

中医体质理论指导下药食同源代用茶结合生活方式干预对高血压患者的干预效果评价

吴志国 黄 杰 张 楠 辛铁君 张英杰*

山东电力中心医院 250001

【摘 要】目的：探讨在中医体质理论指导下的生活方式结合药食同源代用茶干预气虚质及痰湿质高血压患者血压水平的效果。方法：选取 2022 年 1 月-8 月在山东电力中心医院经体检确认为高血压 1、2 级且中医体质符合气虚质或痰湿质的患者 60 名，随机分为对照组和干预组各 30 名，对照组采用生活方式干预，干预组在生活方式干预的基础上加用药食同源代用茶，干预 8 周后比较血压、BMI 及安全性指标等指标。结果：1) 血压水平：两组干预后均可显著降低血压水平，干预组降压效果优于单纯的生活方式干预 ($P < 0.05$)；2) BMI：干预前后两组均可一定程度降低 BMI ($P < 0.05$)，但组间比较无统计学差异 ($P > 0.05$)。结论：生活方式干预结合药食同源代用茶可有效降低高血压气虚质及痰湿质患者尿酸水平，安全性较好。

【关键词】中医体质；高血压；药食同源；生活方式；代用茶

高血压病是临床最常见的慢病之一，中国人群高血压 ($\geq 140/90$ mmHg) 的患病率从 5.1% (1958~1959 年) 逐渐增长至 23.2% (2012~2015 年)^[1]，高血压一旦发病往往需要终身治疗，对患者个人及社会经济都带来极大负担。因此，应寻找各种方法对高血压进行有效控制。我国自古以来就有“药食同源”“医食同源”之说，药食同源的物质广泛应用于人民的饮食及日常保健中，其效果确切，安全性好，本研究在中医体质理论指导下，拟将前期研发的药食同源代用茶在特定中医体质人群中应用，以明确其疗效，为高血压患者日常干预提供参考。

1 资料与方法

1.1 研究对象

选取 2022 年 1 月-8 月在山东电力中心医院进行健康体检的患有高血压病并中医体质辨识为气虚质或痰湿质的患者 60 例，采用随机数表法将其分为对照组及干预组，每组 30 例。

1.2 诊断标准

(1) 高血压诊断标准：参考《中国高血压防治指南》(第三版) 高血压 1、2 级 (1 级高血压：收缩压为 140~159mmHg 和/或舒张压为 90~99mmHg；2 级高血压：收缩压为 160~179mmHg 和/或舒张压为 100~109mmHg；单纯收缩期高血压：收缩压 ≥ 140 mmHg 且舒张压 < 90 mmHg)。

(2) 中医体质辨识标准：使用《中医体质分类与判定》标准，气虚质、痰湿质转化分 ≥ 40 分。

1.3 纳入标准

- (1) 年龄 18~60 岁；
- (2) 符合高血压 1、2 级诊断标准及中医体质辨识标准；
- (3) 依从性好并签署知情同意书。

1.4 排除标准

- (1) 高血压 3 级患者；

- (2) 恶性肿瘤病人及严重肝、肾功能不全的病人；

- (3) 妊娠或哺乳期妇女；

- (4) 合并精神障碍患者；

- (5) 对代用茶成分过敏者。

1.5 脱落与剔除标准

- (1) 患者失访；

- (2) 干预过程中出现严重不良反应，需退出的。

1.6 研究材料

本研究使用的代用茶为山东中医药大学与山东电力中心医院合作开发的药食同源代用茶，委托山东博康中药饮片公司代加工，产品名称平甘三花茶，配料表：枸杞、黄精、山药、决明子、枳椇子、橘皮、薏苡仁、葛根、玫瑰花、菊花、山楂、茉莉花、槐米。产品执行标准号：Q/QBK 0001S-2022，生产许可证编号：SC11437078103153。

1.7 干预方法

将患者分为对照组和干预组，两组患者干预方法分别如下，共干预 8 周

(1) 对照组：仅采用生活方式干预，包括高血压健康教育，控制体重，低盐低脂饮食及运动指导等。

(2) 干预组：在对照组的基础上增加药食同源代用茶干预，代用茶使用方法，将代用茶 500mL 开水冲泡，建议患者饭后半小时饮用，每天冲泡 3 次或 4 次，直至代用茶味道变淡。

1.8 观察指标

(1) 血压：比较两组患者血压水平，干预开始前及结束时各检测一次。

(2) 身高体重指数 (BMI)：比较两组患者 BMI 水平；

(3) 安全性指标：干预前后血常规、肝肾功能、心电图等。

(4) 疗效评价指标：显效：高血压引起的症状完全消失，且收缩压和舒张压均处于正常水平；有效：高血压引起的症状有效改善，且与治疗前相比，舒张压和收缩压均有所下降但未达到正常水平；无效：临床症状仍然存在，血压水平无明显变化为无效。总有效率 = (显效 + 有效) / 总例数 × 100%。

1.9 统计学方法

采用 SPSS 26.0 进行统计分析，其中计数资料以百分率表示，采用卡方检验或 fisher 精确检验，计量资料符合正态分布以均数 ± 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示，组间用独立样本 t 检验，组内前后比较用配对 t 检验；等级资料采用秩和检验；以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者基线数据比较

如表 1 所示，两组患者性别、年龄、BMI、中医体质分布差异均无统计学意义。

表 1 两组患者基线数据比较

项目	对照组	干预组	P 值
性别	男	19	> 0.999
	女	11	
年龄 (岁)	51.40 ± 5.32	52.10 ± 5.49	0.632
BMI (kg/m ²)	25.87 ± 1.25	25.58 ± 1.11	0.398
体质	气虚 (n)	17	0.793
	痰湿 (n)	13	

2.2 两组患者干预前后血压水平比较

表 2 两组患者干预前后血压水平比较

组别	血压类型	干预前 (mmHg)	干预后 (mmHg)
对照组	收缩压	148.60 ± 6.58	130.30 ± 5.44*
	舒张压	106.70 ± 5.21	86.90 ± 4.28*
治疗组	收缩压	145.50 ± 6.72	125.50 ± 5.27* [△]
	舒张压	107.30 ± 5.45	80.60 ± 4.23* [△]

注：两组干预前收缩压及舒张压比较， $P > 0.05$ ；与干预前比较，* $P < 0.05$ ，与对照组比较，[△] $P < 0.05$ 。

2.3 两组患者干预前后降压效果比较

如表 4 所示，对照组总有效率为 50%，干预组总有效率 66.7%，干预组总有效率优于对照组 ($P < 0.05$)。

表 4 两组干预前后降压效果比较

组别	显效 (n)	有效 (n)	无效 (n)	总有效率	P
对照组	5	10	14	60%	0.0455
干预组	10	13	7	76.7%	

2.4 两组患者干预前后 BMI 比较

如表 5 所示，两组干预后 BMI 均有所降低，且与干预前比较有显著差异 ($P < 0.05$)，但干预后两组间比较无统计学差异 ($P > 0.05$)。

表 5 两组干预前后 BMI 比较

组别	干预前 (kg/m ²)	干预后 (kg/m ²)
对照组	25.87 ± 1.25	24.31 ± 0.86
治疗组	25.58 ± 1.11	24.33 ± 0.92

2.5 安全性指标

干预过程中所有患者均未发生不良反应，血常规、肝肾功能、心电图等安全性指标均正常。

3. 讨论

生活方式干预是高血压干预的重要内容^[2]，本研究选择了常规生活方式干预作为对照组，以消除生活方式调整对血压带来的影响，在排除生活方式影响后，发现代用茶仍能够有效改善患者血压，协助控制血压水平。

现代研究发现，代用茶中的多种成分具有降压作用。一项研究发现，枳椇子水提物可有效降低实验动物血压。陈皮提取物橙皮苷可降低大鼠的收缩压，抑制主动脉 NADPH (还原型辅酶 II) 氧化酶及血栓素 A2 合成酶的表达，表明橙皮苷具有降压作用。橙皮苷可升高血管紧张素转换酶活性和血管紧张素 II 水平，上调主动脉组织 AT1 受体蛋白表达。通过对薏苡仁醇溶性蛋白进行水解并将产生的生物肽灌胃给高血压小鼠，小鼠血压显著降低，其降压效果是通过抑制血管紧张素转化酶实现的^[3]。葛根主要有效成分包括异黄酮类、葛根苷类、三萜皂苷类、生物碱及其他化合物等，其异黄酮中含有葛根素具有扩血管、降血压、抗心肌缺血等作用^[4]。

综上所述，基于中医体质辨识，采用生活方式配合药食同源的代用茶干预高血压，可有效改善患者血压，且安全可靠。

参考文献：

[1]WANG J G, ZHANG W, LI Y, et al.Hypertension in China: epidemiology and treatment initiatives[J].Nature reviews.Cardiology, 2023, 20 (8) : 531-545.

[2]孙恕, 易松.2023 年《中国高血压防治指南》更新临床实践[J].心电与循环, 2023, 42 (03) : 203-206+212.

[3]嵇扬, 姜春来, 张癸荣.枳椇子对血压影响的实验研究[J].中医药学刊, 2003 (08) : 1258-1259.

[4]YAMAMOTO M, JOKURA H, SUZUKI A, et al.Effects of continuous ingestion of hesperidin and glucosyl hesperidin on vascular gene expression in spontaneously hypertensive rats[J].Journal of nutritional science and vitaminology, 2013, 59 (5) : 470-473.