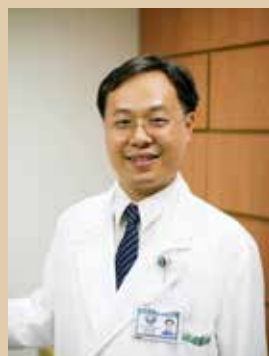


中醫治 高血壓



文 / 林經偉 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

高血壓及因高血壓所帶來的疾病已是人類健康的主要威脅之一。高血壓是每年導致百分之六十二的中風及百分之四十九的心臟病發的主因。據我國衛生署二〇〇六年統計，高血壓列國人十大死因之一，與高血壓相關的疾病如腦血管疾病、心臟疾病分居十大死因的前幾名，對國人健康的損害影響甚大。

一般來說，收縮血壓高到一百四十毫米汞柱(mmHg)以上，可能會引起血管病變，容易頭暈、頭脹、頭痛甚至噁心、嘔吐。高血壓依現代醫學的分類有兩種，一種稱為「繼發性」，一種稱為「原發性」。繼發性的高血壓是「由於其它病因」，例如高血糖、甲狀腺病、腎臟病……等所致的高血壓，而原發性的高血壓就是「局限於心臟血管」的高血壓。

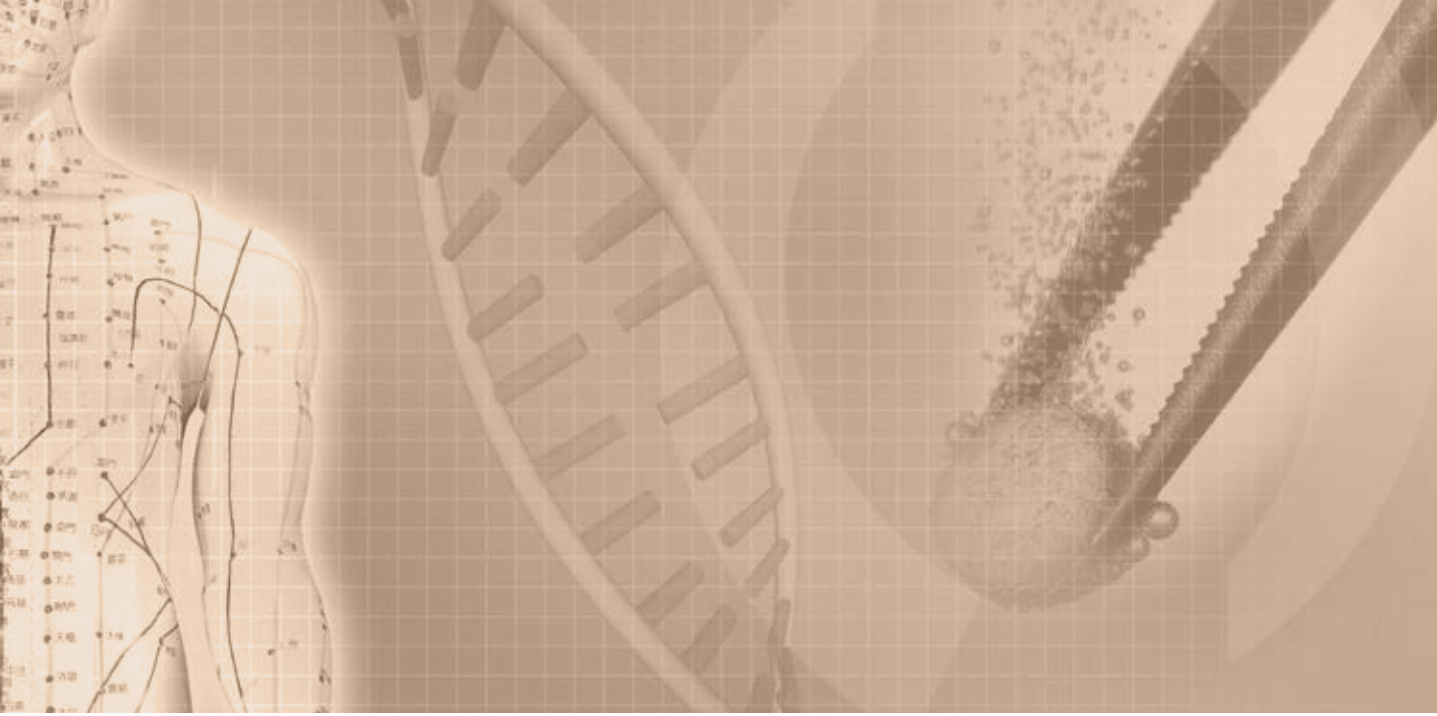
近年來醫界在長期觀察下又有人提出一項新理論：「直立行走是引起高血壓的最主要原因」。醫學界首先注意到

「四腳行走」的動物沒有高血壓的問題，而人類和猿猴這些會直立行走的靈長類才有高血壓。

不少人有高血壓現象但多無自覺症狀，往往在量血壓時才發現自己患有高血壓，而併發症才是高血壓最可怕的地方，特別是對腦部、心臟、腎臟、眼底等。

西藥治療高血壓所使用的藥物，現在最主要用的是利尿劑、血管擴張劑、血管張力素拮抗劑等。高血壓病人若平日血壓控制不好，又忘記服藥，血壓突然升高時，會出現高血壓性腦病的症狀，如劇烈頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、煩躁不安、視力障礙、意識障礙，甚至昏迷的情形。

從中醫的理論而言，肝與腎的陰陽失調是高血壓的基本發病因素，肝腎精血虧虛，導致陽亢、風動與痰濁，會有頭暈痛或頭頸部沉重緊的感覺，隨著時間的加長，對心、腦、腎等重要器官的持



續性損害。

中醫治療高血壓，主要是在調整陰陽，治法總不離滋陰潛陽，而其他心腦腎的併發症，如瘀血或冠狀動脈疾病，可用丹參、桃仁、紅花、赤芍等，腦部受損可用川芎、牛膝，腎臟受損可選澤蘭、益母草等。

保持大便通暢，有助於維持正常的氣機升降，可預防中風，通便藥物中如大黃的使用機會很多。

決明子也是一味非常好用的藥，其作用能平肝降脂，又能潤腸。

高血壓急性發作時屬「肝陽上亢」，此時中醫會採放血療法，譬如腦中風就可針刺十宣穴放血治療。腦血管中風在中醫裡分實症和虛症兩種，大部分患者都屬臉會發紅、血壓高、脈搏快、發熱的實症，可採此放血法治療，可大幅減少中風後遺症；而十宣穴放血是中醫「瀉法」的方式，由於腦血管中風患者的血氣常有上衝情形，此時在十隻指頭

的指尖處(十宣穴)做點刺放血，可緊急降壓，有助緩解中風症狀；而在耳朵的耳尖、耳背、耳垂放血也有類似效果。建議施行放血法須注意局部消毒，避免細菌感染。若進入中風的恢復期時，患者體質較虛，此時可搭配西醫復健、高壓氧並結合中藥、針灸治療方式，對於患者康復速度之助益頗大。

長期控制高血壓是避免高血壓最適當的方法，並保持情緒平穩，避免過度緊張、興奮。避免過度肥胖，保持理想體重。保持每天大便暢通與良好的睡眠。適當運動可以增加心肺功能，促進新陳代謝，預防疾病產生。

合理調整飲食習慣，少鹽、少糖、少油炸，多攝取新鮮蔬菜水果。

輕微的高血壓病人可透過飲食、運動（深呼吸、打太極拳）、情緒控制或針灸等方式來改善病情，久病患者就必須用藥物來控制病情，且需要每天量血壓。