

高血压的中医食疗及防治

陈 斌

巴中市恩阳区中医医院内科 四川巴中 636063

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 12-102-02

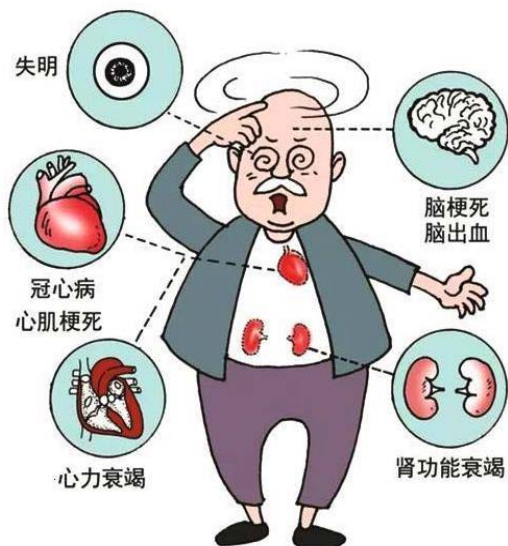
高血压是生活中一种常见疾病之一，对人类的身体有严重的危害，一旦发病，容易导致身体脏腑失调，有很大的致死率。在高血压的治疗中，中医的治疗认为其与饮食因素有很大的关系，通过合理饮食，纠正不良习惯，病人的血压可以得到控制，这对于病人高血压的缓解有很大作用。中医中的食疗，是将治疗融入到人们的日常三餐摄入中，根据食物的营养成分和所含物质，发挥其相应的功效，保证患者能够充分的摄入需要的能量和钠的摄入，使用低盐，低脂肪，低胆固醇，高维生素，适量的蛋白质和控制摄入总能量。中药饮食疗法可以控制和降低患者血压，提高患者的生活质量，而高血压药物治疗具有较大的优势。中医食疗应成为高血压病人的重要治疗方法之一。下面，我就中药食疗及防治高血压的一些知识，给大家做简单介绍。

中医角度看待高血压？

高血压是一种常见的慢性疾病，可引致心脏、脑及肾脏等器官的血管受损，亦是冠状动脉疾病、心脏病、高血压、心脏病、脑内出血及其他疾病的重要原因，最终可导致器官、功能衰竭及威胁生命。目前，随着人们生活方式和饮食习惯的改善，高血压患病的人数逐年递增，高血压患者只能是进行控制，没有根本治疗的药物以及方式，在治疗的过程中，除了进行药物抑制之外，各方面因素也是需要考虑到的，比如饮食因素、环境因素，这都是影响到高血压身体患者的因素。

高血压的症状及产生原因是什么？

高血压患者的症状一般比较隐匿，大多数的表现为头晕、头痛、耳鸣、后颈部不适、记忆力下降、注意力不集中、疲倦不安和失眠等。



一般导致高血压疾病的主要有以下几种因素：1、患者中有一部分遗传因素，双亲中如果有患有高血压，子女有可能

会患有高血压；2、随着年龄的增长，患高血压的几率越高；3、钠盐摄入过多，加重心脏负荷和肾负担，导致血压升高；4、生活习惯：经常性的吸烟喝酒也是诱发高血压的原因，身体肥胖的人体内胆固醇较高也会导致高血压病症。



中医对高血压食疗要注意些什么？

1. 对食盐的摄入有严格要求。中国人的食谱对于饭菜的调料使用的比较多，普遍超过世界卫生组织建议的6g标准线，而高血压患者一般是年纪比较大的人居多，他们一般更喜欢重油重味的食物，这是高血压患者的大忌，平时更是需要注意这方面，每天的食盐在2-5g为宜。

2. 控制胆固醇和脂肪的摄入。有相关医学研究表明，人体中胆固醇和脂肪的摄入对高血压的发病几率有很大的影响，在平时的食用油中接触最多的就是动物脂肪，其中包含了一定量的胆固醇，尽可能的不要使用动物油，改用植物油，尽量不要超过50g，从而减少胆固醇的摄入。

3. 在烟酒及刺激性食物上严格管制。烟酒中包含可刺激人神经系统的有害物质，大量长期的服用，可能会导致心率加快、血管收缩，可能会引起血压的升高。

高血压的中医食疗要如何根据不同体制选择？

高血压在全球范围内一直是一个长期的难题，血压的升高对平时的生活要求和饮食要求都有很大的影响，而且发病时比较急，一旦发病就有可能致残和致死，长期的药物治疗给病人在身体和经济上都带来了极大地负担，因此人们应该更加注重饮食和日常的生活调理，在对于高血压患者中，不同的人有不同的食品偏好，因此在推荐食物上更应该考虑到病人的饮食情况，注意病人的口味，避免因饮食不当导致的其他方面的疾病。

食物种类以及食用的方法多种多样，比如粥、汤羹类、菜肴、饮料、密膏、果品等，保证营养摄入的均衡。

1、肝阳上亢型：其症状是头晕目眩，脸部、咽喉、头部、

眼部有又红又肿的现象。饮食疗法中应当多注意清淡饮食，多滋阴降火，常食用的食物有芹菜、萝卜、海蜇、海藻等凉爽食物；尽量避免辛辣油腻的食物，例如油炸食品、辣椒等；如果有条件的话，可以熬一些比较滋补的粥，比如鲫鱼牡蛎汤、玉米炖猪爪等。

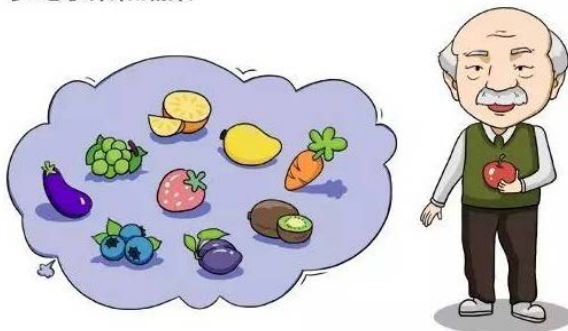
2、痰阻型：有头晕胸闷恶心的症状，整个人没有精神，脉搏缓慢，舌苔发白。在中医中患者饮食应以燥湿祛痰为主。食物避免生冷油腻，多吃素食，多吃清热解毒的食物，比如山楂、冬瓜、山药粥、竹笋、胡萝卜等食物。

3、气血亏虚型：这种类型的患者明显能够看出来身体虚弱，面色苍白，平时多心悸，有睡眠质量不好的症状，应当多建议患者平时食用瘦肉、鱼、蛋、红枣等滋补气血的食品，平时多运动增强自身的抵抗能力。

4、肾精不足型：患者多有睡眠不好，浑身无力的症状，这种情况一般是肾功能有了缺陷，应该多食用一些比较滋补的食物，以补肾为主，比如银耳、大枣、山药、当归炖甲鱼等。

中医的理论研究认为，将食疗与药物治疗相结合来治疗高血压病，是有效遏制高血压严重化的方式，因此，更应当注重平时的保养以及营养的摄入。

多吃水果和蔬菜



综上所述，高血压是现在的患者中比较常见的临床病症，一旦发病，致残致死率都是比较高的，对人类的健康和生命造成了严重影响。中医更倾向于润物细无声的食物治疗。食疗是中医药学中的重要手段，通过食物成分对人体的不同作用，补充人体营养，达到调整人体内外各项功能的正常运行，维护人体气血和脏腑功能，有利于从根本上保持人体平衡的状态，能够超越西药治标不治本的作用，对一些高血压患者有明显的降压作用。

（上接第 100 页）

3、难以检测肿瘤类型。在患者确诊为恶性肿瘤的时候，医护人员还需要对患者的肿瘤情况进行具体的分类，在这个工作中，医护人员还需要进一步对患者进行进一步的检查，单纯的细胞检查难以检测出患者所患肿瘤的类型。因此，在这个角度来看，细胞检查还是有着一一定的局限性。

在采取细胞检查进行患者肿瘤检查的时候，更多的是适合初步确诊，但是在具体的病理分析上，还是有着一一定的局限性与缺点。特别是在针对患者肿瘤定性时候，但出现定性错误的清理，会直接关系到患者的生命安全，其也是由于病理依据支撑不够所导致的。

综上所述，在对疑似肿瘤患者进行初步检查与确诊的时候，细胞学检查有着不错的检查效果，但是在接下来具体的病理检查及肿瘤分类的时候，细胞检查的局限性也就会明显的显现出来，具有一定的局限性。不过在患者出现疑似肿瘤病症的时候，首先采取细胞检测还是有着一一定的科学性与便利性的，因为其简单快速的检测方式及优点，能够较为快速

的检测出患者的肿瘤情况，能够给患者争取到更多的治疗时间，其在临床医学中的存在是有着一一定意义的。



（上接第 101 页）

压而诱发下胸部或上腹部疼痛，一般通过打嗝能够消除。

（十一）心绞痛的诱发因素

目前，临床医学研究调查统计显示，九成以上的心绞痛患者其诱发原因多是同过度劳累、体力活动以及情绪激动等有关。且当一定时间段内患者出现明显劳累诱因时会成为其当下及今后时期内心绞痛的主要诱发因素。例如，患者进行步行活动，且在 1000 米时诱发心绞痛，则在今后每走 1000 米都有可能出现心绞痛的发作。此外，有研究证实，部分患者在情绪相对平静时也会出现心绞痛发作，这一情况多属于因冠状动脉痉挛造成的。

三、心绞痛的辨别误区

（一）心绞痛同冠心病为一种疾病

许多患者往往因为心绞痛与冠心病的临床症状相似而将其混为一谈，其实两者并非一种疾病，而是范围从属关系。

心绞痛是冠心病类型中比较常见的一种，它只是患者心肌供血出现暂时性缺血、缺氧而映射到身体反应上的一种症状综合征，其多数心绞痛是由于冠状动脉管腔狭窄导致。

（二）胸口疼痛的就是心绞痛

心绞痛的典型症状的确为胸口疼痛，但不是说所有的胸口疼痛一定就是心绞痛，许多其他心脏病或者非心脏疾病也会导致胸口的疼痛，且胸口疼痛的类型多样，不能一概而论。因此，大家不要一感觉胸口出现疼痛就怀疑是心绞痛，从而造成自身的紧张、害怕，而是应当及时入院检查，以确定准确的病症情况。

总而言之，心绞痛对人体的生命健康威胁较大，我们现在对如何辨别心绞痛已经有了一个较为全面的了解认识，大家在日常生活中一旦出现心绞痛的相似症状，应提高重视，立即去医院就诊检查，不要拖延耽误，同时也不要过度紧张恐慌，正确认识、辨别心绞痛，以达到更好的防护治疗效果。