

· 血 证 ·

从《国家基层高血压防治管理指南 2020 版》看中医药如何防治高血压病

TCM prevention and treatment of hypertension from the perspective of
National Basic Hypertension Prevention and Management (2020 Edition)

韩海宏¹ 邱勇玉^{2*} 邢喜平² 蒋虎刚¹ 赵信科² 王庆宇¹ 蔡露¹

(1. 甘肃中医药大学, 甘肃 兰州, 730000; 2. 甘肃中医药大学附属医院, 甘肃 兰州, 730000)

中图分类号: R259.441 文献标识码: A 文章编号: 1674-7860 (2023) 09-0001-04 证型: 血证^B 虚^A

【摘要】 高血压作为心脑血管病中最常见、最主要的危险因素, 因其患病人数多、并发症广、涉及身体多个器官、需要长期甚至终身服用药物治疗, 已经成为我国所面临的重大公共卫生问题。我国在基层高血压病防治方面, 不断建立完善高血压病防治管理体系, 制定了相应的高血压病防治管理的指南。文章系统总结近 15 年我国基层高血压病防治管理指南指导意见的更新与变化, 以便明确我国高血压病治疗与管理的走势, 把握高血压病在我国的治疗优势与短板, 为中医药参与高血压病的防治提供有效的理论依据。总结发现, 《国家基层高血压防治管理指南 2020 版》首次增加了中医药在高血压病防治领域应用的相关内容, 应用中医药整体调节高血压病, 强调整体观的辨治理念在我国基层高血压病防治中的应用。遵循中医“未病先防、既病防变、已变防衰”的治未病思想, 将高血压病的中医辨证论治, 以及中药和中医特色适宜技术、传统运动方式、中医综合调理等治疗方法纳入高血压病的防治中, 具有应用性强、操作简单方便、普及面广等优势, 方便在基层高血压病防治中的推广与应用, 既有利于丰富中医药防治高血压病的临床经验, 也为心血管疾病研究与临床治疗提供更加多元的思路借鉴。

【关键词】 高血压病; 中医防治; 基层管理指南

Hypertension is the most common and major risk factor for cardiovascular and cerebrovascular diseases. Because of its large number of patients, extensive complications, involving many organs of the body, which requires long-term or even lifelong medication, it has become a major public health problem faced by our country. In the prevention and control of hypertension at the grass-roots level, our country has constantly established and improved the management system of hypertension prevention and control, and formulated the corresponding management guidelines of hypertension prevention and control. The paper systematically summarizes the changes of the guidelines for the prevention and management of hypertension in the grass-roots units in our country in the past 15 years, in order to make clear the trend of the treatment and management of hypertension in our country and grasp the advantages and disadvantages of the treatment of hypertension in our country, so as to provide an effective theoretical basis for TCM to participate in the prevention and treatment of hypertension. It is concluded that *National Basic Hypertension Prevention and Management (2020 Edition)* has added the relevant contents of the application of traditional Chinese medicine in the prevention and treatment of hypertension for the first time, the application of traditional Chinese medicine in the overall regulation of hypertension, and emphasizes the application of the holistic concept of management in the prevention and treatment of basic hypertension in China. According to the prevention thought of “Prevention before disease, prevention of changes after disease, and prevention of deterioration after change” in TCM, the treatment of hypertension based on TCM syndrome differentiation, TCM medicine and TCM characteristic appropriate technology, traditional exercise mode, TCM comprehensive conditioning and other treatment methods are included in the prevention and treatment of hypertension, which has the advantages of strong application, simple and convenient operation, wide popularity and so on. It is convenient to popularize and apply in the prevention and treatment of hypertension at the grassroots level, which is conducive to enrich the clinical experience of TCM prevention and treatment of hypertension. It also provides more diversified ideas for cardiovascular disease research and clinical treatment.

【Keywords】 Hypertension, TCM Prevention and treatment, Guidelines for grassroots management

doi:10.3969/j.issn.1674-7860.2023.09.001

高血压病是心脑血管疾病中最常见、最主要的危险因素, 随着我国人口老龄化的加剧和居民生活

方式的改变, 高血压病患者人数逐年增加, 由高血压因素导致残疾和死亡的人数占比较高, 高血压病

现已成为重要的公共卫生问题^[1]。《中国心血管健康与疾病报告 2021》显示,目前中国已有 2.45 亿高血压病患者,血压正常高值人群人数也在不断增加,给居民和社会带来的经济负担日渐加重^[2]。随着医学的进步与医疗条件的改善,早期预防能够明显减少高血压疾病的发生率,早期控制能够有效减少高血压患者的身心痛苦与相关并发症。研究表明,收缩压每降低 10 mm Hg (1 mm Hg \approx 0.133 kPa),或舒张压每降低 5 mm Hg,死亡风险降低 10%~15%,脑卒中风险降低 35%,冠状动脉粥样硬化性心脏病风险降低 20%,心力衰竭风险降低 40%^[3]。由此可知,预防和控制是降低高血压病死亡率和心力衰竭风险的主要手段。近年来,随着中医药事业的发展,中医药在高血压病防治中成效显著。我国发布的《国家基层高血压防治管理指南 2020 版》,首次将中医药诊疗纳入高血压病防治管理指南,更加注重通过中医药诊疗方案管理血压、减少患病风险、提高治疗效果。

1 近 15 年我国基层高血压病防治指南指导意见的更新与变化

随着医学对高血压病认识的深化,高血压病治疗水平显著提升。我国基层高血压病防治管理指南对高血压病治疗和管理的指导性意见随着医学的进步不断发生新的变化,对基层防治高血压病的重点工作与中心任务提出了思想指导和治疗导向。梳理我国基层高血压病防治管理指南指导性意见的更新与变化,可以明确我国高血压病治疗与管理的走势,把握高血压病在我国的治疗优势与短板,为中医药参与高血压病的防治提供理论基础。

《高血压防治指南(2009 年基层版)》^[4]估计我国高血压病患者达到 2 亿人,高血压病与心脏病、脑血管病、肾脏病等相关性大,提出降压治疗可明显减少高血压病患者脑卒中风险,提高知晓率、治疗率、控制率是防治高血压的首要任务。这一阶段,高血压病在我国心脑血管病治疗中的重要性凸显,但高血压相关防治知识普及率低,仍然以普及教育、合理膳食、情绪调节等长期性治疗为主。

《中国高血压防治指南 2010》^[5]修订了 2005 年中国高血压病防治指南,提出“坚持预防为主,防治结合”的方针,对高血压病的防治从控制危险因素、早期诊断与治疗、规范管理三个方面做出明确规定。比较鲜明的特点是,此版指南增加了儿童和青少年、继发性高血压病等较为特殊群体高血压病

防治相关内容。这一阶段,高血压病防治与管理仍然突显“防治”的重要性,相应措施更加明确,并且关注到特殊群体高血压病防治的重要性。

《中国高血压基层管理指南(2014 年修订版)》^[6]修订了 2009 年我国高血压病防治指南。在“防控”阶段,突出加强血压测量、家庭血压自测、患者自我管理、健康教育、合理饮食;在“治疗”阶段,突出分级治疗、危险因素干预、长效降压药、联合治疗、复方制剂等;在“管理”阶段,突出因地制宜、随机走访、社会管理等。这一时期,我国高血压病防治强调遵循证据与实践相结合的原则,普及率高、应用性强、可操作性强。

《国家基层高血压防治管理指南(2017 版)》^[7]是在 2014 年我国高血压病防治指南的基础上修订的,以基层“可实施、可追踪、可考评、可负担”为原则,强调基层医疗卫生机构是高血压病管理的“主战场”,突出我国高血压病防治的“基层性”和“管理性”,从家庭医生制度建设、社区规范服务、医疗机构保障等方面凸显高血压病在“基层”医疗发展中的重要性,从管理要求、诊疗方案、医疗队伍等方面凸显“管理”在高血压病防治中的特殊性。这一阶段,我国高血压病患者达 2.7 亿,高血压病防治普及率显著提高,防治手段标准化、同质化、多样化。

《国家基层高血压防治管理指南 2020 版》^[8]坚持以高血压病防治的可操作性为主,兼顾管理效果的可追踪、可考核,推动基层医疗单位原发性高血压病在用药与防治上与上级医疗机构实现同质性,为确保其可实施性,以直接的操作推荐为主,从基本要求、管理流程、诊断方法、治疗方案及长期管理等方面对基层高血压病管理提出要求与规定,为基层医务人员提供可掌握的简单实用的治疗方案。本版指南突出高血压病基层管理与治疗在统一要求、管理方案、诊断方法、治疗过程等方面实现基层与上层医疗机构同步发展。比较鲜明的特点是,本版指南加入了高血压病与中医药章节,特别突出中医药在高血压病防治中的重要性,为中医药参与高血压病的治疗提供依据与指导。这一时期,我国高血压病防治突显全面性与协调性,强调高血压病防治在全社会范围内的普适性、实用性,为基层医疗人员提供更加全面的防治指导。

2 中医药防治高血压病的病理特征与相关性分析

中医药在辨证论治、药食配合、情志调节等方

面对高血压病防治具有独特优势,在基层高血压病预防、治疗和管理中普及面广、应用率高。分析中医药与高血压病防治的相关性、探究中医药防治高血压病的病理特征,有利于弘扬中医药文化、推进中医药在基层医疗事业中的普及与应用。

2.1 辨治理念:以整体观控制高血压病多种危险因素

高血压病是心血管病的主要病症,在我国中老年人口中占据比例大。中医药将高血压病的主要病因归结于“情志不遂、饮食不节、年高肾亏、病后体虚、跌仆损伤”等,由此可知,诱发高血压病的病因是多元的。抓住诱发高血压病的主要病因并从整体辨证论治,才能达到有效控制和诊疗高血压病的目的。推进高血压病防治向日常防治和全面防治发展,是我国近年来在高血压病防治中的整体趋势。中医药整体论治是一种群体化治疗手段,适应高血压病多靶向防治需求,既讲究从多角度、多层次出发控制高血压病发生的条件和因素,也主张从临床病症出发“求本”“求因”,强化高血压病预防和治疗的疗效。坚持从整体论治和辨证论治相结合,即是从破除唯血压高低的单一标准,由内而外,内外兼顾,从五脏综合分析判断,扶正祛邪、平衡阴阳。

2.2 病理基础:肝肾同源、其病在肝、其本在肾

《国家基层高血压防治管理指南 2020 版》^[8]指出,高血压病病理因素多为风、火、痰、瘀、虚。因风而病多为情志因素引起的肝气郁结、风阳上亢;因火而病为烦劳过甚引起的气郁化火、心肾不交;因痰而病多为饮食不节引起的气不化津、津聚为痰;因瘀而病为久治不愈引起的气血不足、头晕目眩;因虚而病多为年岁增长引起的肾精亏损、心肾不交。风阳上亢、气血失调、痰浊内蕴为标,肝肾亏虚为本。清代著名医家叶桂(字天士):“肝为风木之脏,因有相火内寄,体阴用阳。其性刚,主动主升,全赖肾水以涵之,血液以濡之,肺金肃降之令以平之,中宫敦阜之土气以培之,则刚劲之质,得柔和之体,遂其条达畅茂之性,何病之有?”从肝肾阴阳平衡与五脏相互协调来看,高血压病病根在肝肾,肝藏血,肾藏精,肾水生肝木,精血互化,精血不足则病生。补养肝肾、平衡阴阳、协调内脏是中医药论治高血压病的重要原则和依据。

2.3 防治策略:未病先防、既病防变、已变防衰

高血压病属于慢性疾病,致病因素多、发病缓慢、病程周期长,中医辨证论治讲究养生调节与医药治疗相结合。遵循“未病先防、既病防变、已变防衰”原则,就要把握高血压病在不同时段的发病规律和特

点,在高血压病预防、治疗、康复等不同阶段综合养生、医疗和药物治疗等多种方式,控制高血压病的多种危险因素,从而降低心血管事件总体风险^[9]。“未病先防”强调高血压病发生之前要注重预防。“既病防变”强调控制高血压病情发展及并发症发生。高血压病从发生、发展到传变是有时程、有规律的,既要及时遏制高血压病的发展势态,也要注意“先安未受邪之地”,防止心脑肾病变及动脉血管粥样硬化等并发症发生。“已变防衰”强调已经发生病变就要防止器官功能衰退。高血压病患者如果出现心脑肾病变,就是及时防止肾功能衰竭、心功能衰竭、脑出血、脑卒中等功能性损伤。

3 基层高血压病防治的中医特色治疗技术与方法

中医对高血压病的防治注重养生、药物、饮食、情志、运动等方式的综合调理,通过外部干预和内部调养相结合的方式达到人与外部环境、人与自身的和谐状态。在基层高血压病防治中,中医治疗技术临床经验丰富、适用范围广、简便易操作,适应当前基层高血压病防治和管理精细化的发展要求。

3.1 中医辨证论治

《国家基层高血压防治管理指南 2020 版》^[8]指出,本病总体上以阴虚阳亢、水不涵木最多见,潜阳育阴治则应用最广泛。遵照这一原则,高血压病聚集于“平抑肝阳”“滋水涵木”,根据防治特点与临床表现,高血压病主要分为“风阳上亢、肝肾阴虚”两个证型。“风阳上亢证”以“肝火”和“易怒”为主要临床表现,用药相应以平肝降火、清热凉血、镇心安神药物为首要选择,譬如天麻钩藤颗粒、清肝降压胶囊和松龄血脉康等^[10]。“肝肾阴虚证”以“肾虚”和“心悸”为主要临床表现,治疗要以滋阴补肾、疏肝理气、养肝明目、宁心安神为主,譬如予杞菊地黄丸、杜仲平压片、杞菊地黄胶囊^[8]。以上两种证型为高血压病的主要临床表现,同时,高血压病受个人体质、病情程度和并发症等的影响,在辨证论治的基础上,可综合考量心、脑、肾等器官损伤程度和患者体质等酌情加减药物剂量。

3.2 适宜技术治疗

中医特色外用药物与中医特色适宜技术对于高血压病防治功效显著,在基层高血压病防治中被广泛使用,譬如针灸、推拿、耳穴贴压、穴位贴敷、刮痧、中药足浴、中药代茶饮、体质调摄等。中医适宜技术是中医治疗高血压病的重要组成部分,中医适宜技术的研发、使用和推广对于基层高血压病

防控、治疗和管理具有重要意义,深受社区居民和农村村民的欢迎,加强基层高血压病和心脑血管病防治要推进中医特色适宜技术发展。

3.3 传统功法辅助

传统功法是高血压病降压的重要方式,降压功效已经得到了初步证实^[1]。传统功法通过呼吸与身体运动配合、调动全身气血运行,从而达到培养正气、适养五脏、调节情绪、缓解压力等功效。随着基层医疗事业的发展与传统文化的普及,传统功法在民间的推广与应用得到进一步发展,譬如太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、六字诀等。传统功法对高血压病治疗起辅助性作用,能够有效调节气血、协调五脏、平衡阴阳等。传统功法练习注重精、气、神的统一,要根据个人体质和高血压病发展情况循序渐进练习,以身体舒适、内心平和即身心愉悦为主。

3.4 中医综合调理

中医治疗高血压病不以单一“降压”作为治疗手段,也不以某一种治疗手段为唯一标准,而是强调整体调节的重要性,突出治疗环境、治疗手段、内部因素的相互配合,预防、治疗、管理的相互协调。与此同时,药物治疗要同时配合生活方式的改变。在饮食调理上,清淡饮食,少食多餐,遵循低盐、低糖、低脂原则,通过合理膳食改善生活方式。在运动调理上,以中低强度运动推动心脑血管和内分泌功能改善,达到降低血压、改善症状的作用,运动适宜于下午4时至5时、晚饭后一两个小时进行。在生活调理上,创造良好的外部环境、保持良好的心理状态、保证合理的睡眠质量,加强自我观察和自我管理,通过内外兼修改善高血压病病症。

4 总结

《国家基层高血压防治管理指南2020版》为中医药防治高血压病提供了重要依据,中医药治疗高血压病的方法手段还需要进一步探索和研究,尤其是中医适宜技术与传统功法对于高血压病治疗的相关循证依据需要进一步强化与论证。总体观之,中医药防治高血压病通过传统中医理论辨证论治、因人制宜,可以有效稳定血压、改善临床症状^[12]。坚持辨证论治与整体观念相结合,全方面创造高血压病防治的条件和基础,突出“未病先防”与养生观念在基层高血压病防治中的重要性。在预防阶段,以养生观念普及教育推进高血压病防治,提高基层民众对高血压病防治知识与养生保健常识的认识水平。在治疗阶段,要坚持整体调节,把高血压病临床症状的改善

和身体功能的改善结合起来,突出多种中医手段的协调与综合治疗。在管理阶段,基层高血压病治疗要坚持社区管理、随访管理、家庭管理、自我管理,将中医药防治高血压病的相关知识和中医特色适宜技术贯穿于基层高血压病管理过程。

参考文献:

- [1]徐婷玲,周脉耕,刘江美,等.1990年与2019年中国居民归因于高血压的死亡负担分析[J].中国慢性病预防与控制,2022,30(5):327-331,335.
- [2]马丽媛,王增武,樊静,等.《中国心血管健康与疾病报告2021》关于中国高血压流行和防治现状[J].中国全科医学,2022,25(30):3715-3720.
- [3]国家心血管病中心国家基本公共卫生服务项目基层高血压管理办公室,国家基层高血压管理专家委员会.国家基层高血压防治管理指南2020版[J].中国循环杂志,2021,36(3):209-220.
- [4]刘力生,王文,姚崇华.中国高血压防治指南(2009年基层版)[J].中华高血压杂志,2010,18(1):11-30.
- [5]刘力生.中国高血压防治指南2010[J].中华高血压杂志,2011,19(8):701-743.
- [6]《中国高血压基层管理指南》修订委员会.中国高血压基层管理指南(2014年修订版)[J].中华高血压杂志,2015,23(1):24-43,15.
- [7]国家心血管病中心国家基本公共卫生服务项目基层高血压管理办公室,基层高血压管理专家委员会.国家基层高血压防治管理指南[J].中国循环杂志,2017,32(11):1041-1048.
- [8]国家心血管病中心国家基本公共卫生服务项目基层高血压管理办公室,国家基层高血压管理专家委员会.国家基层高血压防治管理指南2020版[J].中国循环杂志,2021,36(3):209-220.
- [9]王蕴菲,张树峰,赵辉,等.基于中医治未病的高血压病防治研究进展[J].中医临床研究,2022,14(12):50-52,56.
- [10]孟醒,熊兴江.《高血压中医诊疗专家共识》解读[J].中国实验方剂学杂志,2022,28(11):192-205.
- [11]张晋,宋昌梅,杲春阳,等.中医传统功法治疗原发性高血压疗效Meta分析[J].西部中医药,2021,34(5):79-84.
- [12]邱自维.高血压病中医特色社区管理的效果评价[J].中医临床研究,2020,12(6):54-57.

基金项目:

甘肃省中医药开放课题资助(zyzx-2020-zy1)。

作者简介:

韩海宏(1993—),甘肃静宁人,硕士研究生,研究方向为中西医结合防治心血管疾病。

邱勇玉(1965—),通讯作者,甘肃武威人,主任医师、教授,硕士研究生导师,研究方向为中西医结合防治心血管疾病。

编辑:田杏茹 编号:EB-22110405F(修回:2023-03-25)