

血压量对了, 降压药才算白吃

玉林市玉州区玉城街道社区卫生服务中心(玉林市五官科医院) 陈李娜

不少高血压患者有这样的困惑: 按时吃药、调整生活习惯, 血压还是忽高忽低。大家常觉得是药不好、病情加重或习惯没做好, 却忽略测量方式是否规范。精准测血压是管控基础, 掌握正确方法, 获取真实数据, 才能让药起效, 避免无效用药和滥用药物。

一、错误测压, 是降压治疗的隐形阻碍

高血压的治疗核心是精准把控血压波动规律, 通过药物平稳控制血压, 降低心脑血管并发症风险。药物的服用剂量、服用频次、药物种类调整, 全部依托于真实稳定的血压监测数据。日常很多看似正常的测压习惯, 都会造成数据偏差, 直接影响治疗效果。

生活中常见的错误测压行为十分普遍。部分人群晨起起床后, 来不及休息就直接测量血压, 还有人在饭后、散步做家务、情绪波动后立刻测压。人体在活动、进食、情绪紧张状态下, 交感神经处于兴奋状态, 血压会出现暂时性升高, 此时测得的数值无法反映身体基础血压水平。长期依靠这类虚假数值判断病情, 医生可能会误判血压控制不佳, 进而增加用药剂量, 造成过度治疗。

还有不少人群存在随意测压的习惯, 坐姿随意、手臂摆放位置不当、袖带松紧不合适, 这些细节问题都会造成血压数值出现十至二十毫米汞柱的偏差。长期积累的错误数据, 会让自身和医生无法准确判断降压药的实际效果, 即便坚持规律服药, 血压管控也难以达标, 等同于白白服用药物。

二、测压前准备, 筑牢精准测量基础

规范的血压测量, 第一步是做好测前准备, 这是获取准确数据的前提, 也是多数人最容易忽视的环节。按照血压测量规范标准, 测量前三十分钟需要保持身体平稳状态, 禁止开展快走、爬楼梯、做家务等体力活动, 同时避免饮用咖啡、浓茶、酒精饮品, 不吸烟、不大量进食。

测量前需要提前做好膀胱排空, 充盈的膀胱会持续刺激身体, 引发血压轻微升高, 影响测量准确性。完成准备工作后, 需要在有靠背的椅子上静坐休息五至十分钟, 保持身心放松, 平复情绪, 避免紧张

焦虑状态。身体完全平稳后, 再开展血压测量, 才能捕捉到身体真实的基础血压数值, 为用药评估提供可靠依据。

三、规范操作细节, 保障测压数据真实

测压操作的细节规范, 直接决定数值的精准度, 也是让降压药发挥作用的关键环节。测量血压优先选择正规合格的上臂式电子血压计, 设备需定期校准, 保障仪器精准度。测量时需采取标准坐姿, 背部自然贴紧椅背, 双脚平稳平放于地面, 双腿自然并拢, 不交叉双腿, 避免压迫下肢血管影响血液循环。

测量手臂需裸露上臂, 不要隔着厚衣物测量, 轻薄贴身衣物可保留。手臂自然平放于桌面, 保持上臂袖带中心与心脏处于同一水平高度, 过高或过低都会造成数值偏差。袖带绑带松紧度以伸入一指缝隙为宜, 过松会导致测量数值偏高, 过紧会压迫血管造成数值偏低。

首次测量需要分别检测左右手臂血压, 后续固定以数值偏高的一侧手臂作为常规测量手臂。单次测量不能作为判断依据, 需连续测量两次, 每次间隔一分钟, 取两次数值的平均值, 最大程度降低操作误差, 确保数据真实有效。

四、科学记录监测, 辅助精准用药

规范测量之外, 科学的血压记录和监测习惯, 是衔接测压与用药的重要桥梁。高血压人群无需频繁测量血压, 过度测量容易造成心理焦虑, 反而引发血压波动。日常固定早晚两个时段测量即可, 晨起空腹、服药前测量, 可直观判断夜间血压控制情况; 晚间睡前测量, 能反映全天血压稳定状态。

每次测量后需要准确记录收缩压、舒张压和心率数值, 同时标注测量日期和时段。长期坚持记录, 可形成完整的血压变化曲线, 清晰反映降压药的实际疗效。

结语: 高血压长期管控不能只靠按时吃药, 精准监测是药物起效前提。很多人降压不佳, 是错误测压致数据失真、方案失准。摒弃随意测压习惯, 按测前准备、规范操作、科学记录流程测压, 才能获得真实数据。

夏日护脑——中西医协同的“清凉”处方

广西玉林市第一人民医院神经内科 黄容

大众普遍认为冬季才是心脑血管疾病的“魔鬼季节”。然而, 临床数据表明: 夏季高温同样是脑血管意外的“高危窗口期”。当气温超过32℃时, 中风风险会显著飙升。夏季护脑, 是关乎每个人安然度夏的关键防线。

从现代医学角度看, 夏季高温会导致人体大量出汗, 若补水不及时, 血液浓缩会使黏稠度升高, 极易诱发血栓。当代频繁出入空调房造成的“冷热刺激”, 会使血管剧烈收缩, 导致血压波动和血管痉挛。

这对于血管弹性较差的中老年人而言, 极易诱发缺血性脑卒中。建议室内外温差不要超过7℃, 空调温度建议设定在26℃-27℃。最关键的一点是, 避免冷风对着头颈部直吹, 颈部血管受冷痉挛会直接影响大脑供血。

《黄帝内经》云: “心者, 生之本, 神之变也; 其华在面, 其充在血脉, 为阳中之太阳, 通于夏气。”夏季“暑多夹湿”, 暑邪为阳邪, 其性炎热, 易耗气伤阴。而“汗为心之液”, 大汗淋漓之时, 不仅流失津液, 更会损耗心气与心阳, 导致气血运行乏力, 瘀滞阻塞脑络。中医建议“虚邪贼风, 避之有时”, 从室外归来, 先擦干汗水, 待心率平复、体温稍降后再开启空调, 给身体一个温和的缓冲期。

夏季昼长夜短, 人们往往睡眠不足, 这会直接影响血压的稳定。中医医方推荐“子午觉”养生法。午时(中午11点至下午1点)是心经当令。利用午间小憩30分钟左右, 弥补夜间睡眠不足, 养心安神, 平复因高温带来的心烦气躁, 有效降低午后血压的峰值波动。

补水是夏季防中风的核心环节。西医主张少量多次, 全天饮水量保持在2000ml左右, 以稀释血液, 降低血栓风险。中医讲究“清暑益气、生津化湿”。食疗推荐清凉的绿豆汤、菊花茶或淡竹叶水, 既能清热解暑, 又能生津止渴。需要警惕的是, 切不可贪图一时痛快豪饮冰镇冷饮。这不仅会“寒邪伤胃”, 导致腹痛腹泻, 对于血管基础差的人, 低温刺激还会引起迷走神经兴奋, 诱发脑血管反射性痉挛。

西医认为夏季饮食应以低盐、低脂为基础, 多摄入富含钾和维生素C的果蔬(如芹菜、番茄、冬瓜), 以抗氧化、稳血压。中医辨证则认为, 夏季心火偏旺, 易伤肺金, 饮食宜“清补”。可适当食用苦瓜、莲子心以清心泻火; 黑木耳、山楂则具有活血化痰、软化血管的辅助功效, 是夏季护脑的优选食材。

运动是良医, 但夏季运动需讲究“天时”。夏季运动应避开正午高温, 选择清晨或傍晚进行。西医推荐快走、游泳等有氧运动, 运动心率控制在(220-年龄)×60%左右为宜。中医则极力推崇太极拳、八段锦等, 以气领形, 动作柔和缓慢, 调节人体气机升降, 使气血流通顺畅, 且不会因大汗淋漓而过度耗气伤阴, 适合体弱多病的中老年人。

高温极易引发“情绪中暑”, 表现为心烦意乱、急躁易怒。这种状态会使血压瞬间飙升, 极其危险。身心同治是解决之道: 可通过冥想、深呼吸或聆听舒缓的“五音疗法”来平复躁动情绪。保持心志的“清凉”, 是降低交感神经兴奋性、防止血压骤升的无形屏障。

夏季因出汗排钠增加及血管扩张, 血压通常会比冬季偏低。西医用药强调: 此时不可擅自停药或大幅减量, 否则极易引起血压反跳, 导致脑血管破裂。正确的做法是监测血压, 由医生根据数值调整剂量。中药辅助方面, 中医会根据夏季暑湿特点, 在辨证方剂中侧重加入益气养阴(如西洋参、麦冬)或清热化湿(如荷叶、藿香)之品, 以匡扶正气。配合针灸刺激内关、足三里等穴位, 可辅助调节植物神经功能, 改善睡眠及消化吸收。

最后, 必须牢记“中风120”急救口诀: 1张脸不对称, 2只胳膊单侧无力, 0(聆)听言语不清。一旦出现上述任一症状, 或突发剧烈头痛、行走不稳, 切勿盲目喂药或等待, 必须立即拨打120, 抓住4.5小时的黄金溶栓时间窗。

将西医的精准指标与中医的整体智慧融入日常, 稳温差、勤补水、调情志、慎停药, 我们完全有能力在这个夏天, 为大脑撑起一把坚实的“防护伞”, 安然享受绿树浓荫的夏日时光。

沿着脊柱补阳气, 督脉灸护理要点解析

广西河池市宜州区人民医院 韦杏云

督脉灸是作用于脊柱督脉区域的特色中医外治法, 能大面积温热渗透, 温补督脉元气、驱散寒湿, 改善阳虚体质。它热力渗透深、效果好, 但操作复杂, 对护理细节要求高。不规范操作和养护会降低效果, 还可能致皮肤损伤、寒邪入侵。本文结合临床经验, 分步解析督脉灸术前、术中、术后护理要点, 助大众科学脊柱养护补阳气, 规避调理误区。

一、督脉灸的调理作用与适用范围

督脉灸区别于普通艾灸, 以整条脊柱为调理区域, 覆盖大椎至尾椎的完整督脉经络, 同时兼顾两侧膀胱经, 能够全方位温补人体阳气。温热药力可逐层穿透皮肤、筋膜和肌肉, 改善脊柱周边气血循环, 代谢堆积的寒湿邪气, 缓解阳虚引发的各类躯体不适。该疗法主要适用于长期畏寒怕冷、腰背常年发凉僵硬、久坐劳损腰背酸痛、体质虚弱易疲劳的人群。对于换季反复感冒、寒湿型肢体酸痛、气血不足导致的精神萎靡, 坚持规律调理也能起到良好的改善作用。

该疗法存在明确适配限制, 仅针对虚寒、阳虚、寒湿淤堵类体质。体内有实热、阴虚火旺、皮肤存在炎症破溃, 以及处于急性发热阶段的人群, 不适合接受督脉灸调理, 盲目施灸会加重身体不适。

二、督脉灸术前准备护理要点

完善的术前准备是保障督脉灸安全有效的前提, 也是很多人容易忽略的关键细节。施灸前需要彻底清洁背部脊柱及周围皮肤, 去除汗液、油脂和护肤品残留, 保持皮肤干燥洁净, 背部过长毛发可适当清理, 保障药力和热力均匀渗透。施灸当日尽量穿着宽松透气、易穿脱的棉质衣物, 避免紧身衣物束缚躯体, 影响施灸体位。

调理前不宜空腹、过饱或过度劳累, 身体处于平稳状态更利于阳气吸收。施灸环境需要保持温暖密闭, 提前关闭门窗、空调和风扇, 杜绝空气对流产生的冷风直吹背部。操作人员需提前检查艾条、艾绒等耗材的纯净度, 保证无杂质、无变质, 同时根据个体体型调整辅料厚度和施灸范围, 皮肤敏感者需提前做好基础防护。

三、督脉灸术中操作护理规范

术中护理的核心是稳定体感、规避烫伤、保障热力均匀作用于脊柱督脉。受术者需全程保持俯卧平稳姿态, 身体放松, 禁止随意翻身、扭动躯干, 防止辅料和艾绒移位造成局部积热烫伤。施灸过程中, 操作人员会分段点燃艾绒, 热力由浅入深逐步渗透, 全程保持火力温和持续, 避免局部高温灼烧。

受术者需实时感知背部体感, 均匀温热、背部微微发热属于正常调理状态。如果出现局部刺痛、灼热剧痛等异常感受, 需要及时告知操作人员, 快速调整或移除局部艾绒, 避免皮肤损伤。全程禁止自行触碰施灸区域, 不要随意挪动身体, 确保整条脊柱经络能够均匀接收温热刺激, 保障阴阳调理效果。单次施灸时长根据体质调整, 普通人群控制在三十至四十分钟, 体虚人群适当缩短时长。

四、督脉灸术后养护核心细则

术后养护是巩固阳气、防止寒邪反扑的关键, 直接决定调理成果。施灸结束后, 背部皮肤毛孔完全张开, 经络气血处于活跃状态, 此时最易受到寒湿侵袭。需及时轻柔清理背部残留辅料, 保持背部干燥保暖, 立刻穿戴衣物, 全程避开风口和寒凉环境。

施灸后六小时内严禁洗澡、冲洗背部, 禁止接触冷水, 当日不吹空调风扇, 不外出受风。饮食方面需要规避生冷瓜果、冰饮、寒凉食物, 减少阳气损耗, 助力身体蓄积元气。术后短期避免久坐弯腰、剧烈运动和重体力劳作, 让脊柱经络处于舒缓修复状态。部分人群术后背部出现轻微泛红、温热感属于正常现象, 可自行消退, 无需特殊处理。若出现水泡, 需保持局部洁净, 避免抓挠, 严重时及时做专业消毒处理。

结语: 沿着脊柱开展督脉灸, 是针对性补充人体阳气、改善虚寒体质的高效养护方式, 依托脊柱督脉的经络特性, 从根源疏通气血、驱散寒湿、温补元气。督脉灸的调理效果并非依靠单一操作实现, 规范的术前准备、安全的术中操作、细致的术后养护缺一不可。多数人调理效果不佳, 多源于养护细节不到位、操作不规范导致寒邪反复侵入。