

- [8] 孙慧,姚明辉.睡眠不足及夺眠引起机体生理功能的变化[J].世界临床药物,2009,30(4):233-236.
- [9] 洪军,马文龙.全部睡眠剥夺对健康男性青年情绪的影响[J].中华精神科杂志,2001,34(3):176-179.
- [10] 林欢儿,陈爱英,傅佩芳,等.心理社会因素与女性青春期后痤疮的相关性研究[J].国际医药卫生导报,2006,12(7):4-5.
- [11] 彭红华.浅析子午流注与养生美容的关系[C]//2011 年全国中医美容学术年会暨贵州省医学美学与美容学、激光医学分会学术年会论文集,2011:262-265.
- [12] 刘燕池,雷顺群.中医基础理论[M].北京:学苑出版社,2005:65.
- [13] 赵广琼,李均,顾艳,等.补肾调经方对冲任失调型女性痤疮患者的临床疗效观察[J].新药材,2010,33(1):158-159.

(收稿日期:2013-04-20)

(本文编辑:蒲晓田)

中西医结合“以平为期”治疗老年高血压

叶晖 张学智

【摘要】 高血压病是影响老年人健康及致残率、病死率上升的重要因素。由于老年人有其自身的生理特点,因此其高血压临床表现和中医病机证候特征均具有一定的特殊性。老年高血压的治疗需要多重干预,注重血压的平稳以及阴阳虚实、脏腑气血之间的平衡。中医“以平为期”治疗理念以阴阳和合为基础,不仅对于老年高血压的中医诊疗方案具有指导意义,同时对于中西医之间的平衡互补策略具有重要价值。通过重视平衡中西医结合策略、平稳血压、平调用药及对生活方式的平和干预,“以平为期”理念可贯穿于中西医结合治疗老年高血压从治疗到调护的始终。

【关键词】 老年高血压; 中西医结合; 以平为期

【中图分类号】 R544.1 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2014.01.010

高血压病是老年人最常见的慢性病,是心脑血管病最主要的危险因素,也是老年人群致死和致残的主要原因之一。近年来,随着中国快速步入老龄化社会,老年高血压的患病率将逐渐增加。老年高血压在易患因素、临床表现等方面均存在着有别于青壮年高血压病的特点,其干预的重点在于平稳降压,降低心脑血管事件的发生率。因此,重视老年高血压的特殊性,结合“以平为期”的观念,中西医平衡结合,平调阴阳虚实,从而平稳控制血压,将对于老年高血压的治疗起到积极的作用。

1 老年高血压的中西医特点

老年人随着年龄增长,机体功能衰退的基本生理改变是其高血压不同于青壮年表现的基础。老年人压力感受器敏感性降低,动脉壁僵硬增加,血管顺应性降低,动脉弹性功能减弱,使老年高血压患者的收缩压水平随年龄增长升高,而舒张压趋于降低,脉压增大,同时血压更易随情绪、季节和体位的变化而出现明显波动,血压变异性大,昼夜节律异常,容易出现晨峰现象等^[1]。流行病学与临床研究显示,收缩压水平、脉压增大均与心、脑、肾等靶器官损害及心脑血管事

件密切相关。而血压昼夜节律异常、波动较大一方面使靶器官损害的危险性显著增加,一方面也增加了治疗的难度。

《内经》从阴阳消长方面对人体生长壮老的过程进行了阐述,涉及了阴阳、气血津液精、五脏六腑、四肢百骸,揭示出老年生理基本特点是阴阳俱虚、气液俱亏、脏腑俱衰、功能减退,形体渐弱^[2]。基于此,老年高血压的中医病机及表现主要具有以下特点:

(1)虚实夹杂证居多。老年人脏腑虚弱,以虚为本,由于正气衰弱,祛邪无力,常致外邪侵袭或内邪产生。如风寒外袭,血脉拘挛引起血压增高;或五脏不足,痰浊瘀血内生,痰瘀互结,脉道不通,清窍失养;或痰浊上蒙清窍,气机逆乱,或化热而生风,皆可导致血压升高。临床中老年高血压多为气血阴阳不足、脏腑亏损本虚在内,因虚致实,导致痰浊瘀血气逆等标实在外的虚实夹杂证。

(2)变证丛生。老年人机体虚弱,不耐劳累及环境刺激,证候常反复多变,由一脏影响多脏,或风、火、痰、瘀病理因素之间相互影响和转变,产生变证。如肾阴不足,水不涵木,肝阳上亢,气血上涌脑络,可致中风;肾阳不足,水液气化无权,上凌心肺,亦可致胸痹心痛;肝虚则气机疏泄不利,气滞血阻,血脉不畅,可致脉络损伤。因此,老年高血压病机之

作者单位:100034 北京大学第一医院中西医结合科[叶晖(博士研究生)、张学智]

作者简介:叶晖(1986-),2012 级在读博士研究生。研究方向:中西医结合心血管病。E-mail:brightleaf723@163.com

通讯作者:张学智(1965-),博士,主任医师,教授。研究方向:中西医结合心血管病。E-mail:zhang_xuezh@263.net

间常相互转化或相互夹杂,容易出现多脏同病的复杂证候,从而形成高血压病的心、脑、血管等靶器官损害。

(3) 病理产物壅盛。老年人正气虚弱,外邪易犯;脏腑功能失职,气血水液不得运化,则易内邪自生。内外合邪,往往产生多种病理产物。在老年高血压病中,常见的病理产物为痰浊、瘀血,而痰瘀日久,则可化浊成毒,有形实邪相互搏结,使得老年高血压的病机更加复杂。

(4) 情志致病多见。“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”,老年人气血不足,脏腑虚弱,情志易波动。若怒而伤肝,肝气不遂,则气机郁滞,气郁化火,肝火上炎;或火热伤阴,阴虚阳亢而动风;或木旺克土,脾虚而痰湿内生;或气滞导致瘀血、饮停。因此临床中常见因恼怒、精神紧张引起头晕、头痛,甚至血压急剧升高。另外,由于现代空巢老人比例增加,忧、思情志也是老年人高血压发病及病情变化的主要情志致病因素,忧思伤脾,脾虚则气血运行无力,气虚血瘀,清阳不升;或脾虚运化失职,痰湿内生,上蒙清窍;或脾病及肾,脾肾阳虚,水液运行不畅,阻滞经脉,均可造成血压波动及其相关症状的出现。

因此,老年高血压患者阴阳俱虚,脏腑失调,有形实邪与气血虚弱并见,表现为血压状态不稳定、血压变异性大的失衡状态,且容易受刺激而加重或波动。

2 “以平为期”治疗老年高血压

老年高血压血压多变、合并症及变证多见,多种病理因素与老年机体变化之间相互影响,证候复杂。因此,其治疗需要多重干预,注重药物治疗、患者耐受、器官灌注以及祛除实邪、补益虚羸之间的平衡,从而达到平稳降压、防治靶器官损害、降低心脑血管事件发生、提高生活质量的治疗目的。

中医“以平为期”的治疗理念源于《素问·至真要大论》“谨察阴阳所在而调之,以平为期,正者正治,反者反治”、“气之复也,和者平之,暴者夺之,皆随胜气,安其屈伏,无问其数,以平为期,此其道也”。即根据阴阳虚实、正邪盛衰,采用实者泻之、虚者补之、寒者热之、热者寒之等治法,调整人体机能,以达到“阴平阳秘,精神乃治”的平衡、平和状态,为中医治法的基本原则。对于老年高血压的治疗,“以平为期”的理念不仅仅适用于其血压变异性大、中医证候胶着复杂的特点,同时其“平衡、调和”的理念对于老年高血压的中西医结合治疗同样具有指导意义。因此,中西医结合治疗老年高血压,可运用“以平为期”的理念,从策略到方案,贯穿始终。

2.1 策略重“平衡”

中医重视人体气血阴阳、脏腑平衡的内在统一,同时也注重人体与环境的和谐统一,善于从整体调节入手,能够有效改善症状,但单纯辨证论治也体现出了一定不足,如无症状可辨、辨证所需的信息量不足、症状描述因人而异、缺乏客观统一标准、症状改善与病理变化有时缺乏同步性、四诊手段的局限性等。西医则重视血压的高低、危险程度分层,以降

压为主要目的,能够有效、快速地控制血压,对某些靶器官的损害有逆转作用,但有时症状缓解不理想。老年高血压临床可表现为无明显症状或多种非特异症状夹杂,血压波动大、危险程度不一,合并其他疾病,易发生急性不良事件等,单独依靠中医或西医难以全面解决临床问题。因此,中西医结合治疗老年高血压的策略应当以优势互补平衡为核心,依据病症关系、血压水平和危险程度、靶器官损害情况、合并症情况相结合,同时参考现代中药药理研究及理化检查,以达到缓解症状、降低血压值、减少靶器官损害之间的动态平衡,不因专注症状证候或一味强调血压下降而产生治疗策略上的偏颇。

2.2 血压重“平稳”

老年人高血压血压变异性增高的特点体现在其昼夜节律异常,血压易受季节、情绪影响。而血压变异性增高主要通过加剧内皮功能受损、炎症反应及心肌细胞凋亡引起心血管重构而导致靶器官损害。同时老年高血压患者常伴有左心室肥厚、室性心律失常、冠状动脉以及颅内动脉病变等,血压急剧波动时,可显著增加发生不良心血管事件的危险。研究显示,老年高血压血压变异性增高者冠心病、糖尿病、颈动脉内-中膜厚度、超声心动左室质量指数、粥样斑块发生率较血压变异性低者显著增高^[3]。因此,老年高血压患者在治疗的过程中,无论其血压是否已经达标,都应当时刻注重降低血压变异性,使血压逐步平稳下降。

2.3 用药重“平调”

老年高血压的中西医结合用药需要结合其血压特点,合理调整中西医药物,使不同药物针对不同的治疗方向,以达到平稳降压、平调气血的作用。如应用西药控制血压较理想者,中药治疗则以缓解症状为主,注重阴阳气血、脏腑功能、虚实证候之间的平和,立法处方当用药缓和,正虚者以扶正当先,邪实者以祛邪为主,虚实夹杂时,则又当邪正兼顾。若虚羸明显者,虚不受补,当徐徐而补之,不可大剂温补,以致壅滞,反致火热上炎;病理产物壅盛,须祛邪时,亦不得随意施以辛燥破血等峻剂,以致正气更虚。同时,由于老年高血压证候复杂,容易产生变证,用药之时切要以动态调节为要,随时调整阴阳虚实、正邪盛衰,“平调”的重点在于调节,不可以“平”为不动。

用药平调不仅仅体现在药物之间作用及性味归经的调整,同时需要与老年患者的耐受程度相平衡。老年高血压患者往往需要长期服药,但其脏腑虚弱,易受药物作用影响,若服用剂量过大,种类过多,一方面容易造成脏腑器官功能进一步受损,无益于治疗;另一方面,由于服药种类、时间过于复杂,容易导致依从性下降,难以收效。故应当嘱患者严格按说明书服药,甚至根据情况减量服药,而在联合用药的种类上,中成药同时使用应当不超过两种^[4]。

2.4 调护重“平和”

老年高血压的降压治疗,主要目的在于血压达标以及靶器官损害、心脑血管事件的防治,而中医“治未病”的思想包含着“未病先防”和“既病防变”深刻含义。如前文所述,老年高血压患者更易受到情志的影响,情绪的波动可导致血压