

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

心病的发生不应该是在中年以后，而应该从小抓起，在儿童时期就应该注意，少吃高胆固醇、高脂肪以及大量的甜食，防止发胖；对于患有高血压、高血脂、高血糖的年轻人或者是老人也应该警惕冠心病的发生。

误区 2：有些人认为急性的心肌梗死是突然发生的根本没办法进行预防，但是大部分的患者都是有明显的先兆的，是可以进行预防的。在预防心肌梗死这个疾病时，我们应该先弄清楚疾病的诱因，主要的诱因有：在饱餐之后又进食大量的高脂肪的食物，导致血脂升高，血液的粘稠度也在增加；进行重体力活的时候或者情绪比较激动的时候，血压剧增或者用力进行大便的时候，这些情况都会导致左心室的负荷加重；在发生休克、脱水、外科手术以及严重的心律失常的时候，会导致血液的排出量降低，心脏的冠状动脉血流锐减等。还要注意的就是在上五的 6 点-12 点的时候交感神经的活动是处于增加的可以使冠状动脉的张力增高，这些因素都会引发急性的心肌梗死。

误区 3：有的患者认为心肌梗死的疼痛点只存在于胸部，疼痛的部位因人而异，有的患者只有胸闷的症状，而有的患者只有上腹部疼痛甚至可能还没有任何的疼痛感，所以高危的患者不管那里疼痛都应该进行心电图检查来排除急性心

肌梗死。

误区 4：急性心肌梗死在目前最常见的治疗方法就是介入治疗放置支架，有的患者在放了支架之后一切的症状全部都消失了，活动也不受限制了，所以有一部分患者认为就什么事情没有了，该吃吃一点也不注意，但是支架治疗只是一种物理疗法，主要的是改善血管的局部狭窄，减轻心肌缺血从而减少症状的发生，但是由于患者使冠状动脉硬化，所以其他的部位一样也会发生狭窄，只是对于比较重要的部位先进性了支架的治疗，所以危险是依然存在的，还应该通过饮食、锻炼、药物等进行治疗，不能懈怠。

误区 5：有很多患者在患有冠心病时，不愿意吃药，总是觉的忍一忍就可以了，经常吃药的话会造成对药物的耐受性，其实并不是这样的，只有尽早的服药才能更快更有效的治疗疾病，从而减少心肌的损伤以及减少心肌梗死的发生。因为患者对疾病的知识以及治疗的方法掌握的不是很多，所以对于临床上的新技术以及新疗法不了解，觉得手术肯定会有很大的风险，总是错过最佳的手术治疗。其实介入治疗早已经在临床上开展了并且也取得很大的成就，主要的特点就是创伤小、效果好，可以大大的提升患者的生存率。所以应该保持早发现、早治疗的思想观念来对待疾病，才能拥有健康。

好胆固醇与坏胆固醇

邓晓琼

绵阳市中医医院 621000

【中图分类号】R543

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 03-061-02

很多人提到胆固醇，认为胆固醇都是不好的，胆固醇会致病，会引起高血压、高血脂、冠心病等等。胆固醇都是不好的吗？胆固醇有好坏之分吗？什么是好胆固醇？什么是坏胆固醇？

一、什么是胆固醇 (C)

胆固醇是我们必需的物质，在人体内以两种形式存在，即游离胆固醇和酯化胆固醇（即胆固醇酯）。它是人体细胞膜、细胞器的重要组成成份，是人体内类固醇激素和胆酸合成的重要原料。因此，所有动物都是离不开胆固醇的。既然离不开它，是不是胆固醇越多越好？人体本身对胆固醇的需求量是不大的。有人作了研究，健康新生儿脐血中的低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 仅有 1.04—1.3mmol/L。

人体内的胆固醇约一半来源于食物，另一半靠自身合成。胆固醇与脂蛋白是什么关系呢？胆固醇属于脂质，不溶于水，它在血液中运行必须与载脂蛋白（简称脂蛋白，Apo）结合才行，二者的关系就好比潜水员与潜水器，即使不会水的潜水员进入潜水器后都能在水中自由潜行。可见，载脂蛋白只是血液中运输胆固醇的一个工具而已。因此，临床上抽血查胆固醇实际上多数医院查的是“胆固醇—载脂蛋白复合体”，当然，也可以单独查载脂蛋白。

二、胆固醇是怎么区分的？

血液中的总胆固醇 (TC) 是指血浆中各类脂蛋白所含胆固醇的总和，LDL-C 则是指血浆 LDL 所含的胆固醇。由于 LDL-C 的胆固醇含量最多，血浆中的 TC 约 70% 是在 LDL 内，所以，LDL 被称为富含胆固醇的脂蛋白。一般情况下，血浆 TC 与

LDL-C 浓度变化基本保持一致。TC 浓度升高，LDL-C 水平也增高。这就是降脂治疗主要看 LDL-C 的原因。

“坏胆固醇”有什么坏？有研究表明，LDL-C 通过血管内膜进入血管壁，形成动脉斑块和局部炎症，是动脉粥样硬化形成的重要因素。全球医学界专家们经过三十多年的研究发现，LDL-C 的升高不仅与动脉粥样硬化有关，还与心脑血管疾病的发生关系密切，临床上通过降低 LDL-C 的方法，可以明显减少心脑血管疾病事件的发生，改善患者的预后，延长病者寿命，这是目前的共识。理论上说，LDL-C 值越高，进入动脉越多，动脉硬化发生越早、越快，心脑血管病越容易发生。正因为如此，人们将 LDL-C 称为“坏胆固醇”。

“好胆固醇”好在哪？科学家们研究还发现，HDL-C 与 LDL-C 的作用相反。它具有胆固醇逆转运作用，即将沉积在血管壁上的“胆固醇”运输出来，运至肝脏处理掉（进入胆汁经肠道排出体外），从而减轻动脉斑块，减少心脑血管事件发生。HDL-C 还具有促进纤维蛋白溶解的作用，有利于微小血栓的溶解，起着抗血栓形成的作用；它还能显著地抑制血管平滑肌细胞增生，这可能是其抗动脉粥样硬化的机制之一。由于 HDL-C 对血管有保护作用，因此又称之为“好胆固醇”。

从上可见，血胆固醇有“好”、“坏”之分。“坏胆固醇 (LDL-C)” 促进动脉粥样硬化，应“低一点好”，而“好胆固醇 (HDL-C)” 对血管有保护作用，应高一点好。

三、对“坏胆固醇”怎么办？

目前对付“坏胆固醇”的方法主要有三方面，药物、运动、饮食。