

十种适宜高血压人群的茶饮

▲ 宁陵县人民医院 郭婷

高血压是一种常见的心血管疾病，如果得不到好的控制将损伤身体的各个脏器，包括心脏、血管、大脑、肾脏、眼等多个器官，也可能会诱发冠心病、中风等心脑血管疾病，成为导致人类死亡的头号杀手。时至今日，我国已成为高血压疾病患病大国，几乎每三个成年人中，就有一个高血压患者。

患有高血压，除了服用降压药物外，患者还可以适当饮用一些中药代茶饮，也称药茶。中草药不同于降压药物，其几乎无副作用，无依赖，可长期饮用。选用有利于降压的中草药，通过煮泡煎煮，像喝茶一样饮用，可以起到辅助治疗的作用，达到防病治病、养生保健的目的。

菊花茶 菊花，苏杭一带所生的大白菊或是小白菊为最佳，其味不苦，回味甘甜。也可加入金银花、甘草同煎代茶饮，每日

早中晚饭后三次，具有平肝明目、散风清热、解毒之特效。尤其对患有高血压、动脉硬化患者效果显著，可长期饮用。

莲子心茶 莲子心顾名思义就是莲子中间青绿色胚芽，味苦。莲子作为食材时，莲子心一般都会丢弃，但它有极好降脂去脂之效，也有清热、安神、强心的作用。做法：取莲心12克，开水冲泡代茶饮，觉得太苦可适当加入冰糖。

荷叶茶 荷叶不仅可以治疗高血压，还可以起到刮油去脂的作用，平时吃得油腻也可以饮用。饮用方法：取适量荷叶剪成碎片，不论是新鲜荷叶还是晒干的荷叶都可以，然后加适量清水，煮沸放置温热后即可饮用。

玉米须茶 中医发现，农作物玉米中的玉米须也是一味药材，且便宜易得。玉米须不仅有很好的降血压功效，并且还兼具止泻、止血、利尿、养胃的功效。饮用方便，取玉

米须25~30克，每天饮数次即可。临床试验发现，玉米须治疗因肾炎引起的浮肿和高血压也有很好疗效。

山楂茶 山楂不仅可以被制作成零食，也可以被制作成山楂饮，对降血压有明显的辅助疗效。山楂中所含成分不但可以助消化，还可以起到扩张血管、降低血糖、降低血压作用。饮用方法：取鲜山楂1~2枚，泡水饮用。

决明子茶 中药决明子，具有降血压，降血脂，清肝明目等功效。常饮之可以治疗高血压、头晕目眩、视物不清等症状。饮用方法：取15~20克决明子泡水或是熬煮，代茶饮之。

芹菜红枣茶 此茶经实验证明，有平肝养血、理胃中湿浊、清热利尿、除心下烦热等效果，适用于高血压，以及急性黄疸型肝炎、膀胱炎等。方法取芹菜350~700克，

红枣100~200克，绿茶10克，加适量水煮汤饮用。

寄桑生茶 寄桑生茶对高血压有辅助治疗作用。用法为：取干15克寄桑生，加水煮沸15分钟后放置温凉后饮用，代茶饮。

葛根茶 葛根可以改善脑部血液循环，对于高血压引起的头痛、眩晕、耳鸣及腰酸腿痛等症状能起到改善缓解作用。用法为将葛根切成薄片，取30克，加水煮沸后当茶饮。

制首乌茶 制首乌有减少血栓形成、降血脂的作用。方法为：取首乌8克左右，加水煮半个小时，待放凉后即可饮用。血脂增高者可经常饮用。

以上十款均是代茶饮治疗高血液的疗法，但不能完全代替药物。中药强调辨证论治，中药代茶饮也要辨证选用，因人、因时、因地制宜地合理选用代茶饮。

无症状心肌缺血的症状表现

▲ 商丘市第五人民医院 田新

心肌缺血是一种心脏血管方面的疾病，因为心脏冠状动脉缺血和缺氧无法支持心脏正常工作。当心肌发生缺血缺氧，会使心肌细胞代谢减弱，导致心脏因缺少足够的能量而出现异常，这时患者会感觉到胸部剧烈疼痛并引发一系列不适的症状，严重的会导致休克，给心脏和身体带来巨大的危害。

什么是无症状心肌缺血

无症状心肌缺血是指冠心病患者存在心肌缺血的事实，但外在却没有表现出胸痛、胸闷或是心肌缺血引发的相关症状，所以称为无症状心肌缺血。

总所周知，当心肌供给心脏的血液无法满足心脏正常需求，出现供求失衡的情况下，往往会发生心肌缺血的症状，通常会表现为胸部的剧烈疼痛，这是身体在向我们发出求救信号，当我们收到信号后应及时采取有效的措施。

无症状心肌缺血≠无危险

无症状心肌缺血是贯穿于冠状动脉疾病的整个过程，并不是偶发事件，但患者在发病前无明显的发病症状，往往容易被忽视而错过最佳抢救时间。无症状心肌缺血不等于无危险，反而比有症状心肌缺血更可怕，而被人们称为“沉默的杀手”。无症状心肌在冠心病中也非常常见，因为它具有隐蔽性，极易造成心肌的永久性损伤。

无症状心肌缺血并非全无症状，需要借助各种医疗手段和医疗器械进行检查，才能发现。比如在患者安静休息或是运动时心电图的心肌缺血表现就会有明显的ST-T改变，

通过放射性核素或超声心动图检查会显示出缺血性心肌灌注异常、左室功能发生运动异常或心肌代谢异常等。无症状心肌缺血缺乏临床胸痛，或缺乏心肌缺血相关的主观症状而让人难以察觉。但在生活中我们还是可以捕捉到一些无症状心肌缺血表现出来的症状，及时让患者得到预防和治疗。

无症状心肌缺血的症状表现

胃部不适 心肌缺血导致的胃部不适不是绞痛和剧痛，甚至压痛也很少有，而是一种憋闷、胀满的感觉，有时还伴有钝痛、火辣辣的灼热感及恶心想吐感的胃部不适，大便后会得到缓解，但不适的感觉不会完全消失。

呼吸困难 当爬楼和走路时，患者会出现呼吸拉长或喘不过气的情况，稍微休息一下，呼吸似乎得到缓解，但只要开始活动，就又出现呼吸困难的状况。

下颌疼痛 有时下颌会出现疼痛的感觉，这种痛感有时会扩散到下颌骨两侧，还会沿着下颌两侧扩散到颈部，出现颈部一侧或是两侧的疼痛。

诱因引发 无症状心肌缺血患者已经存在心肌缺血的疾病，但平时无任何相关症状，外在根本看不出患有相关疾病。但患者往往在比较剧烈的运动、激动、过度吸烟饮酒等情况时表现出突然心慌、胸闷，严重时会发生心脏停搏，引起猝死。所以出现了上述情况，切勿不当回事，应当及时去医院就诊。

出现前臂和肩膀疼痛 当发生心肌缺血时，由于心脏靠近左肩，常会将疼痛反射到左肩和左臂，有时也会反射到右臂，导致右臂也会出现钝痛感，但腕部和手指通常不会有疼痛感。

由于平时较难发现无症状心肌缺血的存在，这就要求我们定期做心电图、冠脉CT、心脏超声的相关检查。特别是有高血压、高血脂、糖尿病等易引起心肌缺血疾病的患者，更要加强警惕，若身体有任何异常情况，就要尽早入院检查接受及时治疗，避免造成更大危害。

不可不知的高血压危象

▲ 郑州大学附属洛阳中心医院 李润

高血压危象是高血压患者一种独特的表现方式，发病原因较复杂，多受原发性高血压、神经功能病变、心血管病变等因素影响，临床症状为血压突然上升、出血、头痛、嗜睡、抽搐等。该疾病会危害患者心脏，进而导致心脏受损，严重者还会引发心肌梗死、心力衰竭等症状，甚至还会导致心源性休克，危及生命。

但部分患者不知道引发高血压危象的因素有哪些，也不知道出现高血压危象时应如何降压，甚至多数患者未采取有效措施而导致自己面临生命危险。为保证自身健康和生命安全，患者应多了解高血压危象的相关知识，在日常生活中积极预防，遵医嘱用药，并改善生活方式。

什么是高血压危象

高血压危象是指原发和继发高血压进展中，在多种因素的影响下，邻近小动脉出现短暂性剧烈痉挛，导致血压骤然上升。正常状况下可分为高血压急症和高血压亚急症两种。高血压急症是指血压严重上升，并出现急性靶器官受损，甚至衰竭的现象；高血压亚急症是指血压明显上升，但未出现靶器官损伤。

引发该疾病的原因可能与精神刺激、过度疲劳、内分泌异常、降压治疗不当、血压控制不佳、摄入大量拟交感类药物、继发性高血压患者原发疾病急性发作或病变有关，上述原因均会对患者血压产生一定影响。

高血压危象的症状

受器官和病理机制影响，高血压急症的临床表现也有所差异。（1）高血压脑病：患者急性发作时会伴有剧烈头痛、恶心、呕吐，部分患者还会伴有意识模糊、烦躁、昏迷。（2）脑血管意外：患者会伴有失语、意识障碍、眩晕等，脑出血患者会伴有瞳孔不等大、头痛、呕吐等症状。（3）充血性心力衰竭：具体症状为呼吸困难、嘴唇和皮肤发紫、心率上升等。（4）急性冠

动脉综合征：伴有急性胸痛、胸闷等。（5）主动脉夹层：患者出现撕裂样胸痛、周围脉搏消失等症状。（6）子痫：极易引发抽搐、昏迷等症状，少数患者病情发展急骤，会引发恶性高血压，造成全身其他组织器官受损。

高血压亚急症的症状不典型，患者会伴有面色苍白、头痛、鼻出血、胸闷、烦躁不安等症状。若患者出现上述症状，需及时就医。

如何治疗高血压危象

若患者在家伴有临床症状并监测到血压上升，不建议自行口服降压药降压，避免血压在短期急剧下降，引发心、脑、肾等器官灌注不足及严重并发症。

高血压急症：医生需严格监测患者心率、血压、血氧等指标，常通过持续静脉注射降压药物，按照个体化原则结合不同疾病设置降压目标，等血压控制后，转变为口服，降压的同时针对靶器官损伤实施医治。

高血压亚急症：医生需在最初数小时内动态检测患者生命体征，并让患者卧床休息，若患者休息后血压未见降低，则可口服降压药，24~48h内血压降低至160/100mmHg时，可调整降压方案，使用长效制剂控制血压，在数周内保证血压达标。

如何预防高血压危象

高血压危象的预防在于日常对血压及基础病变的掌控，大多患者在高血压治疗上存在误区，认为服药后血压正常就可以停药或结合自身血压变化增减药物剂量，上述行为均没有科学依据。患者应按照医生叮嘱按时按量用药，禁止自行增减药物，同时还需定时检测血压，便于掌握自身血压变化，患者还应积极治疗基础疾病，保证身心放松，防止精神紧张或过度劳累对血压造成影响。

