

高血压治疗的常见中药

▲ 广元市利州区河西社区卫生服务中心 王玉婕

高血压是指以体循环动脉血压（收缩压和/或舒张压）增高为主要特征（收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，舒张压 ≥ 90 毫米汞柱），可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素。近年来，人们对心血管病多重危险因素的作用以及心、脑、肾靶器官保护的认识不断深入，高血压的诊断标准也在不断调整。高血压是临床上较为常见的疾病，多发于老年人群体，导致高血压产生的原因主要有年龄增长过程中的精神高度紧张、饮食方面的不重视、过度饮酒及吸烟和家族遗传等。

临床上将高血压分为原发性和继发性。通俗来讲，原发性高血压主要是遗传性，大多数人患有的就是这类。主要表现为血压升高造成身体不舒适，此类患者一般会用药物干预降低血压，维持病情。继发性高血压的常常是因为其他病症诱发的，可

以称为高血压并发症，一般表现为血压升高，同时也可进行药物治疗，但其实病因根本不是高血压，所以想要治疗高血压必须对根本病症进行治疗。

人们可能了解高血压是一种病，但对高血压的具体病症表现的了解并不多。所以只有对病症有具体了解，人们才能对自己的身体有足够的认识，这样便可以及早的发现病症并进行治疗干预。通过分析高血压临床患者表现，总结出以下高血压患病症状。首先较为常见的是头晕和心悸。这两者都是患者能够明显感受到的，另外还有头痛和疲劳等，这类表现患者往往会对病症判断失误，常常会理解为流感等疾病。

这种疾病一般会在短暂的血压升高之后，只要合理休息会恢复正常，但并不代表没有事情，也需要引起重视，因为这种病症只是短暂的隐藏起来。如果长时间的不重视，此病症会随着病程延长而出现各种更严重的

症状，比如记忆力不集中、尿液增多和肢体麻木等。当病情发展到后期，还会出现如下较为严重的并发症。

高血压虽然是慢性病可以通过药物治疗，但当病情严重到一定程度，会出现脑出血、心力衰竭和肾衰竭等。这些都是因为患者的不重视引起，所以在发现自己可能患有高血压之后，一定要重视起来及时就医，在病症早期就要进行治疗和稳定病情。

高血压的治疗要遵循一些原则：首先，中药治疗的根本不是降低血压，主要是为了帮助患者维持病情，控制患者的并发症发生概率，比如高血压对人体心脑血管的影响等。中药是通过纠正和保护心脑血管的健康，这是从高于疾病的角度进行治疗。中药除了这一好处之外，还可以减少患者的不良反应，因为很多患者在患有高血压时，有稳定的药物对病情进行控制。但长期使用降压药，一些患者会出现口舌干燥、便秘和失眠等症状，这种现象中药便可以很好

的治疗，保证患者身心愉悦。

患者选用中药治疗时，要请专科医生开具处方，根据医嘱进行中药治疗，不能私自用药。中药治疗高血压，常见的有以下药物，包括丹参、山楂、虎杖、泽泻、葛根等。

丹参的具体功能是作用在心血管上，治疗患者的血液凝结问题。而因为肥胖患有高血压的人群，可以采用生山楂，因为它主要是通过化肌肉起疏通散气的作用。虎杖主要是作用在患者胆、肺和肝，用来破血痛经，也有利于患者小便。泽泻主要其血液循环的作用，但一定要适量使用。最后葛根主要促进气脉通顺来减少患者脖子僵硬，同时还可以开胃增津，保证患者饮食等。

总之，在高血压治疗过程中，一定要保持良好的心态，不能急功近利，因为这种疾病的特性主要是在于日常生活的维持。所以在进行药物治疗同时要做好饮食管理，可以搭配一些降血压蔬菜，还有增加血管弹性的水果。

骨质疏松椎体压缩性骨折的治疗方法

▲ 泸州市龙马潭区人民医院 周后全

骨质疏松椎体压缩性骨折是临床上较为常见的骨折类型，由于该疾病大多数人不了解，所以发生后很难采取有效的治疗措施进行治疗，进而影响到自身身体的康复。骨质疏松椎体压缩性骨折发生的主要原因是患者出现骨质疏松症，进而造成了椎体骨密度以及骨质量的降低。众所周知骨密度以及骨质量是骨强度的重要体现，当人体的骨质量以及密度下降后，就会造成患者骨强度下降，骨强度出现下降后，一旦受到外力的影响，或者没有明显的外力作用下就会发生骨折，该种疾病是较为常见的骨质疏松性骨折的类型。疾病发生后，患者会出现胸腰背部疼痛，而且除了疼痛之外，患者还会出现下肢症状。

基础营养补充

由于该疾病的发生，主要是由于患者出现骨质疏松导致，所以针对这一情况可以为患者补充钙剂。钙剂的补充量为每天1000毫克至1200毫克。除此之外可以为患者补充维生素D，该物质的补充可以在进行疾病治疗过程中，更加利于患者骨折位置的愈合。维生素D补充量400IU/d。在这两种物质的补充前提需要使用抗骨质疏松药物。治疗过程中，患者需要注意定期检查血钙以及尿钙情况，依据自身情况进行药物使用

抗骨质疏松药物治疗

抗骨质疏松的药物主要作用为增强患者骨强度，并且提升患者骨折位置的愈合速度，对患者疾病治疗有积极作用。

双膦酸盐类药物 该药物具有一定的吸收抑制作用，常使用药物阿仑磷酸钠、利塞磷酸钠等，这些药具一定得骨折预防风险，而且药物使用整体性较好。但是部分患者在药物使用过程中会出现一定的肠胃反应，例如泛酸的情况。所以在药物使用过程中，需要严格按照使用说明使用。

选择性雌激素受体调节剂 该种药物临床中常见的雷洛昔芬，通过该种药物对骨折患者进行治疗，可以对椎体骨折风险

降低，而且可以预防骨折发生

降钙素 现在是对于疾病治疗同样有积极意义，可以起到镇痛机制，对于早期骨折患者使用可以进一步降低患者出现急性骨丢失情况，而且有良好的止痛效果可以作为急性疾病的治疗首选药物。

手术

手术治疗骨质疏松椎体压缩性骨折也是一种较为常见的治疗方法。通过微创的手术治疗方法，可以进一步发生的位置进行复位，并且积极鼓励患者进行疾病的治疗，加强患者预防疾病二次发生地风险指导。手术最常见的方法为经皮椎体后凸成形术以及经皮椎体成形术。该两种手术方式均可以在一定程度上改善患者疼痛情况，让患者可以尽快恢复自理能力。

健康生活方式

患者疾病治疗后，需要养成规律作息的健康生活，戒烟酒，戒辛辣，戒刺激性食物，在日常生活中多喝牛奶坚果类饮食，同时摄入高钙低盐等蛋白质食物。同时还需要对患者进行积极的身体锻炼鼓励。通过有效的身体锻炼，可以进一步降低患者出现肌肉萎缩的情况，实现肌肉力量增强同时，有效改善患者血液循环，使患者骨折位置尽快愈合。常见的运动主要有打太极拳、骑自行车、游泳等有氧运动。在日常生活中还需要补充维生素D以及钙剂。通过维生素D以及钙剂的补充，可以进一步增强患者体内钙元素水平，积极预防出现骨质疏松椎体压缩性骨折的发生。

总之，骨质疏松椎体压缩性骨折的发生原因主要是因为患者出现骨质疏松疾病，针对这一情况需要积极对患者日常生活中钙剂、维生素补充。同时指导患者养成良好的作息习惯，运动习惯，生活习惯，饮食习惯。积极改善自身，有效地实现疾病的预防。如果疾病发生后，患者需要依据自身的身体情况选择科学的治疗方法，保证自身疾病治疗的有效性和安全性。

老年高血压的临床特点

▲ 成都东部新区石盘社区卫生服务中心 钟毅

老年高血压在日常生活中十分常见，主要指的是年龄在60岁以上的人群，其血压比正常值要高，由于患者的年龄较大，高血压带来的危害也更大，高血压的出现也非常容易引发各种心血管疾病。因此，一旦确诊高血压之后，在日常生活中应多加注意，合理控制血压，并注意调节饮食，适当进行运动等。

老年高血压的临床特点

收缩压增高 对于老年高血压患者来说，其血管硬化，并且动脉弹性比较差，大概有一半以上的老年高血压患者收缩压高，舒张压比较低，单纯收缩压增高的患者比较多。

血压波动较大 随着年龄的增加，老年高血压患者的血压也会跟随季节、情绪等变化而变化，一般来说，早上的时候高血压比较常见。血压的波动，在一定程度增加了降压的难度，所以应合理选择降压药物。同时，老年高血压患者通常会伴随有肾动脉、冠状动脉等，当血压波动比较大的时候，心脑血管的损害程度也会有明显的增加。

脉压增大 脉压增大是老年高血压的一大特点，脉压大于40mmHg，老年人的脉压能够达到50-100mmHg。

体位性低血压 体位性低血压主要指的是从卧位转换为直立体位的三分钟内，收缩压下降20mmHg以上，或者舒张压下降10mmHg以上，并且还会伴随着有头晕、晕厥等症状。如果患者的高血压还伴随有糖尿病，或者使用扩血管药物、精神类药物等，都很容易发生体位性低血压，所以在老年高血压的诊断过程中还应注意测量卧位、立位血压。

进餐后低血压 进餐后低血压主要是指饭后两小时内收缩压下降20mmHg以上，或者在饭前收缩压不低于100mmHg，而饭后收缩压低于90mmHg，并且在饭后还会出现心绞痛、头痛等一些低血压相关的症状。

血压昼夜节律不正常 对于老年高血压患者来说，通常伴随有血压昼夜节律异常现象，主要表现为：夜间的时候血压下降幅度低于10%（非杓型），或者是高于20%（超杓型），甚至出现夜间血压比白天要高（反杓型），当出现血压昼夜节律不正常的情况时，很容易对心脑血管造成损害。

诊室高血压 诊室高血压又称为“白大衣

高血压”，主要指的是在就诊时，医护人员在诊室测量的血压收缩压不低于140mmHg，或者是舒张压不低于90mmHg，但是在家中自己测量血压并不高。老年人诊室高血压比较常见，且很容易过度进行降压治疗。针对这种情况，应加强血压的监测，并且鼓励患者自己在家进行测量。诊室高血压患者通常伴随着代谢不正常，并且心脑血管的风险比较大。

多种疾病并存 老年高血压患者一般伴随心脑血管疾病，并且一部分患者还并存各种疾病。同时，一部分患者的临床表现不是太明显，很容易出现漏诊的情况，所以，应合理进行筛查和评估。

老年高血压的诊疗注意事项

穿衣要宽松 当老年人患上高血压之后，平时穿衣不要过小或者过紧，应以宽松为主，选择一些舒适且柔软的衣物，例如纯棉衣物，具有较好的透气性。

保持良好心态 老年高血压患者在日常的生活中应注意控制好自己的情绪，保持良好的心态，情绪不要过于激动，否则会导致血压升高，情况严重的话还会引发脑出血。

合理饮食 在日常生活中应注意饮食，控制食盐的摄入量，清淡饮食为主，少吃动物油，多吃植物油，并且要多吃一些新鲜的水果和蔬菜，适当食用一些富含蛋白质的食物，例如鸡蛋、牛奶、鱼肉等。

合理用药 药物是治疗老年高血压的一种有效方法，由于老年人的身体状况和血压水平与青年人不同，所以应在医生的指导下合理用药、规范化治疗。

总之，老年高血压对人体的危害比较大，情况严重的话还会危及生命，所以控制血压非常重要。在日常生活中，老年高血压患者应积极进行家庭血压监测，从而合理控制血压。

