

# 中医教您如何防治高血压

□吕罗岩 蚌埠市第一人民医院

高血压是目前最常见的疾病之一,通常被称为“沉默的杀手”,可以引发心脏病和脑卒中的发生,威胁人的生命健康。2023年,世界卫生组织发布首份《全球高血压报告》显示:高血压已影响全球三分之一的成年人。目前我国有接近3亿的高血压患者。防控高血压,势在必行!

## ■关于高血压的常见问题

### 1. 患了高血压但没有症状需要服用降压药吗?

需要。高血压被称为“沉默的杀手”,即使部分人没有任何症状,但没有症状并不说明没有身体损害;血压升高会有一定的耐受性,这个过程会造成严重的靶器官损害,主要损害的器官是心、脑、肾。因此血压控制得越早,对机体心、脑、肾的损害就越小,所以一旦诊断为高血压,无论有没有症状都要及早遵医嘱服药。

### 2. 血压控制正常了可以停药吗?

不能。有些患者服药过后血压保持正常,就认为高血压已经治愈而自行停药,这是不正确的。高血压和感冒不同,高血压一般不能治愈,需要通过综合治疗和降压药物来控制,因此高血压患者用药控制血压在正常范围内之后,仍需继续服用药物来维持,以免停药后出现血压再次升高,波动的血压会加重对机体脏器的损害。

### 3. 一种降压药物用久了需要换药吗?

只要这种降压药物能够使血压维持在正常水平,且无其他不适反应,就说明患者对这种降压药物耐受性好,不需要更换。但是高血压患者一定要定时监测并记录血压水平,一旦发现血压出现异常,就应该尽快就医,由医生进一步调整用药方案。

### 4. 一旦用上降压药就要终身服用吗?

轻中度高血压患者如果经过长期控制饮食、生活方式调整,控制好引起高血压的因素,使血压控制在正常范

围内,则可以在医生的指导下酌情减药甚至停药降压药。

## ■高血压的中医认识

高血压属于中医“眩晕”“头痛”范畴,以脏腑气血阴阳平衡失调为主要病机。中医认为高血压与情志失调、饮食不节、久病过劳、年迈体弱等因素有关,本病病位与肝、脾、肾密切相关。中医认为高血压主要分为四种,包括肝阳上亢、痰湿、血瘀、肝肾阴虚,四者常常合并存在,交互为病。

## ■中医药高血压预防与保健的独特优势

### 1. 预防调摄

中医讲究治“未病”,在该理论指导下的预防调摄包括“未病”先防和“既病防变”两个方面,具体方法包括避风寒,预防感冒伤风等;调情志,喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾、怒伤肝,情志失调会导致多脏腑功能紊乱;慎起居,保持良好的生活方式,合理饮食,低脂低糖饮食,低盐饮食,食盐摄入量每日6克左右为宜。

### 2. 代茶饮降血压

◆决明罗布麻茶:决明子12克,罗布麻10克。二者以沸水冲泡15分钟后即可饮用。功能清热平肝,适用于高血压伴头痛、烦躁不安,属肝阳上亢证候者。

◆菊槐茶:菊花10克,槐花10克,绿茶3克,沸水冲泡10分钟后饮用。功能平肝清火祛风,适用于高血压伴头痛、目赤肿痛、眼底和鼻出血,属肝火上炎证候者。

◆桑寄生茶:桑寄生30克,夏枯草15克,水煎代茶饮。功能补益肝肾,适用于高血压伴腰膝酸软,属肝肾不足证候者。

◆祛痰湿茶:生白术、姜半夏、陈皮、茯苓、天麻各5g,沸水冲泡10分钟后饮用。功能健脾化湿,除痰息风,适用于高血压伴头晕头重、困倦乏力、脘腹胀满,属痰湿内蕴证。

◆益气茶:黄芪、党参、陈皮各5g,沸水冲泡10分钟即可饮用。功能益气健脾,适用于高血压伴头晕目眩、神疲气短乏力,属气虚证候者。

◆无花果茶:无花果切片晒干,取干果10克,开水500ml,冲泡后饮用,每日一次。长期可起到降血压、血脂的作用。

### 3. 耳穴压丸降血压

耳朵上有不同的穴位,这些穴位与身体上的某些部位一一对应。临床上常用磁珠、王不留行籽粘贴在耳穴相应穴位上,患者每日可多次揉按磁珠、王不留行籽刺激耳部穴位,起到降压效果。耳穴常用穴位有角窝上、交感、内分泌、心、神门、肝、肾、皮质下等。

### 4. 穴位按摩降血压

生活中可以进行按摩起到稳定血压及预防高血压的保健作用。按摩头部可以清利头目,平肝阳,使头脑清醒,胀痛眩晕消减,头部轻松舒适,血压随之下降。

按摩头部,用两手食指或中指擦抹前额,再用手掌按摩头部两侧太阳穴部位,然后将手指分开,由前额向枕后反复梳理头发,每次5-10分钟;按摩百会穴,每日多次;另外按摩合谷穴、太溪穴、昆仑穴、涌泉穴等也可以起到稳定血压的功效。

# 老年人腿抽筋,不一定是缺钙哦

□王建华 蚌埠市中医医院

腿抽筋是老年人的最常见的症状之一。不少老年人一旦发现自己腿抽筋以后,就盲目地吃钙片、喝骨头汤,但是治疗效果却不理想。事实上,他们不知道引起腿抽筋的原因有很多,并不是所有的抽筋都是因为缺钙所致,对于中老年人来说,缺钙只是造成他们腿抽筋的其中一个原因而已。

## 一. 老年人腿抽筋的常见原因

### 1. 缺钙

和大多数人的认知一样,缺钙是抽筋的原因之一。血液中钙离子浓度太低时,肌肉容易兴奋而痉挛。老年人钙质吸收能力减弱、钙质流失明显,因此,常受到抽筋的困扰。

### 2. 寒冷刺激

寒冷是抽筋的常见诱因,可直接引起腿部肌肉强烈收缩和血管突然痉挛。比如,晚上睡觉不盖被子、空调温度过低、突然下到冰冷的水中游泳,都有可能引发腿抽筋。并且,这种抽筋有时候持续时间会比较长。

### 3. 过度疲劳

运动过度,特别是无氧运动,会导致肌肉在短时间内持续收缩,并产生代谢废物。如果没有及时拉伸、放松肌肉,过多的酸性代谢产物堆积,就很容易刺激小腿,造成小腿抽筋。老年人身体弱、肌肉力量差、机体代谢功能减退,和年轻人相比,也更容易抽筋。

### 4. 电解质紊乱

肝肾功能不全、服用利尿剂等原因引起的钾、镁水平不正常会导致肌肉无力、痉挛。

### 5. 腰椎间盘突出症

老人总是小腿抽筋的话就要注意了。不要再把这种抽筋看作普通的抽筋,这种现象可能是腰椎间盘突出引起的。因为椎间盘变形后,长期压迫神经,会导致腿麻、腿抽筋。

### 6. 下肢动脉硬化闭塞

研究表明:那些腿经常抽筋,尤其夜间会加重的中老年人,并不是因为缺钙,而是因为下肢动脉硬化闭

塞。要知道,老年人动脉硬化,血管腔变窄,很容易造成供血不足。

另外,糖尿病患者动脉更容易硬化,硬化以后血管狭窄、闭塞,供血不足,有可能会发生坏疽,最后甚至会截肢。

因此,当抽筋反复发作时,需要及时到医院查明并排除血管、神经的器质性病变,以免耽误治疗。

## 二. 老年人如何预防抽筋

### 1. 补充营养

低钙引起的腿抽筋,单纯补钙并不能促进钙质的吸收,需同时适当补充维生素E、维生素D等营养元素。多吃富含矿物质的原生态食物,特别是钠、钾、镁和钙,如三文鱼、牛肉、菇类、白菜、西兰花、牛油果、南瓜子、杏仁等。

### 2. 驱寒保暖

做好保暖工作,避免局部肌肉受寒。睡前可按摩小腿肌肉,促进局部血液循环。下肢动脉硬化闭塞症出现足部发凉时,要注意脚部保暖,老年人要穿透气、柔软、较宽松的纯棉袜子。

### 3. 科学锻炼

运动前做好热身工作和伸展动作,平时加强身体锻炼。增强下肢运动,可改善血管的侧支循环,补充主干血管狭窄或者闭塞导致的缺血。

必要时,可在医生指导下服用抗血小板聚集、改善脂质代谢等药物,同时需要预防可能加重腿部动脉粥样硬化的危险因素,如高血压、糖尿病等。

## 三. 老年人腿抽筋的中医治疗

### 1. 中药治疗

中医认为造成此原因的根源是由于肝血不足,血不能养筋,就会出现肌肉痉挛,也就是我们常说的腿抽筋。医圣张仲景在《伤寒论》有个名方叫:芍药甘草汤,就是芍药加甘草两味药,芍药是酸的,酸性可以敛肝,加上甘草是甜的,中医讲酸甘化阴,于是气血就产生了,挛急就缓解了。在实际应用中,单独的芍药甘草汤,收敛得过于厉害,有人吃了胃部不适,所以可以在芍药甘草汤的基础上,加上生姜、木瓜,伸筋草三样,生姜可以散寒祛湿,又可以佐白芍的寒,而木瓜(中药)是可以作为引药,引血下行,又可以祛风湿,舒筋活络,而伸筋草可以舒展筋骨。用量:芍药15克,炙甘草15克(可加白糖30g)(视个人情况增加:生姜3克,木瓜3克,伸筋草5克),用法:用水600毫升,煮取300毫升,去滓,药汁内加入白糖拌匀,分温再服。

### 2. 穴位按摩

可以每天早、晚配合按揉商丘穴(在足内侧面,内踝前下方凹陷处),地机穴(在小腿内侧,膝下约5寸,胫骨内缘)各3~5分钟,一般3~5日可减轻症状或痊愈。按揉这两个穴位可健脾促吸收、通络促运化,小腿抽筋的问题往往迎刃而解。

治疗期间患肢应注意保暖,睡前避免饮酒、咖啡等具有兴奋中枢神经作用的饮料,也不要看刺激性强的影视节目,避免情绪激动。

# 融媒 赋能 共创未来

## 我们的服务

### 新闻宣传

蚌埠日报社拥有全市专业的采编队伍,可为客户提供采、写、编、发一条龙服务。

### 现场直播

蚌埠报业传媒集团拥有成熟的直播系统,完善的直播技术,能够为客户提供政务、商务各类现场直播。

### 视频拍摄

视频报道、宣传片、故事片、节庆视频拍摄。

### 活动策划执行

活动策划是蚌埠日报社的“拿手好戏”。服务包含:创意构思、方案制定、现场执行、全媒宣传等。

### 公告刊发

可刊发各类证件遗失、招标公告、通知启事、拍卖公告。

### 专业设计

品牌VI量身设计、活动现场宣传设计、书画画册、文创产品设计,海报印刷、一图读懂制作。

### 新媒体代运营

微博、微信公众号、短视频平台代运营,其优势在于内容来源更广泛、编辑更专业、生成更迅速、运营更规范。

### 技术开发

网页开发、线上投票、小程序开发、有奖竞猜。

蚌埠报业坚持移动优先、视频优先,实现了主题宣传移动化、视频化、社交化的传播,形成报、网、端、微、屏多媒联动的现代媒体发展新格局。

蚌埠报业媒体矩阵粉丝用户七百余万,公交站牌、城际公交车体广告、大屏等形成了全网、全域传播的新格局。


蚌埠报业期待与您携手共赢 共创未来!

联系电话:马先生 18155207282 4014778