

中医多途径治疗高血压伴失眠的研究进展

郑瑞智¹, 袁晖戌²

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学(哈南分院)心病科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年1月3日; 录用日期: 2025年2月11日; 发布日期: 2025年2月21日

摘要

高血压伴失眠是在生活及临床上最常见的疾病之一, 发病情况也逐年上升, 威胁了人民生命和健康。在医学技术不断发展的今天, 不少中医学者们采取多种途径对高血压伴失眠进行治疗, 拓宽了中医对高血压伴失眠的治疗方法。本文基于近几年中医药对高血压伴失眠的研究情况, 对本病的治疗途径及方法进行综述。

关键词

中医, 多途径治疗, 高血压伴失眠, 研究进展

Research Progress on Multi-Channel Treatment of Hypertension with Insomnia in Traditional Chinese Medicine

Ruizhi Zheng¹, Huishu Yuan²

¹Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²Department of Cardiology, Heilongjiang University of Chinese Medicine (Hanan Branch), Harbin Heilongjiang

Received: Jan. 3rd, 2025; accepted: Feb. 11th, 2025; published: Feb. 21st, 2025

Abstract

Hypertension with insomnia is one of the most common diseases in life and clinic, and its incidence is increasing year by year, which threatens people's life and health. Today, with the continuous development of medical technology, many Chinese medicine scholars have adopted various ways to treat hypertension with insomnia, which has broadened the treatment methods of Chinese medicine for hypertension with insomnia. Based on the research of traditional Chinese medicine on

hypertension with insomnia in recent years, this paper reviews the treatment ways and methods of this disease.

Keywords

Traditional Chinese Medicine, Multi-Channel Treatment, Hypertension with Insomnia, Research Progress

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

高血压是心脑血管疾病中最常见的一种疾病,同时也是心脑血管疾病最主要的危险因素之一。在《中国心血管病报告 2017》[1]显示:中国患有高血压病的人数可达 2.7 亿,其在人群中的发病率持续呈现增长态势。高血压的核心临床症状包括眩晕、头部不适、记忆力下降、胸部压迫感等。此外,高血压还可能诱发多种合并症,涉及心脏问题、肾脏损伤由高血压引起、中风、视网膜病变、睡眠障碍等,其中特别值得注意的是,失眠与高血压之间存在紧密的联系。失眠问题普遍困扰着众多高血压患者,这不仅会导致他们的血压水平进一步上升,还可能破坏正常血压的稳定性,进而引起血压升高和心率加快等症状[2]。近些年来,人们生活水平都有着不同程度的提升,生活结构以及饮食方式的改变,多病并存已经变成了临床上的常见状况,且威胁了人民的生命和健康。目前的研究进展为高血压伴失眠的治疗提供了新的视角和方法,但仍需要更多的临床研究和证据来进一步验证这些疗法的有效性和安全性。这些研究对于提高患者的生活质量和治疗效果具有重要意义。

2. 高血压伴失眠的中医理论

中医认为高血压属于“眩晕”“头痛”范畴,“诸风掉眩,皆属于肝”是历代医家所强调的观点。刘志雄[3]认为高血压发病的原因主要是由于气血逆乱、阴虚阳亢、肝亢肾虚、风阳上扰。而失眠,该病的发生主要是瘀热内扰、肝阳上亢等因素所致,由此发现二者发病都与肝有着密切的联系,肝主疏泄,肝失条达,气机阻滞,气郁化火,火盛则生风,风气逆乱,阴阳失衡,上下失治,夜晚阳不入阴,神魂不安,夜寐不佳。孙爽[4]认为二者发病也皆与“肝”相关,肝气逆乱,而扰心神,神魂不安,夜不能眠。所以,以失眠为主症的高血压病主以肝气有余,气郁则日久化火,阳不入阴,故而不寐。此外祖国医学将“失眠”归于“不寐”范围内,有研究认为阴阳失调为高血压病合并失眠发病主要病机。晏凤琴[5]认为高血压病发作主要病机为阴阳失衡,其病位涉及心、肝、肾、脾、清窍、络脉等,不寐根本病机为阴阳出入失常,气血失和,心神不安。心肾不交,肝之阴阳失调,则神魂必乱;心肾交互,君相安位,肝脾互调,邪不可干,百病不生。赵菁[6]认为失眠主要因素有外感六淫之邪、七情内伤、年老久病体虚等。《血证论》云:“人寤则魂游于目,寐则返于肝”;《灵枢》曰:“阴气尽,而阳气盛,则寤矣;阳气尽,阴气盛,则目瞑”。可见阴阳动态平衡与正常睡眠密切相关,是故脏腑阴阳失调,气机升降逆乱,气血失和而致病[7]。

3. 中医多途径治疗高血压伴失眠

3.1. 中药汤剂治疗

中药汤剂作为中医临床治疗中历史最悠久、使用最普遍的药剂形式,其运用极具灵活性,非常符合

中医的辨证论治原则。它可以根据患者的具体症状进行药材的增减,从而充分体现中药复方配伍的协同效果。中药汤剂的特点包括制备过程简便、人体吸收良好以及治疗效果明显等优势[8]。中药汤剂以“汤者,荡也,煎成清汁是也,去大病用之”展现其对病邪的扫荡之功与见效快捷[9]。梁思灵[10]通过文献的系统评估发现,中医汤剂在治疗高血压并发失眠的病例中表现出了卓越的疗效,这种治疗方法不仅有效地控制了血压,还减少了患者因服用降压药物而可能出现的副作用。从长远来看,中药汤剂的应用有助于维持患者血压的稳定,并且能够减少失眠症状的复发率。吴彤[11]通过对相关文献的系统整理,将高血压伴随失眠的中医证候类型归纳为阴虚阳亢证、阴血不足证、心肾不交证、气血两虚证、痰热扰神证等。在这些证候中,最常见的是阴虚阳亢证与阴血不足证的合并出现。在临床治疗中,主要以调和阴阳为治疗原则,常用的方剂包括二至丸、半夏白术天麻汤、天麻钩藤饮、酸枣仁汤、温胆汤等。

3.2. 耳穴压豆治疗

耳穴压豆疗法是通过在耳廓的特定穴位上进行揉、按、捏、压等操作,以环形留置刺激,以此达到疏通经络、调和气血、恢复身体阴阳平衡的整体治疗效果。耳朵是全身经络系统中主干和分支最为密集的区域,十二条主要经脉以及三百六十五个络脉均汇聚于耳部《证治准绳》[12]曰:“肾主耳,耳为肾之窍,为肾之官;心寄窍于耳,耳为心之客窍;足少阳胆经之脉循耳后……足太阴脾之络脉入耳中”。赵钰琦[13]进行了一项研究,随机选取了 98 名明确诊断为绝经后高血压合并失眠的女性患者作为研究对象。这些患者被随机分为观察组和对照组,两组患者均服用苯磺酸氨氯地平片。对照组患者在睡前额外服用艾司唑仑片,而观察组患者则接受耳穴压豆治疗,选取的穴位包括耳神门、交感、皮质下、心、肝、肾。经过 4 周的持续干预,研究发现两组患者的睡眠状况均有所改善,而且观察组患者在血清 miR-223、miR-146a 水平的改善方面优于对照组。这表明耳穴压豆法在治疗高血压伴随失眠方面具有较好的疗效。

3.3. 针刺治疗

针灸疗法源远流长,承载着中华民族的智慧结晶,在医疗实践中扮演着独特且重要的角色,展现出其显著的治疗效果和特有的应用价值[14]。《灵枢经》云:“经脉者,所以决死生,处百病,调虚实。”《针灸甲乙经》明确阐述了通过刺激体表的络脉,以调节经络功能,从而实现治疗疾病的理论依据。十二经脉在人体表面各有其对应的十二皮部区域,尽管这些皮部位位于人体的最表层,但它们与经络中的气血相连,能够显现出人体的病理状态。因此,通过这些特定的皮部区域进行穴位埋针操作,可以实现对疾病的治疗目的[15]。傅玉红[16]采用随机数字表的方法,将 140 名高血压病患者分为实验组和对照组。实验组选取了太冲穴、太溪穴和内关穴进行针刺治疗,而对照组则未接受任何干预措施。研究结果表明,在针刺治疗结束 15 分钟后,实验组的收缩压开始降低,而对照组的收缩压基本保持不变,这表明针刺治疗确实能够迅速产生降低血压的效果。张淑钧[17]在临床研究中以针灸阴阳跷脉为治疗重点,将 60 名患者随机分为两组。治疗组主要选取了身体两侧的照海穴、申脉穴、风池穴、睛明穴等穴位进行针灸;而对照组则选择了百会穴以及双侧的神门穴、内关穴、安眠穴作为主要治疗穴位。研究结果显示,在改善睡眠质量方面,治疗组的表现优于对照组,这表明针灸治疗高血压伴随失眠具有良好的疗效。

3.4. 艾灸治疗

艾灸,亦称作灸疗,是一种使用艾绒作为灸治材料的中医疗法。该方法通过熏烤人体上的特定穴位,以调节人体的生理或病理状态,旨在实现预防疾病和治疗疾病的目的。艾灸疗法具有温暖经络、驱散寒邪、促进血液循环、行气活血、驱除湿寒以及养生保健、延缓衰老等多重功效,因此在临床上适用于治疗多种病症。《灵枢·经水》曰:“刺之深浅,灸之壮数。”最早提出了灸法度量的含义[18]。王魏[19]选取了 104 名高血压病患者进行研究,随机将他们分为试验组和对照组,每组各 52 人。对照组患

者接受口服苯磺酸氨氯地平片的治疗, 剂量为每次 5 毫克, 每日一次。而试验组患者在对照组的治疗基础上增加了艾灸治疗, 方法是在足底的涌泉穴进行温和的艾灸, 每次持续 15 至 20 分钟, 每日两次, 每个疗程为 7 天。治疗结束后发现, 试验组患者的血压水平显著低于对照组。贾世震[20]通过使用艾灸督脉法结合右佐匹克隆治疗失眠的研究发现, 采用这种联合治疗方法的治疗组在总有效率上显著高于仅使用右佐匹克隆治疗的对照组, 这表明该综合疗法显著提升了患者的睡眠质量。由此可知, 艾灸在治疗高血压伴随失眠方面具有显著疗效。

3.5. 穴位贴敷治疗

穴位贴敷疗法, 是一种传统的中医外治疗法, 它通过将特定的药材研磨成粉末, 并使用水、醋或姜汁等液体调和成糊状物质, 进而形成丸、膏、饼等不同的剂型, 然后将这些剂型贴敷在人体特定的穴位上, 以达到治疗的目的。穴位贴敷疗法在遵循辨证施治的原则下, 通过精准选取相关穴位并使用适宜的中药材, 促使药效透过经络穴位渗透至脏腑, 直接作用于病变部位, 从而实现治疗的效果[21]。目前, 许多专家和学者在运用穴位贴敷方法对高血压进行治疗的人体试验中, 已经获得了积极和正面的成效。张冬云[22]将 120 名原发性高血压病患者随机分配到观察组(59 例)和对照组(61 例)。在两组患者均服用常规降压药物的基础上, 观察组额外接受了中药穴位贴敷治疗。研究结果表明, 在降低血压和改善临床症状方面, 观察组的疗效均优于对照组, 说明中药穴位贴敷治疗原发性高血压病取得了良好的疗效。王拓然[23]通过检索多个中国期刊数据库, 搜集并整理了应用穴位贴敷治疗失眠障碍的随机对照试验资料。他从诊断标准、疗效评估、对照组设置、黏合剂的选择、贴敷方案等多个方面对这些研究进行了综述。最终, 王拓然指出穴位贴敷治疗失眠症在国内已经得到了广泛的运用, 并且取得了良好的治疗效果。这表明穴位贴敷在治疗高血压伴随失眠方面具有较好的疗效。

3.6. 中药足浴治疗

中药足浴法是通过将精心调配的中药方剂熬制成药液, 用以泡脚, 在热水的助力下, 中药的有效成分能够渗透肌肤, 被足部的毛细血管吸收并进入人体血液循环, 进而实现增强体质、调理身体机能、治疗疾病的目的[24]。中医学认为人体有四根, 分别是鼻、乳、耳和足, 其中足被认为是精气的根本。古代先贤将人的双脚比作树木的根系, 有所谓“树枯根先竭, 人老足先衰”的说法。早在周代时期, 就已经有了关于中药足浴的记载[25]。罗继红[26]在治疗 120 例原发性高血压患者时, 在西医治疗的基础上增加了中药足浴法, 取得了令人满意的疗效。马春[27]针对 68 例老年轻中度高血压患者实施了中药足浴治疗, 研究结果显示这种疗法对于降低血压具有显著效果。这表明中药足浴治疗在治疗高血压伴随失眠方面具有较好的疗效。

4. 结语

目前, 中医治疗高血压伴失眠在临床上已经取得了初步发展, 我国历史源远流长, 从古至今对于高血压伴失眠的治疗和看法均有着较为成熟的理论体系。中医治疗高血压伴失眠是在中医思维的指导下, 运用多种方法对疾病进行预防和治疗, 从而取得理想的治疗效果。在最近几年里, 关于中医治疗高血压伴失眠的理论与时俱进, 为当代治疗这两种疾病拓宽了新的道路, 为中医治疗高血压伴失眠提供了更坚实的理论基础。

参考文献

- [1] 马丽媛, 吴亚哲, 王文, 等. 《中国心血管病报告 2017》要点解读[J]. 中国心血管杂志, 2018, 23(1): 3-6.
- [2] 裴娅玲, 马丽. 中药熏洗治疗高血压合并失眠患者的临床疗效[J]. 新疆中医药, 2024, 42(5): 19-21.

- [3] 刘志雄. 天麻钩藤饮辨证加减治疗原发性高血压伴失眠症效果及对患者血压水平影响观察[J]. 黑龙江中医药, 2019, 48(2): 44-45.
- [4] 孙爽, 孟亮. 失眠与高血压的研究进展[J]. 沈阳医学院学报, 2018, 20(6): 537-540.
- [5] 晏凤琴, 唐萍, 肖春. 交泰汤加味治疗老年性高血压病伴失眠临证心得[J]. 中医药通报, 2017, 16(3): 61-62.
- [6] 赵菁, 赵萌. 宁心安神丸在高血压合并失眠患者中的应用观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2018, 5(3): 332-335.
- [7] 吴力菲, 陈尧纬. 高血压与失眠相关性中西医研究进展[J]. 辽宁中医药大学学报, 2020, 22(7): 196-199.
- [8] 李智彪, 江民财, 赵化勇, 等. 融合多维度相似算法的中药复方个性化煎煮推荐研究[J]. 世界中医药, 2024, 19(16): 2392-2398.
- [9] 王琪, 郭小萌, 倪乾坤, 等. 中药水煎液自组装聚集体研究面临的问题初探[J]. 药学学报, 2024, 59(1): 94-104.
- [10] 梁思灵, 吴洋, 邓亚萍, 等. 中医药治疗高血压伴失眠疗效的系统评价[J]. 世界中西医结合杂志, 2021, 16(8): 1392-1398, 1405.
- [11] 吴彤. 高血压合并失眠患者中医证候及用药规律的研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2021.
- [12] 韩智宇, 周亚滨, 刘影哲, 等. 王肯堂辨治眩晕特色探析[J]. 中医药导报, 2021, 27(10): 205-208.
- [13] 赵钰琦, 应晓明, 许嘉隆, 等. 针刺联合耳穴压豆治疗绝经后女性高血压失眠的临床观察[J]. 广州中医药大学学报, 2023, 40(12): 3096-3102.
- [14] Tu, W. and Wang, L. (2024) China Stroke Surveillance Report 2021. *Military Medical Research*, **11**, 374-399.
- [15] 武兵兵, 刘秀珠, 赵炬仙, 等. 揠针针刺治疗高血压的临床研究进展[J]. 中国医药科学, 2024, 14(19): 27-31.
- [16] 傅玉红. 针刺太冲、太溪和按揉内关对高血压患者的即刻降压作用分析[J]. 中国医药指南, 2018, 16(23): 194-195.
- [17] 张淑钧. 针刺跷脉交会穴治疗失眠的疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2015.
- [18] 张田宁, 吴生兵, 朱咏梅, 等. 试析艾灸的质与量[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(11): 5088-5091.
- [19] 王巍. 艾灸涌泉穴治疗高血压病的临床观察[J]. 中国民间疗法, 2018, 26(3): 17-18.
- [20] 贾世震, 王涛, 李佩芳. 艾灸督脉组穴联合右佐匹克隆治疗卒中后失眠临床疗效及对神经递质的影响[J]. 右江民族医学院学报, 2022, 44(3): 440-444.
- [21] 高雯雯, 刘莹. 中药穴位贴敷治疗小儿乳食内伤型呕吐疗效观察及护理[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(89): 152.
- [22] 张冬云, 魏子秀, 孔艳丽, 等. 中药穴位贴敷治疗原发性高血压临床观察[J]. 针灸临床杂志, 2014, 30(11): 1-5.
- [23] 王拓然, 韩颖, 杜茂波, 等. 穴位贴敷疗法治疗失眠障碍的应用现况与分析[J]. 中医杂志, 2021, 62(17): 1546-1552.
- [24] 牟成雪, 王天兰, 张璐姣. 中药足浴联合耳穴贴压对失眠病人影响的研究进展[J]. 全科护理, 2020, 18(9): 1050-1053.
- [25] 张建华, 邹丽红. 中药足浴的方法及护理要点[J]. 中国社区医师(综合版), 2007(24): 171.
- [26] 罗继红, 翟立华, 程广书. 中药足浴辅助治疗原发性高血压 120 例[J]. 中医研究, 2010, 23(9): 58-60.
- [27] 马春. 中药足浴治疗老年轻中度高血压临床观察[J]. 中国医药指南, 2011, 9(28): 140-141.