

高血壓高盛行率

氣候轉涼，早晚溫差加大。又是高血壓容易發病的季節，你的血壓偏高嗎？是該注意控制的時候了。根據流行病學調查顯示：高血壓在台灣地區四十歲以上的人口盛行率約 20%，六十五歲以上的盛行率則高達 30%。因高血壓所導致的心臟病與腦中風更是雙雙高居國人十大死因的前五名。控制好血壓，讓自己活得既長壽又健康，已經是國民最迫切的需求！

常被忽略的隱形殺手

據調查，已罹患高血壓自己也知道患病的比例大約只有五成，也就是說有一半的高血壓患者正被病魔侵蝕而不自覺，這是一件很令人擔憂的事！高血壓之所以被稱呼為【成年人的隱形殺手】，就是因為它並無明顯的初期症狀，偶而以輕度的頭暈、耳鳴、後腦悶痛來表現。經常被忙碌的民眾誤以為只是輕微的【感冒】、【火氣太大】或【身體太虛】，沒有太在意，也未接受適時的診療。多半是在它長期潛伏人體，終於引發動脈硬化、心臟病、腎臟病甚至於腦中風之後，患者才突然驚覺高血壓的可怕。這個時候再來進行治療，雖說【亡羊補牢、為時未晚】，但是傷害已然造成，治療起來難度也較高。所以，提醒民眾適度警覺偏高的血壓，使病患能早期發現並接受治療，才是對健康最大的保障。您關心自己的血壓嗎？讓中醫告訴您，如何及早辨識高血壓，早作防治！

中醫辨識高血壓危險群

首先要了解正常的血壓是多少？依據一九九三年美國心臟醫學會所訂的最新標準，正常的血壓範圍是：收縮壓低於 130 毫米水銀柱，舒張壓低於 85 毫米水銀柱。從西醫的觀點來看，百分之九十左右的高血壓是原發性，找不出任何病因的。但是我們藉由中醫【望聞問切】的診斷，再佐以遺傳、體質、飲食習慣與環境因素的綜合考量，所規納出的【高血壓危險群】判斷法，經常能協助患者及早發現自己【邊緣性的高血壓】，早期發現早期治療，對於防治高血壓所致的腦中風、心臟病與腎臟病有積極而正面的價值。以下茲將我們的臨床經驗提供給大家，舉出臨床上常見的高血壓【三大危險群】與其防治之道，如果您的症狀合乎以下這些標準的話，勸您儘早開始關心自己的血壓，針對自己的體質作好防治的工作以期防患未然！

高血壓危險群的中醫證治

(一)身材圓胖的人

這類人體質多屬【痰瘀型】。身材《中廣》，嗜吃美食、又常有難以拒絕的應酬餐會，以致攝取過多的鹽分、熱量與脂肪。導致組織細胞中水液積留過多、血脂濃度偏高，血液黏稠度加大，血液循環速度減慢。所以平時會出現下肢水腫、手腳末端麻木、胸悶、氣喘等症狀，舌苔多厚膩、舌體腫脹胖大，脈象滑緩。動脈硬化與高血壓性心臟病是這型人的常患疾病。

這類患者的治療，【飲食控制與體重控制】是首要，可請營養師設計專用食譜（限鹽、限熱量）來配合。

用藥上可選陳皮、半夏、白朮、石菖蒲、茯苓等【清化痰濁】的藥物以加速水分與脂肪的新陳代謝。再配合丹參、川芎、赤芍、山楂、澤瀉、紅花等【活血化瘀】藥以降低血脂肪、加速血液循環，減少血栓的新生。方劑可選用滌痰湯配合冠心二號加減。對於預防心絞痛、心肌梗塞有不錯的效果。

(二)急躁易怒的人

這類人的體質多屬【肝火上炎型】。個性急躁，交感神經系統特別亢奮，時處於【備戰】狀態，做起事來又快又好，緊急應變力強，工作效率高。唯一的缺點是穩定性不足，無法忍受持久的壓力。發起脾氣來，雙眼充滿血絲、耳朵脹紅、頭面烘熱、太陽穴青筋暴露。平時容易有口乾口苦、大便秘結等症狀，舌色偏紅，脈象以弦數為主。因高血壓引起的出血性腦中風特別容易發生在這類人身上。

這類患者的調養，首重【精神治療】。可勸他多聽聽輕音樂、接觸宗教或到郊外散散心以助壓力疏解。治療時選用柴胡、梔子、黃芩、龍膽草等【清肝瀉火】的中藥以鎮靜安神，抑制交感神經，配合牡丹皮、紫草、赤芍等【涼血活血】中藥以降低血管張力。方劑可用龍膽瀉肝湯加減。平時經常服用，對於防治高血壓性腦中風病有一定的效果。

(三)面色晦暗的人

這類人體質多屬【腎虛型】。常見面色灰黑、黑眼圈、身材瘦削、精神不振、皮膚乾糙頻尿量少。若再加上有長期過度操勞、腎炎或慢性腎功能不全的病史記錄則罹患高血壓的機率更高。症見：呼吸氣短、腰酸腿軟、性功能減退，舌苔白潤、舌色淡，脈象尺部沉弱。可能是因高血壓導致腎病變，也可能是腎病造成高血壓；兩者的關係經常是互為因果，難分難捨的。

此型患者的治療重點在於【維護腎臟功能】，治療時選用熟地黃、杜仲、仙茅、巴戟天、山茱萸、菟絲子等【補腎強精】的藥物，配合少量川三七、紅花等【活血化瘀】藥，有助於改善腎動脈血流供應，降低腎素與血管收縮素的系統反應，而達到降壓兼補腎的作用。

高血壓簡易防治法—藥茶療法

中醫講究【預防醫學】，所以建議患者平時就可以配合自己體質飲用一些有降壓、降脂功能的中藥茶，有助於高血壓與其併發症（動脈硬化、腦中風、心肌梗塞、腎病變）的防治。茲介紹幾個實用的配方給大家參考：

(一)丹參養心茶

材料：丹參 10 克、三七 10 克、玉竹 10 克、山楂 5 克。加適量水煮，當茶飲用。

適應症：本品適用於有高血脂症、心絞痛的高血壓患者。平時當茶飲用可防治動脈硬化與心肌梗塞。

(二)山楂清肝茶

材料：山楂 10 克、草決明子 10 克、枸杞子 5 克、菊花 5 克，加水煮沸當茶飲用。

適應症：本藥茶適合容易緊張頭痛或便秘的高血壓患者，平時飲用能安神兼有減輕肥胖的效果。

(三)天麻杜仲茶

材料：天麻 10 克、杜仲 15 克。加水煮沸，當茶飲用。

適應症：本品適用於因長期高血壓而導致大腦病變（暫時性腦缺血、中風）或腎病變（腎絲球硬化、腎功能不全）的患者不妨多飲用，既護腦又能保腎。

耐心加信心是克服高血壓的不二法門

高血壓並不可怕。可怕的是患者常常疏於防護，日久生變。降血壓並不難，難的是要有恆心持續的接受治療。因為治療高血壓的目標並不僅止於短時間內的降低血壓，更重要的是還要防止因長期血壓過高而導致的動脈硬化、心臟病、腎臟病與中風。所以我們希望：每位患者除了隨時留意自己的血壓，做好保養的工作之外，還要與醫師充分合作，訂出一套完整的高血壓治療計劃，耐心的服藥與定期的追蹤診查，才是永保健康的不二法門！

許堯欽醫師簡歷

學歷：中國醫藥學院中醫系畢業

中醫研究所醫學碩士

經歷：中國醫藥學院附設醫院中醫內科主治醫師、

中西醫療合作中心研究員、

中西整合醫學專科醫師、

教育部部定講師

現任：奇美醫院中醫部主任