能障碍。通常非同日多次测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 、舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$,即可初步判断为高血压。

“中医典籍中并未记载‘高血压’这一现代病名。”马征表示,中医对高血压的理解并非仅基于血压数值,而是通过观察高血压患者的体征、症状来归纳。这些患者常表现出急躁、恼怒、脸红、口苦、眩晕、头痛等症状,且其脉搏常呈现为弦脉。因此,中医将高血压归类于“眩晕”或“头痛”等疾病。

中医讲究辨证论治。“比如脾气急躁、面红目赤、口苦、脉弦、舌红的,就认为是肝阳上亢证型的高血压;头重如裹、胸闷恶心、舌苔白腻、湿气重的,就可能是痰湿中阻类型的高血压;还有瘀血阻窍、肝肾亏虚、气血亏虚等证型。总体来讲,是按照人的身体状况分了不同类型。”马征介绍,中医强调非药物治疗,如穴位针刺、放血疗法等,以及生活方式的改善,如调节情绪、改善睡眠、调整饮食等,以恢复体内阴阳平衡为主。

■ 情志失调是高血压的重要诱因

马征介绍,中医认为血压升高是身体内部失衡的外在表现,与情志失调、饮食不节、年老体衰、先天禀赋不足等因素相关。

先天禀赋不足是指部分人由于先天遗传因素,体质较弱、肾气不足或素体阴虚,容易导致肝阳偏亢,从而引发高血压。

随着年龄的增长,人体的脏腑功能逐渐衰退,肾气渐亏,气血运行不畅,容易出现阴虚阳亢的情况,导致高血压的发生。

而不良生活习惯包括饮食不节,这个节是节制的意思,过食肥甘厚味、辛辣炙博之品,或饮酒过度等,可损伤脾胃,导致痰湿内生。痰湿内阻,日久可化热,痰热互结,上扰清窍,引发高血压,还有劳逸失调也会引起高血压。

“情志失调是中医理论中高血压发病的重要原因之一。”马征解释道,长期的精神紧张、焦虑、愤怒等不良情绪,可导致肝气郁结,气机不畅,进而引发肝阳上亢,血压升高。肝主疏泄,调畅气机,当情志不遂时,肝气不能正常疏泄,气血运行受阻,血压随之升高。

■ 中医治疗注重调理体质

“高血压发病率高,但知晓率、治疗率和控制率均较低。”马征表示,高血压的发病与年龄增长、情志失调、不良生活方式等因素有关。

现代医学治疗高血压主要是找到作用靶点进行精准治疗,如钙离子拮抗剂可以迅速扩张血管,降低血压。而中医则更注重整体调理,



中医对于高血压的治疗,并非仅针对血压本身,而是更注重调理患者的体质,使阴阳平衡、脏腑协调,通过辨证施治,采用多种方法综合治疗高血压。

“在实际治疗中,中西医药可以相互结合,发挥各自优势。”马征说,对于高血压急症,西医的分子药物可以迅速控制病情;而对于长期调理和改善生活质量,中医的综合调理方法则更具优势。中医治疗高血压采用汤药、非药物疗法等多种方式,结合患者具体情况进行治疗,往往能带来血压稳定、睡眠改善、饮食改善等综合效果,“中西医结合治疗高血压已成为一种有效的实践方式。”

马征也提醒,中医强调生活方式的改善,如避免急躁易怒、调节睡眠、劳逸结合、节制肥甘厚味等,以预防和控制高血压。

■ 如何预防和缓解高血压

面对高血压这个潜在的健康威胁,市民该如何预防或缓解呢?

对此,马征给出了一套简单却实用的建议:合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡。

在饮食调控上,马征建议保持饮食清淡,多吃蔬菜水果,避免过多摄入油腻食物。规律作息也很重要。可以根据季节变化调整作息:如春季应早睡早起以顺应阳气生发;夏季可适当晚睡早起并适当午休以避暑热;秋季应早睡早起以养阴润燥;冬季则应早睡晚起以避寒保暖。居住环境应通风良好、光线充足、温度适宜等,避免过于潮湿或干燥等不利因素对身体的影响。

适度运动也很关键,比如每天坚持散步半小时,不仅有助于控制体重,还能增强心肺功能。保持良好的心态和情绪平衡,避免过度焦虑和压力,也是预防高血压的重要一环。

对于尚未出现高血压的人群,马征表示,通过调整饮食、增加运动、保持心情愉悦等方式,可以有效预防高血压的发生。而高血压患者需要长期的管理和治疗,以避免并发症的发生,提高生活质量。

■ 这样吃对调整血压有好处

现在不少人热衷食疗,有的想通过长期食疗达到降血压的目的。这样做可行吗?

“食疗不是单纯的直接降压,但它能提高人体调整血压的能力。”马征说,比如芹菜,它含有钙及芹菜素等成分,可以辅助降压,能够调节神经肌肉的兴奋性,还能补充维生素,其性凉,能清热平肝,因此芹菜汁适合阴虚阳亢的高血压患者。

对于淤血阻窍型高血压患者,在凉热还不太明确的情况下,可以泡点丹参水喝也是有好处的;茯苓薏米粥、连翘赤小豆粥,对一些热性、湿热的高血压患者有效。需要滋补肝肾的高血压患者可用枸杞、山药。山楂有降脂、抗动脉硬化、消食的作用,所以能间接通畅血管、改善脂类代谢,对调节血压也有一定作用。

“不管是食疗还是用偏方,一定要辨证分型论治,否则可能得不偿失。”马征提醒,有些高血压患者一旦用上食疗或偏方,就立刻把降压药停掉,这是不对的,“一定要坚持规范服药,在专科医生指导下,达到停药标准后再停。”

“‘对别人有效的降压药,我也用用’是很多患者常做的事,这种做法非常错误,另外‘任何食疗方都不能替代正规治疗’。”马征特别提醒,患者擅自停用降压药风险极大,更切忌盲目效仿他人用药方案,“证型不同用药原则迥异,若热证用热药、寒证用凉药,可能适得其反。规范诊疗才是根本。”