

居家养老·健康问答



0531--87174880

每期一个关注；你来问，专家答。

☆ 本期话题

降压药该什么时候吃？

降压药是早上服还是晚上服？什么时候服用效果最好？很多高血压患者一直不是很清楚。随着冬天越来越远，不少患有高血压的读者更加关心血压的问题。近一周，就有读者不断致电本专栏热线0531--87174880，咨询如何控制血压。笔者为此咨询了相关专家，为读者答疑解惑。

降压药类别不同
服用时间不同

长效药物，最好早上起床后服用。降脂药、抗凝药，可与降压药同时服用，如同时服用中药，则需要和西药错开半小时到一小时服用时间。

加量换药须谨慎

全国脑血管病防治研究中心主任王文志提醒大家，冬天来临，高血压患者应时常测量血压，防止用药过量引起供血不足，和药量不够引起血压升高。

140—90mmHg，是高血压的一个临界值，患者要尽可能将血压控制在这个数值范围之内，如近期血压控制不好，切勿盲目，一定要在医生指导下，谨慎加量或者换药。因为，这样危害性更大，容易因血压波动，而引起心绞痛，严重者引发心肌梗死、脑血栓、中风。因此，在控制血压的基础上，尽可能减少耐药性和药物对身体的损伤。



医患互动

济南患者刘英(0531-8320××××)：血压升高的时候，头晕得站不稳，走路划圈，胸口像压了一块大石头，现在用三联降压药，效果也不明显，请问该怎么办？

济南市人民医院心血管内科的王主任：这种情况，与血流变异常，微循环不畅有关。在治疗上，建议使用茶色素配“西洋参、三七、山茱萸”，多靶点改善血液流变的方案。茶色素抗血凝、促纤溶，疏通毛细血管。三七降血粘，防止血小板粘附和聚集。山茱萸提高红细胞的变形性，改善微循环。血管弹性恢复，血管内壁压力减轻，各器官供血增加，不仅血压平稳，还能预防血栓、动脉硬化、冠心病等并发症的出现。

临沂患者董德生(0539-8313××××)：二十多年的高血压，半夜经常心绞痛，能痛醒过来。尿蛋白四个加号，小便都是浑浊的，腰腿无力。去年检查出动脉硬化，小脑萎缩，还有浅表性胃炎。这种情况该如何治疗？

北京医科大学第三医院心内科司徒兰教授：这是动脉硬化引起的，心、脑、肾、胃肠等多器官的综合病变。建议采用茶色素加“黄精、桑葚、荞麦”的组合。茶色素能消除、逆转动脉硬化，有效溶解已形成的硬化斑块直至消失，恢复血管弹性。桑葚双向调节血压、血粘，从源头杜绝硬化斑块的形成。荞麦抗凝、降粘、抗血管氧化，使硬化斑块形成率由80%降至10%左右。临床显示，能长效稳定血压，无一例出现疾病恶化的趋势。

淄博市民荣健民(0533-2283××××)：我爸爸2007年做过心脏支架手术，上了3个支架，最近一周又出现了胸闷、乏力多汗、早搏、呼吸困难等症状，到医院照了CT，又发现了陈旧性血栓。为什么一直吃抗凝药和降压药还是不行呢？

上海第二医科大学附属赵光胜主任：不论是支架还是搭桥，都只能解决动脉血管堵塞的问题，但对毛细血管堵塞的微循环没有任何作用。治疗上应该采取茶色素配“玉竹、麦冬、三七、西洋参”的方案。茶色素的活性成分能建立毛细血管的侧支循环，一旦冠状动脉大血管被堵塞后，血压在0.5-2秒内可通过毛细血管侧支循环流动，比支架、搭桥更有效。麦冬扩张毛细血管，增强心肌收缩力；荞麦抗血小板聚集、降血粘，防治血栓斑块2次形成。这不仅能全面改善心肌缺血的多种症状，还能避免急性心肌梗死的发生。

青岛市民江大海(0532-8697××××)：老伴今年2月因高血压引起脑中风，做过一次开颅手术，血栓已经清除。现在说话不清楚，流口水，晚上睡眠质量很差，尤其是双腿僵硬，自己无法下床，血压105-170。吃了许多溶栓、活血药，改善不明显是怎么回事？

济南市第一人民医院任主任：这是由于大脑毛细血管中存在“血脑屏障”，常规药物无法修复微循环导致的。这种情况可用茶色素配“桑葚、黄精、荞麦”治疗。茶色素属水溶性纳米级小分子，5分钟即可突破“血脑屏障”，疏通毛细血管、清除淤血同步完成，达到降血粘、血压的目的。西洋参补气活血，增强血液流速，防止血液垃圾沉积。桑葚、山茱萸温肝经之血，补肾脏之精，提高肝肾代谢功能。一般患者2-4个月即可恢复肢体行走，血压稳定不波动，根本不用担心二次中风的问题。

读者互动

本专栏中，如果出现了您所咨询的问题，并得到了专家解答，读者即可获得价值690元的礼品一份(或等值茶色素药品)。

请致电：0531--87174880，欢迎读者积极参与分享健康。

焦点问题

邹芳(1361541****)：我的血压是130/60毫米汞柱，糖尿病，高血脂，冠心病，请问这样的情况我该怎么吃药怎么治？

朱曼路主任：在有糖尿病、高血脂、冠心病的前提下，单纯一项血压达标并不能排除风险意外。这种情况下需要降脂、降糖、溶栓联合用药。

钱学光(0531-8872****)：高压之间和低压之间的压差反映了什么问题？多少范围比较好？现在天冷了，我有什么要注意的呢？

朱曼路主任：正常的压差在20-40毫米汞柱

之间。一旦超过60，说明动脉硬化严重，全身的脏腑都在缺血缺氧。天气冷要减少户外活动，注意防寒保暖。每天临睡前加服一次降压药，抑制半夜和清晨的血压高峰。还要进行抗动脉硬化的治疗。

温丽琼(1596667****)：现在有一种说法，人年纪大了，血压偏高没有什么问题，听说血压高了以后，脑血栓反而减少，这个说法有科学依据吗？

朱曼路主任：血压是血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力。一旦偏高，就与血粘

高、血管老化、堵塞，血流不畅有关，与年龄关系不大。脑血栓是血压高的一种表现形式，血压越高，血栓越严重。除了溶栓、抗凝、降粘治疗以外，它只会增多不会减少。

袁传(0531-8295****)：我的父母中有一个入患有高血压，这是否意味着我也有风险？

朱曼路主任：高血压属于多基因遗传性疾病。父母均患有高血压者，其子女今后患高血压概率高达45%；父母一方患高血压者，子女患高血压的几率是28%；而双亲血压正常者其子女患高血压的概率仅为3%。

医生支招

常见问题一：肥胖型高血压，吃降压药效果不好怎么办？

王文志主任：肥胖型高血压，常见于血脂、血粘偏高的血液污染患者。由于血脂高、血液粘稠，造成动脉血管狭窄、堵塞，使大量血液回流心脏时，循环压力过高所致。

肥胖型高血压病人最好的降压方法是减肥，减重10%，可使血压明显下降。1、减少钠盐，每日不超过6g为宜；2、补充钙和钾盐，每日吃新鲜蔬菜400-500g，喝牛奶500毫升；3、限制饮酒。日常可服用降脂降粘的茶色素，清除血液垃圾，配合西洋参补气养阴，三七利水除湿，不仅能有效减轻体重，稳压效果也更加显著。

常见问题二：低压高，脉压差大，该如何降压？

王文志主任：低压高，与血管壁弹性较差、老化有关。而脉压差大，则是周身动脉血管硬化的显著标志。临床显示，低压高、脉压差大的患者，患心梗、脑梗几率平均高60%以上。

此类患者除药物治疗外，保持健康的生活方式对恢复血管弹性很重要。饮食上应低油、低

脂，避免精神刺激，并要适当运动。同时应检查有无血糖、血脂增高的情况，并积极防治。最好平时能吃点茶色素，它是目前已知的、能逆转、消除动脉硬化的天然物质，有效的保护血管。同时配一些抗血管氧化的荞麦，调节肝肾代谢的山茱萸，防治效果更佳。

常见问题三：出现过心梗、中风的高血压要注意些什么？

王文志主任：任何心梗、中风的发生，都是某一次血压骤然升高，心脏、大脑动脉痉挛性收缩，大量血栓堵塞，使动脉闭塞，导致供应心肌、脑细胞的血液随之中断的结果。

发生过血栓的患者，二次发作的风险很高，死亡率高达70%，因此做好防范工作很重要。正确控制血压稳定在安全范围，积极改善血粘、血脂，不吸烟不大量饮酒，最好每年检查一次胆固醇和血脂。在防治血栓方面，可连续、长期服用茶色素，每天早晚各1次，每次250毫克。配一点玉竹和麦冬，降血脂、血压，溶解、预防血栓斑块形成效果非常明显。

液污染、血管硬化，并无直接改善。

临床上，大多有经验的医生，通过茶色素辅配以三七、黄精、荞麦、麦冬、西洋参、玉竹、桑葚、山茱萸等中药，将“治血”与“养血管”同步进行：不仅有效清除血液中多余的血脂、糖分、氧自由基等垃圾；更能实现血粘、血栓的快速化解。

这种科学的配伍，还突出了茶色素水溶性强，纳米级小分子结构，能作用于比头发丝还细20倍的毛细血管管径的特点。能实现从毛细血管到动、静脉等大血管的同步治疗、养护，彻底恢复血管的弹性与柔韧性。

“治血、养血管”的科学治疗方法，不但能实现血压24小时平稳，适用于血脂高、血压高、血糖高、胸闷、头晕这样的早中期血管疾病，而且也适用于心肌梗死、肝硬化、肾衰竭、中风这样的晚期血管疾病(包括搭桥、支架、脑出血手术患者)。

药理常识

玉竹：《本草经集注》云“治肺胃燥热，津液枯涸，口渴等症，多食易饥者，尤有捷效”。

三七：“三七补血第一，为中药之最珍贵者。”《本草纲目拾遗》

西洋参：康熙33年《补图本草备要》：补气养阴，补肺降火，清热生津，虚而有内火者相宜。

山茱萸：《本草纲目》载：温肝经之血，补肾脏之精，经候可调，通水窍，强力延年。

麦冬：益肺金，降心火，体润质补，养肾髓，消谷调中，保神。《神农本草经》

黄精：壮筋骨，益精髓，补脾阴，益肺气。《本草拾遗》

荞麦：充实肠胃，增长气力，提精神，消积滞，消肿痛，可除五脏之滓秽。《神农书》

桑葚：《唐本草》载：补血滋阴，生津润燥，熄风滋液，利五脏关节，治肝肾阴亏。

茶色素：调节血脂/抗动脉粥样硬化/抗凝，促纤溶，降低血粘度/清除自由基，抗脂质过氧化作用/调节微循环/增强免疫功能/防治糖尿病及其并发症/保肝护肾等八大作用。

临床证实茶色素，净化血液，软化血管15分钟即可见效，0.5-1小时可改善微循环及脂肪代谢紊乱，其效果堪称超过西药。同时，在毒性试验用量超过人体正常量4800倍中，无任何毒副作用，比中药更安全可靠。——《中国复方茶色素科研论文集》。

刨根问底

国家心血管疾病防治研究中心主任朱曼路说：血压高，只是冰山一角，高血压的病因很复杂，病情也因人而异，但共同点在于血液污染与血管硬化。随着年龄增长与时间的积累，人体血液里多余的油脂、糖分、氧自由基等血液垃圾。一方面，会使血液粘稠、栓结，导致血液流动不畅。不仅会导致血压升高，更是头晕、头疼、胸闷反复发展的根源。

另一方面，血液垃圾会侵蚀血管，使其失去正常弹性，变得僵硬、狭窄。血液流动时，不能有效扩张，血流受狭小的血管空间的挤压，导致血压升高。严重时，更会导致心绞痛、心梗、中风偏瘫等大病的出现。

目前常规用药，都是通过短期的活血、扩张血管，来保障血液的流动，达到平稳血压。其缺陷就在于药力过后，血液变化又会导致血压反复波动，反而不利于血液的平稳。而且，对于血