

中医如何有效改善高血压症状

邓 龙

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充 637260

【中图分类号】R259

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 03-060-01

高血压属于中医疾病里“头痛”和“眩晕”的范围，西医学上还将它分为原发性高血压和继发性高血压两种。它是一种以全身性动脉高压为主的临床综合征。它是一种常见的临床疾病，常发生在 40 岁以上的中老年人中。继发性高血压是由身体内其他疾病引起的，不是一个独立的疾病，例如肾脏疾病，颅内疾病，糖尿病，内分泌疾病等引起的。原发性高血压是一种常见疾病，其病因尚不清楚，主要症状为循环血压升高为主。

中医认为，高血压的主要是由情绪失衡，饮食不规律，过度的工作或没有节制的休息玩乐以及免疫力不足等因素引起的，导致气虚异常升降，气滞血瘀，血瘀阻滞，风火内盛。

高血压发作的主要原因是由肾脏损伤，抑郁和愤怒以及肝脏损伤引起的肝肾阴阳两虚。治标治本是中医治疗高血压的基本原则。治疗方法可分为两类：症状治疗和根治。另外，中药注重症状的区分，不同的患者采取不同的用药。

中药对高血压有一定的治疗作用，可以有效减轻高血压引起的许多身体不适。例如头晕目眩等。治疗高血压的中药有例如葛根，菊花，黄灵等。中药根据其功效和特点有不同的分类方法。

黄芩有缓解发热，促阳止泻的功效。可用于外感发烧，头痛，高血压和严重的颈部疼痛。有效治疗严重颈痛的高血压。菊花可以预防和治疗高血压，它可以清洁肝脏并改善视力，改善患者头晕，头痛和耳鸣的症状。

患者还可以煮荷叶，珍珠母，黄芩，牛黄，朱砂，槐花，龙胆，淡竹叶，这种方法可以降低血压，使神经平静，精神焕发，放松肌肉和疏通侧支，并可用于治疗高血压和预防脑出血，中风和其他疾病。将山楂，泽泻，菊花，小蓟，夏枯草和决明子煮熟成药，具有清热解火，安神养肝的作用，适用于高血压患者。将牛膝，磁铁，半夏，冰片，薄荷脑，珍珠，

猪胆粉煮沸成药，具有安神养肝，降低血压的作用，对缓解高血压患者头晕目眩的症状十分有帮助。

中医不仅局限于治疗由高血压引起的严重并发症，更注重所使用的治疗方法是否能够使患者恢复，经过长期的调理来有效控制血压并改善身体状况。中医高血压治疗的基本原理是治标治本，在控制和降低血压的同时，有必要从整体上寻找疾病的病因，调节和改善患者情况使之恢复到健康生活状态。因此，中医认为通过药物治疗仅血压迅速下降是不完全可行的，有必要找准病因，长期调养治疗高血压。

血压较高，症状重，病情严重的患者应采取中西医结合治疗。中药在改善患者的高血压症状和降低血压方面有些有效，但并不能完全替代西药。

虽然高血压作为一种需要长期治疗的慢性疾病，康复周期长，但只要患者配合坚持做到科学的治疗，乐观，积极与医生合作治疗，就可以将血压降低到正常水平并控制疾病的发展，避免或最小化治疗的副作用。

在治疗时，高血压患者饮食上还应经常吃一些钾含量高，钠含量低或不含钠的食物，例如芹菜，蜂蜜，冬瓜，苹果等钾高低钠的食物，这对降低血压具有协同作用。同时，碘是预防动脉硬化的重要元素，所以多吃海藻，藻类，虾皮等含碘量高的贝类食物，对高血压性动脉硬化有一定的改善作用。

高血压作为一种慢性疾病，病程长，治疗时间长，还容易复发。所以一旦患上了高血压，会给患者带来生理和心理的双重痛苦，而且在治疗上也成问题。因此，尽早预防，诊断和治疗高血压是当代中老年人的重中之重。

平时中老年人就要多注意饮食，营养均衡，少吃胆固醇高的食物，少吃盐。肥胖症要适当的减轻体重，科学控制进食或运动减肥。在体力能接受的范围内进行体育锻炼，注意日常生活中工作与休息的结合，确保有充足的睡眠，并且不吸烟。

心肌梗死的常见误区

夏鸿怡

双流区第一人民医院 610200

【中图分类号】R542.22

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 03-060-02

什么是心肌梗死？

心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血、缺氧所引起的心肌坏死也是临床上一种常见的疾病。也是冠状动脉粥样硬化性心脏病的一种临床表现，主要是由各种原因引起的粥样硬化使动脉进一步的发生痉挛，导致心肌发生缺血，在心肌缺血达到 20-30 分钟时，就会引起急性的心肌梗死，在急性心肌梗死发病前几日患者会出现乏力、胸闷、在活动后会出现心悸、气急、心绞痛以及烦躁的表现，在这之后患者又会出现持续性的剧烈疼痛和发热等，这种现象就会引发心律失常、

休克以及心力衰竭等疾病，常常会危害到生命，但是因为很对患者不能够从根本上认识到疾病，对疾病产生很大的误区，所以不能做到早发现、早治疗。

患者对心肌梗死存在的误区

误区 1：有些人会认为只有老年人才会患有冠心病，其实并不是这样的，冠心病是因为心脏血管的动脉硬化所引起的，而这个过程早在幼年时期就已经发生了，只有血管狭窄到一定程度才会显现出相应的症状，由于现在的生活习惯以及饮食习惯，冠心病的发病年龄已经明显的提前了，所以预防冠