

高血压患者 需要终身服药吗?

在临床上,人们一旦确诊了高血压,最关心的问题就是“是否需要一辈子或者长期服药”,有些人甚至问“医生,是不是一旦吃了降压药就停不了药了”,言下之意认为服药不好,服药就会产生依赖。许多人会因为这个原因在知晓患有高血压的情况下仍不开始规范治疗,而是等到出现不适,感到非常不舒服了才服药治疗,没有不适则又不服药了。这样就造成了血压高低起伏,控制不好。

要正确回答这些问题,我们需要对高血压及其并发症有一个理性的认识:血压就是血液在动脉血管里流淌时对血管壁形成的压力。正常的血压范围是安静时不高于140/90毫米汞柱(mmHg),不低于90/60mmHg。一旦一日内三次安静时血压测得高于140/90mmHg,则可诊断为高血压。当血压升高时,血管壁受到的压力就增大,而血管是由内、中、外三层细胞所组成的,内层细胞为内皮细胞,受到压力刺激受损后血液中的某些脂质颗粒、血小板

等将沉积下来,常年累月则会在血管壁上长出斑块,导致管腔狭窄。中层细胞为平滑肌细胞,受到刺激以后可促进发生玻璃样变、炎症反应,降解血管弹力纤维的酶释放增多、细胞发生凋亡或不恰当的增殖,最终导致管腔变硬、变脆或变厚。管腔的狭窄如果发生在脑、心脏、肾脏等器官供血的血管,则可以发生相应靶器官的缺血,导致脑梗死、冠心病、肾衰竭等不良后果;而血管弹性下降、脆性增加,还容易发生脑溢血甚至主动脉夹层等并发症。

我们可以把血管比作自来水管来理解,自来水厂发出千千万万的水管到千家万户,当管道里的水压上升至超过水管能够承受的范围时,水管内部将逐渐发生变化:管道内的杂质将不断沉积在受损的管道内面,逐渐增多直至堵塞水管,管道加速老化而渐渐不能承受水压的冲击直至破裂,堵到哪里,哪里就没有了水供,破到哪里,哪里就发大水。而自来水厂可比作我们的肾脏,水压升高使得送水的压力增大,长

期的超负荷运转,自来水厂的水泵(心脏)也将不堪重负,最终走向衰竭。因此,高血压本身不可怕,可怕的是放任高血压不管最终形成靶器官损害产生的并发症。水管、水泵可以换,但是我们的血管、心脏换起来可就不那么容易了,检查、维护才是保障身体健康的关键。

所以,高血压患者是否用药不应该根据是否有症状,一旦确诊高血压,没有症状也应该服药,千万不要排斥用药。因为血压高了就必须降压,用药不会产生依赖,相反,通过规范的用药,再加上改变不良的生活方式,血管和机体全身状态得到了修复,有很多患者可以逐渐减少药量,甚至我们观察到有不少患者在一段时间内,如夏季,可以不用服药血压也正常。

武汉大学人民医院心血管内科
副主任医师 博士 朱丽华

高血压专刊



网传降压偏方 可信吗?

花生草降血压

网络流传:花生草50克煮水服用。

解答 花生草又名鸡眼草,有清热凉血、健脾利湿的作用,一般常用于风热型外感患者。花生草适合在中暑后血压短暂性升高或肝火旺型的患者。

小苏打、香蕉皮泡足 治高血压

网络流传:少许小苏打加入热水中待水温泡足;或香蕉皮3个煮水泡脚每次20至30分钟能治疗高血压。

解答:小苏打相当于中药的石碱,性味咸苦,苦寒降逆有清热退火作用,适合于肝火上炎或肝阳上亢的患者,例如常熬夜或有睡眠不足、情绪易急躁、口苦口臭、眼睛血丝明显等症候;香蕉皮不算中药只是民间食疗经验方,香蕉皮性味甘凉有滋阴清热的效果,针对肝阴不足型的患者血压时高时低、眼睛干涩、伴有潮热口干等症者能缓解及平衡血压作用。

鬼针草治疗高血压

网络流传:鬼针草30克加水2000毫升,水煮后当茶一日内服完,连服八九天血压恢复正常。

解答 鬼针草,性微寒而苦,属于闽南地区的民间草药,具有清热解毒、活血消肿作用,一般用于实证型的高血压、肝火上炎型的效果佳。注意的是,虚寒型体质或怀孕期间而产生的高血压请先询问专业医师切勿自行服用。

笔者观点 中医治疗高血压,方法相对较多,如中药汤剂内服、外用;单方、验方;针灸、耳穴压豆;中成药内服、外敷等。但中医治疗的核心思想是辨证论治,即根据患者的不同证型,采用不用的药物或穴位来治疗。对于部分高血压患者,经过中医药治疗,可能将血压控制到正常范围,并较长时间维持正常,建议在专科医师指导下用药。

对列举的上述偏方,在网络等媒体经常可以见到,且对其疗效评价甚高。笔者以为:上述偏方治疗相关证型的高血压是可以的,但能有多大疗效,疗效能维持多久,需要通过实践去验证。为安全起见,笔者建议在规律使用降压药物的基础上,配合使用上述偏方。

湖南中医药大学第一附属医院
心血管病科副教授 谢海波

降压 宜从清晨开始服药

人的血压24小时变化存在昼夜节律性,正常人血压的这种节律变化对适应机体活动,保护心脑血管等靶器官起着重要的作用。从早晨6点到晚上10点之间的血压称之为白昼的血压;从晚上10点到次日早晨6点的血压称之为夜间血压。正常人的血压白天整体水平偏高,夜间偏低。高血压患者应根据血压的变化科学服药。

由于血压的昼夜节律变化,在人早晨起床后大约一小时的血压处于勺型的最高峰,因此要消除晨峰高血压的危害,建议从清晨开始服药,并且要早晨一起床就服药,等大约起床后一小时血压上升到最高峰时,血液中药物的浓度也会达到高峰,这样就能更好地发挥药物的降血压作用。其次,降压药服用的时候要注意选择上个体差异化,根据器官损害情况选择不同种类的降压药。再者,对于新服用的降压药,建议服用一周后要记得复诊,在家也要定期监测血糖。最后是要考虑服用降压药的副作用。一般正常服用降压药后,在一到两周的时间血压会趋于平稳,如果患者出现脸部莫名潮红、咳嗽、踝部水肿或是哮喘复发加重,那就要警惕可能是降压药服用不当产生副作用,这时要及时到医院就诊,调整用药。
东南大学附属中大医院副主任医师
于艳秋 (崔玉艳 整理)

生活习惯 有助管控血压

控制血压,除了服用必要的药物外,更要注意生活习惯的调理。

起卧舒缓 早晨醒来,先在床上仰卧,活动一下四肢和头颈部,然后慢慢坐起,活动几次上肢,再下床活动,这样血压不会有大的波动。上床睡前用温水洗脚,然后推拿双脚及双腿,促进血液循环。

温水洗漱 以35℃左右的温水洗脸、漱口最为适宜。洗澡时水也不要过热,浸泡时间不要过长。

晨练勿激 不宜剧烈运动,可以散步、打太极拳,以增强血管的收缩能力,有利于降压。

耐心排便 大便秘结,不要蹲,切勿过于用力。便秘者多吃蔬菜、水果和纤维素多的食品,

可用些缓泻药。便毕站起时,动作要缓慢。

饮水宜勤 晨起漱口后饮白开水一杯,既有冲洗胃肠的作用,又可稀释血液。晚餐宜吃易于消化的食品,不要怕夜间多尿而不敢饮水或喝粥,进水量不足会使夜间血液黏稠,导致血栓形成。

戒烟戒酒 香烟中的尼古丁会刺激心脏使心跳加快,促使血管收缩,导致血压升高。过量饮酒会加速动脉硬化,且对降压药有一定的抵消作用。

合理节娱 下棋、打麻将等要限制时间,控制情绪,不可过于认真、激动;睡前看电视不要超过2小时,避免看内容刺激的节目。
苏雨霞

饮食三注意

饮食调养 饮食宜平淡,多吃新鲜的蔬菜和水果。蔬菜、水果能有效降低中风危险性。柑橘、果汁、甘蓝菜、萝卜、芹菜、黄瓜、卷心菜以及其他绿叶蔬菜对心血管均有保护作用,可经常食用。

控制盐的摄进 食盐过多,会加重病情。一般高血压患者天天摄盐量最好控制在4克或6克以下。需要留意的是,在低盐饮食的同时,要增加钾的摄进,钾可以保护心肌细胞。可多食含钾的食品如苋菜、菠菜、油菜、西红柿、苦瓜、山药

等。但高血压并发肾衰的患者,不宜食含钾多的食品,以防体内钾过多而导致心律失常。

控制胆固醇、脂肪酸的摄进 少食油腻食品,尤其是动物脂肪,限制食用各种动物内脏(心、肝、肾)、肥肉、奶油、蛋黄、鱼子、河鳗、鳝鱼、蟹黄等含胆固醇、脂肪酸较高的食品。可以适量食用花生油、玉米油等植物油。为了避免加重肾脏的负担,蛋白质摄进量也不要太多。

胡安仁