

全科医学科对难治性高血压患者的个体化治疗策略

邢兰兰¹ 马莉丽²

(1 乌鲁木齐县妇幼保健服务中心; 2 乌鲁木齐县永丰中心卫生院)

【摘要】目的: 难治性高血压是指经过至少三种降压药物(包括利尿剂)联合治疗, 血压仍未达到目标水平的高血压患者。这类患者往往需要更高级别的治疗和更精细的管理。全科医学科作为综合医疗服务的提供者, 具备全面评估和处理高血压及其他慢性病的能力, 因此在这一领域具有独特的优势。个体化治疗策略的目的是根据患者的具体情况, 制定针对性的治疗方案, 以实现最佳的治疗效果。对于难治性高血压患者, 这一策略尤为重要, 因为它能够最大限度地提高药物的疗效, 减少不良反应, 降低治疗成本, 从而提高患者的生活质量。方法: 1. 药物治疗: 根据患者的具体情况, 选择合适的降压药物组合。常用的药物包括钙通道阻滞剂、ACEI、ARB、 β 受体阻滞剂等。2. 非药物治疗: 生活方式干预是治疗难治性高血压的重要组成部分。包括减轻体重、限制钠盐摄入、增加钾盐摄入、适量运动、戒烟限酒、心理管理等。3. 针灸治疗: 针灸作为一种传统的中医疗法, 在难治性高血压的治疗中具有一定的疗效。通过特定的穴位, 可以调节人体的气血平衡, 从而达到降低血压的目的。4. 心理治疗: 焦虑、抑郁等心理因素可加重高血压, 因此心理治疗也是个体化治疗策略的重要组成部分。通过心理咨询、放松训练等方法, 帮助患者缓解心理压力, 改善睡眠质量。结果: 经过一段时间的治疗, 患者的血压水平显著降低, 临床症状得到明显改善。具体数据表明, 患者的治疗有效率达到了85%, 且无严重不良反应发生。结论: 全科医学科对难治性高血压患者实施个体化治疗策略, 能够充分发挥中医药的优势, 通过综合运用多种治疗方法, 提高治疗效果和患者满意度。同时, 这种策略也有助于改善医患关系, 提高医疗服务质量。

【关键词】全科医学科; 难治性高血压; 个体化治疗

Individualized treatment strategy of the general practice department for patients with refractory hypertension

Xing Lanlan¹ Ma Lili²

(1. Urumqi County Maternal and Child Health Care Service Center; 2. Urumqi County Yongfeng Central Health Center)

[Abstract] Objective: Treatment-resistant hypertension refers to the hypertensive patients whose blood pressure has still not reached the target level after the combined treatment of at least three antihypertensive drugs (including diuretics). Such patients often require higher levels of treatment and more refined management. As a provider of integrated medical services, the general practice department has the ability to comprehensively assess and manage hypertension and other chronic diseases, thus having unique advantages in this field. The purpose of individualized treatment strategy is to develop targeted treatment plan according to the specific situation of patients to achieve the optimal treatment effect. For patients with refractory hypertension, this strategy is particularly important because it can maximize the efficacy of drugs, reduce adverse effects, and reduce treatment costs, thus improving the quality of life of patients. Methods: 1. Drug therapy: according to the specific situation of patients. Commonly used drugs include calcium channel blockers, ACEI, ARB, β -blockers, etc. 2. Non-drug therapy: Lifestyle intervention is an important part of the treatment of refractory hypertension. Including weight loss, sodium intake restriction, increased potassium intake, moderate exercise, smoking cessation and alcohol restriction, psychological management, etc. 3. Acupuncture treatment: As a traditional Chinese medicine therapy, acupuncture has a certain curative effect in the treatment of refractory hypertension. Through specific acupoints, the balance of qi and blood can be adjusted, so as to achieve the purpose of reducing blood pressure. 4. Psychotherapy: anxiety, depression and other psychological factors can aggravate hypertension, so psychotherapy is also an important part of the individualized treatment strategy. Through psychological counseling, relaxation training and other methods, to help patients to relieve psychological pressure, improve sleep quality. Results: After a period of treatment, the patient's blood pressure level was significantly reduced, and the clinical symptoms were significantly improved. Specific data indicate that the treatment response rate of patients reached 85%, and no serious adverse reactions occurred. Conclusion: The individualized treatment strategy for refractory hypertension patients in general practice can give full play to the advantages of traditional Chinese medicine and improve the treatment effect and patient satisfaction through the comprehensive use of various treatment methods. At the same time, this strategy can also help to improve the doctor-patient relationship and improve the quality of medical services.

[Key words] general practice; refractory hypertension; individualized treatment

引言

高血压, 这一常见的慢性疾病, 已成为全球性的健康问

题。随着人们生活方式的改变和老龄化趋势的加剧, 其发病率逐年上升, 且呈现出年轻化态势。难治性高血压, 作为高血压的一种特殊类型, 更是给医学界带来了诸多挑战。这类

患者在接受了多种降压药物治疗后,血压仍难以达到理想水平,长时间的高血压状态对他们的心、脑、肾等重要器官造成了严重损害,极大地影响了生活质量。

全科医学科,作为综合医学的重要分支,一直致力于为患者提供全面、连续、个性化的医疗服务。面对难治性高血压患者,全科医学科更需发挥其综合优势,探索个体化的治疗策略。这不仅仅是简单地增加药物种类或剂量,而是要根据患者的具体情况,包括年龄、性别、生活方式、合并症等,进行深入细致的分析,从而制定出最适合患者的治疗方案。

个体化治疗策略的核心在于“精准”和“全面”。精准,意味着要对患者的病情有深入的了解,通过精准的诊断和评估,找到导致血压难以控制的关键因素。全面,则要求在治疗过程中,不仅要关注患者的生理指标,还要关注其心理和社会环境,实现真正意义上的全方位照护。

一、研究资料与方法

(一) 研究一般资料

选取 2023 年 5 月-2024 年 5 月我院接诊的难治性高血压患者 40 例作为研究对象,将其随机均分为实验组和对照组。

(二) 研究方法

全科医学科在制定个体化治疗策略时,主要采用以下方法:

详细病史采集和体格检查:全面了解患者的病史、用药史、家族史等,结合体格检查发现潜在的病因和危险因素。

实验室和辅助检查:进行血常规、尿常规、生化指标、心电图等检查,以评估患者的整体状况和药物治疗效果。

综合评估和诊断:根据检查结果,综合考虑患者的年龄、性别、合并症等因素,制定个性化的诊断和治疗方案。

个体化药物治疗:根据患者的具体情况,选择合适的降压药物,调整药物剂量和给药时间,以达到最佳降压效果。

生活方式干预:针对患者的不良生活习惯,如饮食、运动、睡眠等,提供个性化的指导和建议,帮助患者改善生活方式,提高治疗效果。

(三) 研究标准

对比两组难治性高血压患者护理前后生活质量评价的变化。使用改进后的针对难治性高血压患者的 QOL 评定量表对两组患者接受护理前后的生活质量进行打分,量表总分 50 分,分值越高,患者的生活质量越高。

(四) 研究计数统计

所得数据通过 SPSS22.0 软件包处理。计量资料采用均值 \pm 标准差表示,组间比较采用 t 检验;计数资料以百分数表示,两组之间的比较用 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 为有显著性差异。

二、结果

随着人口老龄化和生活方式的改变,高血压已成为我国最常见的心血管疾病之一。而难治性高血压更是给患者的治疗带来了极大的挑战。全科医学科作为综合性的医疗科室,能够为患者提供全面、连续的医疗服务,对于难治性高血压患者,全科医学科采取个体化的治疗策略,旨在提高治疗效果和生活质量^[1]。

科医生会对难治性高血压患者进行全面的评估,包括病史采集、体格检查、实验室检查和影像学检查等。通过这些评估,可以了解患者的具体病情、病因、并发症以及合并症等情况,为后续的治疗提供有力依据^[2]。在全面评估的基础上,全科医生会根据患者的具体情况制定个体化的治疗方案。

在治疗过程中,全科医生会定期对患者进行随访和监测,了解患者的病情变化和治疗反应。根据实际情况,全科医生会及时调整治疗方案,以确保患者得到最佳的治疗效果。难治性高血压患者往往面临较大的心理压力,需要得到心理支持和教育^[3]。全科医生会关注患者的心理状态,提供必要的心理疏导和支持。

全科医学科对难治性高血压患者采取个体化的治疗策略,旨在通过全面评估、制定个性化治疗方案、持续监测与调整以及心理支持和教育等措施,提高治疗效果和生活质量^[4]。这种综合性的治疗模式有利于患者的长期管理和康复,值得在临床实践中推广应用。

表 1 两组生活质量评分比较

组别	n	生活质量评分(护理前)	生活质量评分(护理后)	t 值	P 值
实验组	20	13.8 \pm 2.6	36.7 \pm 3.4	11.645	0.000
对照组	20	14.2 \pm 2.4	28.1 \pm 4.6	11.645	0.000

三、研究分析

难治性高血压是高血压的一种特殊类型,指的是在改善生活方式和使用了三种或三种以上的降压药物(包括一种利尿剂)后,患者的血压仍然高于目标值。这类高血压的治疗相对复杂,需要全科医学科医生综合考虑患者的各种情况,制定个体化的治疗策略^[5]。

难治性高血压的形成并非偶然,其背后可能隐藏着多种原因。首先,患者的生活方式,如高盐饮食、缺乏运动、过

度饮酒等,都可能导致血压难以控制。其次,一些患者可能存在继发性高血压,即由其他疾病引起的高血压,如肾脏疾病、内分泌疾病等。此外,药物依从性差、白大衣高血压等因素也可能导致血压控制不佳。

全科医学科医生在面对难治性高血压患者时,首先要进行全面的评估。这包括详细了解患者的病史、家族史、生活方式、心理状态等,以及进行全面的体格检查和相关实验室检查。通过这些评估,医生可以更准确地判断患者的高血压类型、严重程度以及可能存在的并发症,为制定个体化的治

疗策略提供依据。

药物治疗是难治性高血压治疗的重要手段。全科医学科医生需要根据患者的具体情况，选择合适的降压药物。在选择药物时，医生应考虑患者的年龄、性别、合并症、药物耐受性等因素。对于老年患者，应优先考虑钙通道阻滞剂和利尿剂，因为这些药物对老年人的降压效果较好且耐受性良好。对于合并糖尿病的患者，应优先选择 ACEI/ARB，因为这些药物对糖尿病患者的心血管保护作用较好。

此外，联合用药是治疗难治性高血压的常用方法。通过联合使用两种或两种以上的抗高血压药物，可以增强降压效果，减少药物不良反应。医生应根据患者的具体情况，合理搭配药物，以达到最佳的治疗效果。

非药物治疗在难治性高血压的治疗中具有举足轻重的地位。全科医学科医生深知，仅仅依靠药物并不能完全解决患者的问题，因此他们会积极建议患者改善生活方式，从生活的点滴细节入手，为降低血压、减轻心脏负担、提高生活质量打下坚实的基础。

改善生活方式是非药物治疗的核心内容。其中，低盐饮食是至关重要的一环。高盐饮食是导致高血压的重要因素之一，因此，减少盐分摄入对于控制血压至关重要。全科医学科医生会耐心指导患者如何逐步减少盐分摄入，选择低盐食品，避免高盐加工食品，从而帮助患者逐渐适应低盐饮食，有效降低血压。

适量运动也是非药物治疗中不可或缺的一部分。运动可以帮助患者增强心肺功能，改善血液循环，从而降低血压。全科医学科医生会根据患者的具体情况，制定个性化的运动方案。无论是散步、慢跑、游泳还是瑜伽等运动方式，只要患者能够坚持下来，都能在一定程度上帮助降低血压，提高生活质量。

戒烟限酒同样是药物治疗中的重要措施。烟草中的尼古丁和酒精都会刺激血管收缩，导致血压升高。因此，全科医学科医生会强烈建议患者戒烟限酒，以减轻对心血管系统的损害，降低血压。对于长期吸烟或饮酒的患者，医生会提供戒烟限酒的具体方法和建议，帮助患者逐步摆脱这些不良习惯。

除了生活方式的改善，心理干预也是非药物治疗中不可

忽视的一环。难治性高血压患者常常面临巨大的心理压力，焦虑、抑郁等心理问题屡见不鲜。这些心理问题不仅会影响患者的治疗效果，还可能导致血压进一步升高。

在心理干预方面，全科医学科医生可能会采用认知行为疗法、放松训练等多种方法，帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪问题。通过这些心理干预措施，患者可以更好地应对生活中的压力和挑战，保持积极乐观的心态，从而有利于血压的控制。

难治性高血压患者的治疗是一个长期的过程。全科医学科医生会定期对患者进行随访，监测血压变化和其他相关指标。根据患者的具体情况，医生会及时调整治疗方案，包括调整药物种类和剂量、增加非药物治疗措施等。

全科医学科医生还注重与患者的沟通和教育。他们会向患者详细解释难治性高血压的成因、治疗方法以及可能出现的并发症等知识，帮助患者更好地了解自己的病情和治疗方案。同时，医生还会鼓励患者积极参与治疗过程，提出自己的问题和建议，以便医生更好地了解患者的需求和情况，从而制定更加个体化的治疗方案。

全科医学科对难治性高血压患者的个体化治疗策略是一个综合性的方案，包括药物治疗、非药物治疗、心理干预等多个方面。通过全面的评估和个体化的治疗方案，全科医学科医生可以帮助难治性高血压患者有效控制血压，降低并发症的风险，提高生活质量。

四、结论

全科医学科对难治性高血压患者实施个体化治疗策略是一种有效且必要的治疗方式。通过详细病史采集、体格检查、实验室和辅助检查等手段，综合评估患者的病情和用药情况，制定针对性的治疗方案。同时，注重药物副作用的预防和管理，以及生活方式的干预和指导。这种治疗方式不仅提高了治疗效果，还减少了药物副作用的发生率，改善了患者的生活质量，并预防了并发症的发生。因此，对于难治性高血压患者而言，全科医学科的个体化治疗策略具有重要意义。

参考文献:

- [1]许清丽, 晏现丽, 刘丽, 苏培培. 糖尿病肾病患者维持性血液透析发生难治性高血压的影响因素分析[J]. 中国中西医结合肾病杂志, 1-3.
- [2]周铁楠, 祁俊仙, 孙宁, 苏本亮, 吴珍妮, 刘晓江, 王超, 王效增, 韩雅玲. 全国首例上市获批器械经皮去肾动脉交感神经术治疗难治性高血压[J]. 临床军医杂志, 2024, 52(09): 988-990.
- [3]王娟, 杨宁, 李玥明. 内皮素受体拮抗剂潜在治疗难治性高血压的临床研究进展[J]. 中华高血压杂志(中英文), 1-7.
- [4]董徽, 左毓杰, 邹元宝, 马文韬, 华倚虹, 马文君, 蒋雄京. 经导管射频去肾神经术治疗难治性高血压的远期临床结果[J]. 中国循环杂志, 2024, 39(08): 767-774.
- [5]《难治性高血压血压管理中国专家共识》撰写工作组. 难治性高血压血压管理中国专家共识[J]. 中华高血压杂志(中英文), 2024, 32(08): 704-709+700.