



中西医联手治高血压更有效

◎乐山市市中区通江街道柏杨社区卫生服务中心 刘晓苹

高血压是威胁健康的常见慢性疾病，而中西医结合治疗通过整合两种医学体系的优势，能为患者提供更全面、个性化的解决方案，在控制血压、改善症状方面效果显著。

中医和西医对高血压认识不同

西医认为高血压的核心是动脉血压持续升高，其发病与多个生理机制相关：动脉收缩异常，即心脏收缩时将血液推送至全身，健康的动脉具有良好的弹性以缓冲压力，但动脉硬化、炎症等问题会导致动脉弹性下降，使心脏泵血阻力增加，进而引发血压升高；神经调节失衡，自律神经系统负责调控心血管功能，包括心率和血管收缩，当该系统出现紊乱时，可能导致血管持续紧张，造成血压升高；肾素-血管紧张素-醛固酮系统（RAAS）异常，这一激素系统是调节血压和体液平衡的关键，若其功能出现异常，会引发血管收缩、水钠潴留等问题，最终导致高血压。

中医则将高血压归为“眩晕”“头痛”等范畴，通过患者的症状和体征进行辨证，常见证型包括：肝阳上亢证，主要表现为眩晕、耳鸣、情绪容易激动、腰部酸痛，部分患者还会出现舌苔发黄等症状；肾阴亏虚证，常见症状有腰膝酸软、头晕目眩、消渴（类似多饮、多尿表现），往往伴有舌红少苔的体征；瘀血阻窍证，患者多出现眩晕、头痛、失眠、健忘等症状，同时可能伴有舌下脉络迂曲增粗、脉象涩滞等表现。此外，气阴两虚证、痰浊中阻证等也是高血压患者中较为常见的证型。

中西医结合能优势互补

药物治疗的协同应用 西药与中药的联合使用：西药降压作用直接，常用药物包括利尿剂、钙通道阻滞剂、 β 受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂等，能针对性作用于血管和心脏，快速降低血压。中药则注重整体调理，通过调整气血、平衡阴阳、调理脏腑等方式改善患者体质，提高机体自我调节能力。两者结合时，需根据患者的具体病情和中医辨证结果，选择合适的中药方剂与西药配伍。例如，在使用西药降压的同时，可搭配具有补肾、清热、利水功效的中药，既能增强降压效果，又能减少西药可能带来的副作用。

药物的个体化选择：需综合考虑患者的病情和症状，如年龄、性别、合并疾病等因素。比如，合并心衰的患者适合选用利尿剂；合并心肌缺血的患者则可选用钙通道阻滞剂。同时兼顾中医体质特点，气虚体质者可选用补气类中药；阳盛体质者则适合使用清热类中药。在治疗过程中，医生会根据患者的身体反应持续监测并调整用药，确保药物应用合理，实现疗效最大化。

针灸治疗与西医手段的结合 针灸治疗的作用机制：通过刺激特定穴位，调节神经系统以平衡交感神经和副交感神经的功能，从而降低血压；同时影响肾上腺素、血管紧张素等内

分泌物质的分泌，调节内分泌系统，参与血压调节过程；此外，还能调节免疫系统，减轻体内炎症反应，延缓动脉粥样硬化等病理过程，对高血压的治疗起到辅助作用。

针灸与其他治疗的结合：根据患者症状和辨证结果，将合适的针灸穴位与西药联用，发挥协同增效作用，提升降压效果；同时，在针灸治疗期间配合运动、饮食调理等生活方式干预，帮助患者全面改善健康习惯，进一步巩固降压成果。

生活方式的中西医融合调理 **饮食调理的结合**：在饮食干预上，可遵循西医膳食建议，限制高盐、高脂、高糖食物的摄入，控制每日总能量摄入，避免超重和肥胖，减少血压升高的风险因素；同时结合中医饮食疗法，根据患者的辨证结果，选择具有健脾益气、清热利湿、活血化瘀等功效的食材（如新鲜蔬果、全谷物、低脂蛋白质等）及合适的烹饪方式，通过饮食调理气血，促进身体康复。

运动与减压方法的结合：参考西医运动建议，制定包含快走、游泳等有氧运动及适当力量训练的个性化运动方案，以此提升心肺功能与整体身体素质，辅助控制血压；同时融入中医调理方法，借助针灸、按摩、冥想等方式，帮助患者改善心理状态，进而间接达到降低血压的效果。☺