

高血压的中医护理方法你知道多少

何昌敏

四川省凉山州德昌县中医医院 615500

〔中图分类号〕R473.5

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165(2020)11-110-01

高血压——已经成为发病率最高的慢性疾病之一，在我国的发生率已高达 23.2%，尤其是北方地区，高血压的发病率特别高，值得注意的是，近年来高血压的发病不再局限于中老年人群，青壮年患者的人数正在不断增加，形势不容乐观。那么，高血压究竟是什么？它是指人体血压持续过高，临床也给出了具体的诊断标准，即收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ，舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，因此，高血压的诊断并不难，根据日常体检结果结合临床症状即可判断。你可能想问了，为什么会患上高血压呢？这也是长久以来，困扰着医生和学者的问题，到目前为止，已经明确的病因有：①年龄：发病率随年龄增长而升高，尤其是 40 岁以上中老年人群；②盐摄入：研究表明，食盐摄入越多，发病几率越高；③肥胖：肥胖是公认的高血压高危因素之一，体重越高，发病几率越高；④遗传：多数高血压患者具有家族遗传史，若双亲均无高血压史，则孩子患病的几率仅为 3%，若双亲均有高血压史，则孩子患病的几率高达 45%；⑤环境因素：高度紧张或过度嘈杂的工作环境容易诱发高血压。

有些朋友或许觉得，只是血压升高而已，听起来也没那么严重，没必要过分紧张。这可就大错特错了，高血压虽然是一种慢性心血管疾病，但其对于患者的影响却是全身性的，如果不能很好的控制血压，病情不断加重，将会逐渐累及患者全身脏器，包括心、脑、肾等，例如心绞痛、心肌梗死、脑卒中、慢性肾衰等。以上提到的每一种疾病，都是“死亡种子选手”，一旦和它们沾上边，可就有的熬了。这也就解释了，为什么高血压这种疾病，虽然是慢性病，却也具有较大的危害和较高的死亡率。

那么，得了高血压应该怎么办呢？大家也不必过于恐慌，以现阶段的临床技术，不管是西医还是中医，都能够对患者的血压进行较为理想的控制，一旦确诊高血压，患者需要做的就是积极遵医嘱，服药治疗，合理饮食，适度锻炼，多数患者的生活质量并不会受到严重的影响。然而，在实际治疗过程中，有许多患者因为经济原因，或是药物带来的副作用而擅自减药或停药，造成病情的反复甚至是加重，造成更为严重的危害。正因如此，我们也认识到，高血压的治疗并不能一味依靠药物，尤其是许多高血压患者均是社区高血压患者，自行居家治疗，如何进行有效的护理干预，从而提升治疗效果，一直是研究的重点课题。

过去，在高血压患者的护理中，我们常应用西医护理的方式，开展诸如健康宣教、饮食指导等，但近年来，中医护理开始逐渐走入人们的视野，且被证实有较为理想的效果。要将中医护理应用于高血压护理中，我们首先就要明确中医对于高血压的认识，高血压在中医中属“眩晕、头痛、肝阳上亢”的范畴，主要是由于七情所伤、饮食失节、内伤虚损所引起的，且该病症与心、脾、肝、肾四脏器有密切关联。因此，高血压患者的中医护理可以简单分为以下几个部分：①情志护理也是中医护理中最为重要的部分之一，由于疾病的发生往往与患者的心境相关，因此，中医护理中特别强调情志护理，对于高血压患者，其本身心理压力较大，认为自身疾病给家庭造成了负担，在治疗过程中容易出现焦虑、抑郁等情绪，从而影响治疗，甚至加重病情。情志护理中需要加强与患者的沟通交流，对患者的负面情绪进行疏导，鼓励患者积

极参与文体娱乐活动，从而分散注意力，不要过分执着于自身的病情，保持积极乐观的心态面对治疗。②饮食护理饮食对于高血压患者的治疗效果有着至关重要的作用，科学合理的膳食能够帮助患者更好的控制血压。部分患者在患病仍然贪图口腹之欲，不能对自身饮食进行控制，偏好一些高油高盐的食物，给自身的心血管造成巨大的负担，难以控制自身血压水平。针对有肝阳上亢的患者，其饮食应以补益肝肾为主，禁食虾蟹类食物，多食用芹菜、花菜及萝卜等食物，针对肾气不足的患者，可以在饮食上加入枸杞、银耳、大枣等食物，针对阴虚者，则可以加入芝麻、核桃等食物的摄入。③运动指导肥胖是高血压的高危因素，因此，多数高血压患者都存在运动量不足的情况，护理人员应引导患者进行强度适中的有氧运动，具有中医特质的太极拳、五禽戏等，运动量不大，且较为舒缓，易被患者接受，能够主动进行锻炼。患者在治疗过程中配合运动，能够更加有效的控制血压，稳定病情，提高生存质量。④中医理疗给予患者包括穴位贴敷、耳穴按压、足浴等中医理疗，其中穴位贴敷选择涌泉穴等穴位，将所用中药方剂研磨成粉末状，并调成药膏状，贴敷与足底涌泉穴、太溪穴，一般每次时间控制在 6h，以纱布固定，每日更换 1 次。

无论是中医护理或是西医护理，其本质目的是为了提升治疗效果，控制患者的血压水平，通过临床研究，我们发现应用中医护理的患者，其血压水平确实较护理前有了很大的改善，与同期进行西医常规护理的患者相比，也是具有优势的。加之，中医护理对于患者的护理满意度也有积极影响，患者的护理体验提升了，对于医护人员的认可度也就自然而然的提升了，在治疗过程中能够更加积极主动的配合医护人员工作，遵医度提升，治疗效果也会明显提升，形成了一个良性循环。

在当今社会背景下，高血压已经不再是老年人的专利，越来越多的年轻人在体检中被发现血压异常升高，进而被确诊为高血压，一旦确诊，其生活将会发生许多重大的改变。对于高血压的治疗，目前也没有特效药能够彻底治愈，这意味着疾病将会伴随患者终身。如何改善高血压患者的生存质量，一直是临床研究中的重点课题，中医护理注重情志护理，并且将饮食护理、运动护理及中医理疗等与之相结合，引导患者养成健康积极的生活习惯，并且树立起正确的治疗观，以积极的心态面对治疗，取得了较为理想的临床效果。

其实，高血压并不是什么绝症，即使患病也不必过于紧张，积极配合治疗，合理饮食运动，生活质量并不会受到太大的影响。文章讲到这里，您清楚了吗？

〔参考文献〕

- [1] 吴艳, 任丽润, 方朝晖. 穴位敷贴配合中医情志护理在糖尿病合并高血压患者护理管理中的应用[J]. 西部中医药, 2020, 33(6):129-131.
- [2] 米惠芬. 中医情志护理对眩晕(原发性高血压)患者康复效果的影响[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(33):81.
- [3] 梁玉成. 中医护理干预对肝阳上亢型高血压病伴睡眠障碍的影响[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(30):69, 74.