

治療高血壓，中西醫有訣竅

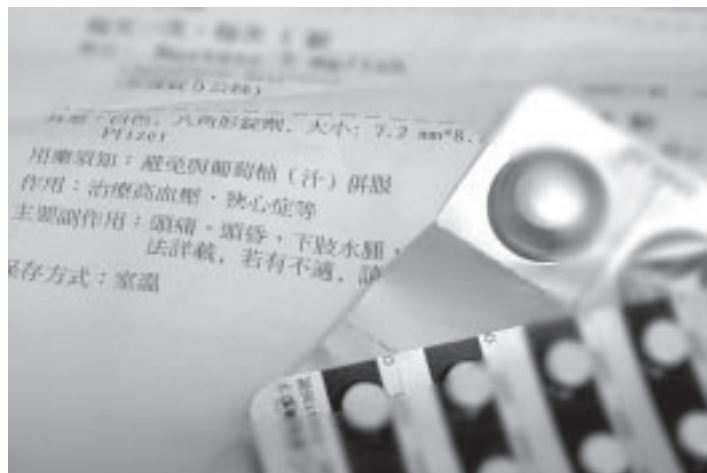
詠康診所家醫科陳乾原醫師的門診中，有位年近七十的高血壓病患，服藥不按醫師囑咐，一個月藥量，總是分兩三個月才服用完畢，每當回診量血壓時，收縮壓常常飆至160~170 mmHg，病人自己解釋：「我就是這樣高啊！如果我血壓降到140 mmHg，就會覺得頭暈不舒服！」所以患者自行減藥，但不知這樣的

減藥，可能造成更危險的傷害。後來，這位病患久久沒有在門診中出現，幾經查詢後，才知道病患已嚴重中風，癱瘓在床。

控制血壓第一步：改善生活

許多上了年紀的人，都有高血壓的問題，但罹患高血壓，就一定得長期服用降壓藥嗎？高血壓治療的處理步驟為何？已罹患高血壓的患者，在西醫的處理上，會先從控制血壓做起，若要控制血壓，必先建立正確的觀念，這樣才能有效根治高血壓的問題。

陳乾原醫師表示，血壓的控制，並不能完全依賴藥物，最好的方法，第一步，是改善生活形態，生活作息正常，少鹽少油、低熱量低油脂的飲食。這比起長期服用降壓藥物，更為重要。



然而，並不是所有高血壓的患者，都得長期服藥，只有二、三期的患者，須長期服藥的機率較大，加上有危險因子的患者，如抽菸、肥胖、缺乏運動而膽固醇過高、高密度膽固醇過低、糖尿病，以及有心血管疾病家族病史的人（家族有人年齡在五十歲以下便有心血管疾病史者）比較需要長期服藥控制血壓，如果在長期用藥後，血壓達到一定的目標，例如收縮壓低於140 mmHg，舒張壓低於90 mmHg以下，在醫師的評估下，可以慢慢減藥。然而危險因子愈多的患者，可以停藥及減藥的標準會再提高，以避免高血壓的復發。

但有一些病患，沒有經過醫師評估，在用藥後血壓降低，便自行停藥或減藥，也沒有定期再量血壓，便有很大的復發機率，甚至導致更嚴重的併發症

狀。罹患高血壓，並非是得到絕症，高血壓是長期的影響，一時間的過高或過低，不必太過緊張，除非測量時收縮壓高過200 mmHg，舒張壓高過120 mmHg，可能有急性腦中風的症狀，必須給予立即處理降壓，一般高血壓的情況，患者自己千萬不可隨意用藥、加量、減藥或停藥，以免造成更嚴重的危害。

醫學日日新，西醫降壓有一套

獲知吳居士罹患了高血壓，親友們拿出過去自己服用過且效果不錯的降壓藥給吳居士使用，但吳居士服用後，血壓控制的狀況，反而更不穩定。

陳乾原醫師表示，高血壓的用藥，基本上有六至七類，醫師會依患者的性別、年紀以及其他併發的症狀，來評估該用哪些藥，所以每一個患者的藥量及藥類都不一樣，千萬不可自作主張拿藥給親友們使用。

西方醫學近年來日新月異，在高血壓的控制，已有很好的成效，目前最新醫學界用藥漸漸走向低劑量合併用藥的趨勢，以前高血壓患者，可能需要服用一大把藥，如今用藥合併後，服藥方式簡化，病人已不用一次服太多種藥，而這樣的合併用藥，副作用也較小，大大提高了用藥的效果。

找出病因，才能改善病情

漢昇中醫診所彭文光醫師表示，有些師父及居士們，非常精進修行，長時間

打坐參禪，加上運動量少，常會有血液凝固或流動較慢的情況，初期或許會有一些頭暈目眩的高血壓症狀，若不及早處理，心臟長期加壓輸血，會造成過於疲勞工作，加上血液不容易流至大腦，也很有可能很容易造成老年失智症等疾病。

到底治癒高血壓是中醫好，還是西醫好？彭文光醫師表示，如果服用西藥，能讓血壓問題獲得控制，其實不一定就要來服用中藥。事實上，在臨床中，有些是病患服用西藥不能完全解決不舒服的問題，就得靠中醫把脈，找出病因，來改善體質。

以中醫的角度來看，高血壓產生的問題，大都是因為血液在體內阻塞所致，例如人坐得太久或站得太久，血液就容易堆積在下腹腔，或沈澱在膝蓋小腿這個部位，由於地心力，所以心臟在運作時，血液也容易往下流，加上人體長時間靜止不活動，血液也特別容易凝固，就會變得像番茄汁一樣，流動性也變得很差，甚至會變成像果凍般，造成更嚴

陳乾原醫師小叮嚀：

沒有罹患過高血壓的人，建議每半年量一次血壓；有高血壓病史的人，建議每天量血壓，長期檢測血壓的變化。臨床中發現有一些人，晚上休息的時間，測出的血壓比白天活動時還高，這樣的病人，風險性會更大，更要隨時注意自己的血壓值。

重的堆積、堵塞。

因為，下腹或是膝蓋小腿的血阻塞後，回流到心臟的血就少了，所以心臟就會更加速壓縮，造成了高血壓，它是個身體的補償作用。

當人身體還好時，心臟就像是加班工作一樣，努力加壓輸血，所以我們去量血壓會有升高的情況，在一般醫院裡，可能就會給予鬆弛血管藥，讓血壓緩和下來，這時候或許頭痛、脖子緊、胸悶、呼吸困難的症狀會消失，但因為降壓後，回流到心臟的血液更少，但原來堵塞的情況並沒有解決，持續缺血的部位，也會加速老化。

人體不堵塞，血壓才順通

彭文光醫師表示，在門診中，看過一些年紀比較大罹患高血壓的師父，他們不良於行，有一些也有失智的情況，可能都是早期沒有改善血壓問題，後來惡化所造成的影響。以中醫角度來看，大部分高血壓的人是勞心過多、勞力過少所造成的。勞心可能是忙碌、急躁、擔憂等等，許多師父花很多心力度眾，但是他們的運動不足，造成生理上過度緊繃，就會有勞心過度、勞力不足的情況，此時血液循環變差，也容易有頭昏、失眠的情況，連帶造成腦部血液回



流不足，長期下來就甚至造成心肌梗塞、心臟缺氧，這些都是高血壓所造成的惡性循環。

以中醫觀點來看，高血壓的成因，很多是因為堵塞的問題所造成。師父持過午不食戒律，一天只吃一兩餐，若又每一餐都吃得較飽一些，容易造成腹壓大，消化不良，肚子飽脹也會造成血壓偏高的情況。彭醫師表示，這是屬於消化不良型的堵塞。

另一種堵塞的情況，就是憋尿。彭文光醫師表示，有些師父因為法會或是禪修，當有尿意時不得不憋尿，但我們的腎臟是源源不絕的一直在過濾尿液，膀胱的尿沒有排放出去，身體就不斷地累積，甚至回收，無形中，造成身體血液中毒素增高，連帶也讓血壓升高。這一種慢性的尿中毒，平常也不容易發現，



因為腎臟要毀壞到百分之六十以上，才能被檢查出來，而這種情形也常被當作一般的高血壓處理。

除了身體的堵塞，心理的堵塞也會造成高血壓。人的情緒中，尤其以憤怒及心中不平，最易造成高血壓，這樣的情緒長期累積，容易讓神經緊繃，壓力及阻塞也跟著產生。以中醫來看，這是屬於神經系統堵塞的高血壓。

控制高血壓，中醫有妙方

漢昇中醫診所彭文光醫師指出，如果發生不如人意的事，或讓人覺得心情不快或動怒，在中醫的定位裡，屬於肝熱，肝臟急速受縮，血氣往腦上衝，造成大腦皮層受到刺激，雖然心裡知道不

該生氣，但身體上已有生理作用在發生，也會造成高血壓的情況。此時可以服用茵陳蒿湯，放鬆肝臟，降低血壓，讓血液回流到肝臟，怒的感覺也會緩和。

在憋尿所造成的堵塞性高血壓，彭文光醫師建議，在用藥上，可以五淋散、八正散等合方藥方來治療。

而在消化不良的堵塞性高血壓，可以大承氣湯、木香檳榔丸，來清除腸內的宿便，減少腹壓，來達到降低血壓的功効。

因長期久坐、久站而造成血氣堵塞性的高血壓，可用抵當湯、桃合承氣湯，來疏通腹部及小腿的瘀血，可以達到治療病根，通血降壓的效果。