



非药物治疗高血压病的研究进展

严天旭¹, 杨莺²

(1. 辽宁中医药大学, 辽宁 沈阳 110847; 2. 辽宁中医药大学附属医院, 辽宁 沈阳 110032)

摘要:我国目前高血压病的发病率正在逐年攀升,且有年轻化趋势。长时间处于高血压状态会影响人体的心、脑、肾等重要器官,甚至出现心肌梗死、脑卒中、肾功能衰竭等严重并发症。长期服用药物控制血压会导致患者出现依赖性和抗药性,而非药物治疗由于简单有效,无副作用,逐渐成为控制血压的重要方式之一。现将近年来运动疗法、针灸、推拿、饮食控制等非药物治疗在治疗高血压病中的应用进行梳理,为临床参考和借鉴提供依据。

关键词:原发性高血压;中老年高血压病;非药物治疗

中图分类号:R544.1

文献标志码:A

文章编号:1671-7813(2024)04-0071-03

Advances in Non - Drug Therapy for Hypertension

YAN Tianyu¹, YANG Ying²

(1. Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang 110847, Liaoning, China;

2. The Affiliated Hospital of Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang 110032, Liaoning, China)

Abstract: At present, the incidence of hypertension in our country is climbing year by year and has a trend of young people. Being in a state of hypertension for a long time will affect the heart, brain, kidney and other important organs of the human body, and even cause serious complications such as myocardial infarction, cerebral stroke and renal failure. Long - term use of drugs to control blood pressure can lead to dependence and drug resistance in patients, however, non - drug therapy has gradually become an important way to control blood pressure because of its simplicity, effectiveness and no side effects. Now the application of non - drug therapy such as exercise therapy, acupuncture, massage and diet control in the treatment of hypertension in recent years is summarized to provide a basis for clinical reference and reference.

Keywords: essential hypertension; middle - aged and elderly hypertension; non - drug therapy

高血压病是指成年人凡在未服用降血压药物情况下和在安静状态下,非同日血压至少测量3次,当体循环动脉收缩压 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg,称为高血压病。高血压病分为原发性高血压和继发性高血压,原发性高血压占高血压病人群的95%以上,是最常见、最易发的心血管疾病之一,也是易致人类死亡的多种常见疾病产生并发症的重要危险因素,原发性高血压的具体病因尚未完全探究清楚,大概是与遗传、环境等多种因素有关。

尽管随着医学水平和检查手段的不断发展与进步,原发性高血压在高血压病中的比例不断降低,继发性高血压在高血压病中的比例不断升高,但是高血压病中确诊原发性高血压的比例依旧很高。现如今的高血压患者自身疾病变化越来越复杂,同时自身往往伴有多种其他疾病,面对这种复杂的病情,在无法确定高血压病患者血压升高的确切病因时,常规的药物治疗对大部分原发性高血压患者降压作用效果并不理想。同时,长

期服用药物产生的耐药性和不良反应,也给高血压病患者带来了极大的经济负担和身体负担,因此,使用非药物治疗防治高血压病逐渐被人们研究和重视。

1 运动疗法

运动量不足,盐分摄入过多,吸烟,酗酒,熬夜等多种因素导致自身运输氧的能力下降,心功能相对不足,在多种因素作用下血管细胞弹性降低并出现硬化,继而导致血压升高。运动疗法通过肢体的动作变化来调整人体内脏腑气血阴阳,使机体处于自然和谐的最佳状态,从而使体内的脏腑、经络、气血协调有序平衡,增强人体内五脏六腑与精气血津液等精微物质的交互联系,身心放松的同时反射性地降低交感神经活性,松弛血管,最大限度地扩张微循环,减少外周阻力。气血畅通于周身经络的同时节律性收缩和舒张血管,使自身的血管平滑肌处于一种自然按摩的状态,并清除血管壁的沉积,改善血管壁的硬化病变,恢复血管壁弹性,降低血压的同时保持血压的正常稳定状态。

1.1 太极拳

胡庆华等^[1]将30例中老年高血压病患者平均分为两组,两组生活条件基本相同,运动组进行12周太极拳运动,对照组不进行额外运动,第12周运动组收缩压和舒张压较实验前明显降低,对照组较实验前无明显变化,运动组的微血管反应、一

基金项目:杨积武辽宁省中医大师传承工作室(辽中医药函[2021]1)

作者简介:严天旭(1995-),男,辽宁凌源人,住院医师,硕士在读,研究方向:中西医结合临床心血管。

通讯作者:杨莺(1976-),女,辽宁沈阳人,主任医师,博士研究生导师,博士,研究方向:动脉粥样硬化及相关心血管疾病的中西医结合防治。E-mail:yy20170225@sina.com。



氧化氮含量、钙依赖型一氧化氮合酶基础值及对照组明显升高。冯丽娟等^[2]将82例高血压病患者按随机数表法分为太极拳组和对照组,太极拳组进行12周太极拳运动,对照组进行常规步行运动,太极拳组患者的收缩压、舒张压、总胆固醇、低密度脂蛋白等较对照组均有明显降低。太极拳运动对中老年高血压病患者有良好的降压作用,在降压的同时还可以通过调节身体中的微血管反应、一氧化氮含量,降低总胆固醇、低密度脂蛋白的含量以达到保护血管,降低血脂,预防心血管疾病的效果。

1.2 六字诀

张小朵等^[3]将100例患者随机分成两组,对照组采用常规药物治疗,治疗组在对照组的基础上额外进行3个月六字诀锻炼,治疗组血压降低有效率高于对照组,同时治疗组心率变异性明显高于对照组,治疗组焦虑、抑郁评分低于对照组,说明六字诀呼吸法在降低高血压病患者的血压水平的同时,还可以提高心率变异性,增强心脏抗风险能力,改善焦虑抑郁状态,提高生活质量。

1.3 八段锦

谭莉红等^[4]将84例老年原发性高血压患者以随机数字表法分成两组,对照组予药物治疗,研究组除药物治疗外进行12周八段锦运动锻炼,两组收缩压、舒张压均有所降低,研究组收缩压、舒张压低于对照组,两组睡眠质量指数评分均较前降低,研究组总有效率高于对照组。郑丽维等^[5]将67例老年高血压病神经衰弱患者随机分为干预组和对照组,对照组常规治疗,干预组行12周八段锦干预,两组收缩压、舒张压均降低,干预组收缩压和舒张压低于对照组。罗芳^[6]将80例2型糖尿病合并高血压病患者按随机数字表法分成观察组和对照组,两组给予控制血压、血糖、血脂等基础治疗,观察组加用12周八段锦锻炼,观察组收缩压和舒张压低于对照组;观察组空腹血糖、餐后2h血糖、糖化血红蛋白低于对照组。八段锦运动在显著降低血压的同时,还能有效地提高睡眠质量,调节自身代谢能力,预防多种基础疾病发生。

1.4 易筋经

武彦红^[7]将86例高血压病患者平均分为治疗组和对照组,对照组予单纯药物治疗,治疗组以易筋经配合药物治疗6个月,治疗组和对照组的收缩压及舒张压均有显著性差异,且治疗组治疗前后差值与对照组治疗前后差值,有显著性差异,治疗组疗效优于对照组。洪浩等^[8]将60例高血压病前期及Ⅰ级原发性未使用抗高血压药物的高血压病患者随机分为试验组和对照组,两组患者均进行生活干预治疗,同时试验组患者进行12周易筋经锻炼,12周后试验组和对对照组血压变化均有显著差异,且试验组较对照组血压变化更为明显;通过尼莫地平法可测得,试验组疗效指数优于对照组。易筋经运动对高血压病初期有较为明显的效果,适于治疗前期高血压,通过运动配合降压药物是可以有效地控制血压,预防高血压病进展。

2 外治法

2.1 针灸

王加红等^[9]将94例高血压患者随机分成两组,对照组实施常规西医治疗,试验组在对照组的基础上加用针灸治疗,持续4周。结果:实验前两组患者血压无明显差异,实验后试验组降压总有效率高于对照组;实验前两组患者症状积分无差异,实验后试验组患者症状积分均低于对照组。针灸疗法在控

制血压的同时,还能减轻高血压病相关症状。邵金芬^[10]将100例原发性高血压患者平均分为两组,对照组行西医治疗,观察组额外给予针灸治疗3个月,观察组血压低于对照组,且观察组生活质量评分高于对照组。针灸治疗对原发性高血压患者效果显著,不但可以达到控制血压的目的,还能够改善患者的头晕、目眩、心慌、心悸等症状,对高血压病患者的生活质量也有积极作用。

2.2 推拿

戴港媛等^[11]将100例高血压患者以简单随机抽样法随机分成两组,对照组口服常规药物,治疗组在对照组的基础上行脏腑推拿1个月,治疗组收缩压和舒张压明显低于对照组,同时两组患者血钾、肌酐、尿酸降低水平,治疗组优于对照组。张顺华等^[12]将100例原发性高血压患者以双盲法随机分组,对照组常规治疗,试验组同时施用中医推拿治疗4周,试验组治疗总有效率高于对照组,且试验组并发症发生率较对照组低。推拿疗法不但可以增强原发性高血压患者的降压效果,还可以调节患者的肾功能和离子水平,有效地预防高血压并发症的发生和发展。

2.3 耳穴贴压

刘清兰等^[13]将50例高血压患者随机分为两组,两组患者均给予常规治疗,耳穴组额外行5d耳穴治疗,观察两组患者治疗28d后的疗效,耳穴组收缩压和舒张压均明显低于对照组,同时耳穴组生活质量评分和睡眠质量评分均明显高于对照组,耳穴压豆可以在控制血压的同时,提高生活和睡眠质量。庄霞等^[14]将80例高血压病合并糖尿病患者平均分为观察组和对照组,对照组常规治疗,观察组额外行耳穴贴压治疗1个月,观察组收缩压、舒张压及空腹血糖均低于对照组,同时观察组焦虑、抑郁评分也均低于对照组,两组并发症发生率差距不大。耳穴贴压在控制患者血压、血糖水平方面有良好效果,还可以提高患者的睡眠质量,缓解焦虑抑郁等负面情绪,提高生活水平,但在预防高血压病并发症方面的效果有待进一步研究。

2.4 拔罐

张靖宇等^[15]对21例血压在正常高值以上的患者行推拿罐疗法治,每周2次,共4周,分别在每次治疗前,治疗后5、15、30min测量并记录相关数据,治疗后5、15、30min患者收缩压和舒张压较治疗前均有所降低,第3~8次治疗前患者收缩压和舒张压较第1次治疗后降低,颈部治疗后微循环血流灌注量较治疗前增加。欧慧萍等^[16]将60例高血压病合并颈性眩晕患者随机分为观察组和对照组,对照组常规治疗,观察组额外进行火龙罐疗法治疗7d,观察组收缩压和舒张压降低效果均优于对照组,且观察组治疗眩晕总有效率高于对照组。拔罐疗法可以显著地控制高血压血压水平,同时增加颈部的微循环血流灌注量,缓解高血压病眩晕症状,提高生活质量。

3 其他疗法

3.1 健康教育

除少数明确病因的继发性高血压,绝大多数高血压病疾病都属于原发性高血压病,这一类疾病发病原因不明确,大致与患者自身遗传因素和后天环境影响有关。张旭杰等^[17]认为,随着信息技术的发展,为高血压病患者提供精准的健康教育知识,减少后天环境对患者自身的影响是一种控制血压的有效途径,选取136例高血压病合并2型糖尿病患者,采用随机数字



表法分为观察组和对照组,对照组实施常规药物治疗,观察组除药物治疗外实施精准健康教育干预1年,两组收缩压、舒张压、空腹血糖、总胆固醇、低密度脂蛋白等均有所降低,且观察组收缩压、舒张压、空腹血糖等降低幅度较对照组更为明显。通过精准健康教育可以有效地帮助患者改变自身不健康的生活习惯,改善血压、血糖水平。

3.2 饮食控制及心理干预

高盐,饮酒,饮食不节制导致的肥胖等是导致高血压病发生的重要危险因素。除了合理控制饮食、少盐、限酒、少吃“三高”食物、多吃新鲜蔬菜和水果之外。宋珊珊等^[18]认为,高血压病作为典型的身心疾病,很大程度上会受到患者自身的行为及心理的影响,因此在控制饮食的同时对患者进行一定的心理干预,可以有效的帮助患者降压,将100例高血压病患者以随机数字表法分为观察组和对照组,对照组常规护理,观察组制定个性化的饮食控制疗法和心理干预,持续3个月,观察组患者收缩压和舒张压降低优于对照组,且观察组生活质量评分高于对照组。

3.3 音乐疗法与茶疗

曲宁等^[19]认为,音乐可以缓解患者的精神紧张状态,饮茶可以调节人体的健康,选取60例原发性高血压患者,随机分为两组,对照组常规治疗,试验组给予音乐疗法与茶疗干预2个月,试验组患者血压降低幅度优于对照组患者。

3.4 情绪释放

郭小敏等^[20]通过引导患者释放不良情绪,快速减少自身负面心理因素,减轻生活和心理压力,提高生活质量,以此达到控制血压的目的,将80例社区老年高血压病患者以随机数字表法分为研究组和对照组,对照组常规干预,研究组额外采用情绪释放疗法每周2次,30min/次,研究组患者血压较对照组患者血压显著降低,研究组焦虑、抑郁评分低于对照组,研究组生活质量较对照组改善更明显。

4 讨论

4.1 非药物疗法的优势

高血压病是长期的终身性疾病,控制血压也是一个长期的终身性行为,血压一旦控制不理想,会引起心脑血管疾病及其他多种并发症。以中西医药物长期控制血压会出现依赖性和抗药性,对患者的身体健康和经济状况造成严重的负担。非药物疗法如运动疗法、针灸、推拿、拔罐、饮食控制、心理情绪等治疗方法可以简便、快捷、全面地调节患者的身体健康状况,安全有效地帮助患者控制血压,对患者的身体负担小,损害低,无不良反应,同时也不会加重经济压力。

4.2 非药物疗法的局限

运动疗法控制血压是有效的,但每位患者日常应该进行的运动量难以精确把控,患者日常生活、工作、通勤、休息时的自由活动等运动量也难以计算。运动的过程中难免会对骨骼、关节等造成一定的负担,增加患者腱鞘炎、关节炎等骨科疾病的患病风险,此外高血压是终身疾病,运动疗法在短期内降压效果显著,而长期来说,患者每日坚持锻炼存在一定难度,部分依从性差的患者无法坚持锻炼,也就无法达到控制血压的目的。

针灸、推拿、拔罐等非药物疗法存在一定的技术性,需要患者到专业医师处接受治疗,不利于患者日常生活中随时进行。饮食控制疗法可以极大地减少高血压病或其他疾病发病概率,但需要患者自主控制饮食,若自控性较差,则很难达到控制血

压的目的,另外部分老年患者味觉器官老化,饮食口味偏重,很难适应少盐、限酒的生活习惯,也会影响血压的控制。

5 小结

目前,以中西医药物控制血压仍然是绝大部分高血压病患者的首选降压方式,但非药物疗法简便价廉,安全有效,可以更好地避免心脑血管疾病的发生,同时减轻长期服药所导致的不良反应,是一种重要的辅助降压方式,如何系统全面地运用非药物疗法控制血压仍需进行长期深入的研究。

参考文献

[1] 胡庆华,乾佑玲,刘晓丽,等. 12周太极拳运动对中老年轻度高血压患者微血管反应性的影响及机制[J]. 中国应用生理学杂志, 2021,37(6):683-687.

[2] 冯丽娟,关历,章代亮,等. 24式太极拳对老年原发性高血压患者降压效果及血脂水平的临床疗效评价[J]. 中国疗养医学,2018, 27(10):1009-1013.

[3] 张小朵,邓斌,彭志坚. 六字诀调息法治疗高血压病合并焦虑抑郁临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育,2022,20(23): 37-40.

[4] 谭莉红,蒋萍,叶璐. 八段锦辅助治疗老年原发性高血压伴失眠临床研究[J]. 新中医,2022,54(16):175-178.

[5] 郑丽维,范维英,邹连玉,等. 八段锦对老年高血压伴衰弱患者的影响[J]. 护理学杂志,2021,36(24):90-93,97.

[6] 罗芳. 八段锦对老年2型糖尿病合并高血压患者的干预效果及机制分析[J]. 中国老年保健医学,2021,19(5):13-16.

[7] 武彦红. 关于易筋经运动疗法配合药物治疗原发性高血压病的临床观察[J]. 世界最新医学信息文摘,2018,18(81):76,78.

[8] 洪浩,王艺霖. 少林易筋经对高血压病患者的干预效应[J]. 武汉体育学院学报,2017,51(7):74-79.

[9] 王加红,龚群林,陈楠楠,等. 针灸治疗高血压疗效评价及机制初步探讨[J]. 贵州医药,2022,46(6):848-849,852.

[10] 邵金芬. 针灸技术治疗社区老年原发性高血压的临床效果[J]. 名医,2021,23(24):66-67.

[11] 戴港媛,吴文玉,谭锦阳. 脏腑推拿联合治疗原发性高血压的临床疗效观察[J]. 大众科技,2020,22(9):73-75.

[12] 张顺华,王伟中. 中医推拿治疗原发性高血压的临床效果和安全性观察[J]. 心血管病防治知识(学术版),2019,9(27):12-14.

[13] 刘清兰,张逸娇,刘菲,等. 耳穴压豆对高血压患者睡眠、生活质量和负性情绪的影响[J]. 中国卫生标准管理,2022,13(18): 159-163.

[14] 庄霞,陈兰. 耳穴贴压法对高血压合并糖尿病患者的影响研究[J]. 糖尿病新世界,2022,25(5):45-48.

[15] 张靖宇,柳昌希,陈泽林,等. 推拿罐疗法调节血压临床疗效的初步研究[J]. 辽宁中医杂志,2022,49(1):168-172.

[16] 欧慧萍,陈静薇,彭静,等. 火龙罐疗法治疗高血压合并颈性眩晕的临床疗效[J]. 按摩与康复医学,2020,11(20):64-65,80.

[17] 张旭杰,王佳鑫,吴晓芬,等. 精准健康教育对社区青中年高血压合并2型糖尿病病人的影响[J]. 循证护理,2022,8(6): 798-801.

[18] 宋珊珊,张树杰,范冰. 饮食控制疗法联合心理干预对老年高血压患者血压水平和生活质量的影响[J]. 中国老年学杂志, 2022,42(21):5389-5392.

[19] 曲宁,周煜,叶欣宇. 音乐疗法结合茶疗辅助治疗高血压的临床疗效研究[J]. 中国实用医药,2022,17(13):162-164.

[20] 郭小敏,武娟,闫玉红. 情绪释放疗法对社区老年高血压患者焦虑、抑郁与生活质量的影响[J]. 齐鲁护理杂志,2020,26(15): 102-104.