

無聲的殺手 高血脂的中醫觀

文／孫善美 台北市立中醫醫院內婦科醫師

冬天的氣候偏冷，
人體血管周邊的阻力增加，容易造成血壓上升，
此時也是高血脂症病患好發中風的危險季節。

目前心臟血管科是美國最熱門的科別，絕大多數的美國人，多有心臟或腦血管方面的問題。其實，疾病和飲食文化是習習相關，美式飲食中有許多是屬於油炸類和高膽固醇的食物，反觀台灣的飲食隨著經濟的成長，而逐漸豐富多樣化，只要想吃的，不管中式、西式，皆可在都會區中吃到。

在大吃大喝之餘，高脂血症、高血壓、心臟血管疾病及腦中風的患者日益增多，這些疾病也成了物富民豐的國民心頭的隱憂。尤其，冬天的氣候偏冷，人體血管周邊的阻力增加，容易造成血壓上升，此時也是高血脂症病患好發中風的危險季節。

一種或數種脂類代謝失調

高脂血症是機體內一種或

數種脂類代謝失調，致使血中一種或者數種脂質或成分出現明顯異常所致。本病常發生於中老年，但近幾年已有年輕化趨勢，一般高血脂症初期並沒有什麼特殊症狀，因此許多高血脂症者，由於沒有察覺任何明顯症候，往往已經患病還渾然不知，通常男性罹患高血脂症的機率高於女性，且患者多有家族病史，平均每10位成人中，就有1人患有高膽固醇血症，可見血脂偏高是現代人的通病。

高脂血症可分為高三酸甘油酯症和高膽固醇血症，西方人以高膽固醇為主，但東方人以米食類為主，澱粉類攝取較多，澱粉和糖類代謝，產生三酸甘油酯，因此，東方人的高脂血症，三酸甘油酯也佔一大部分。所以高脂血症的患者，不只要注意膽固醇的攝取，對澱粉和糖類的飲食也應控制。

高脂血症的症狀，一般不太明顯，常常都是到醫院作身體檢查後才知道自己有這方面的問題，臨床表現有頭暈、項強、脖子僵硬、肩頸酸全身易酸痛，嚴重時可導致高血壓、心臟病和腦中風。

活血化瘀理氣化痰

以中醫的觀點而言，認為本病是由於陰陽失衡所致，現代社會競爭激烈，工作緊張，生活的養尊處優等，更促使了機體陰陽失衡狀態的加重或提早到來。陽不化“氣”，則陰聚成“痰”，“濕”，“瘀”等病理產物由此而生，傳統中醫學上，並沒有所謂「高血脂症」的病



名。

中醫認為高血脂症與人體五臟六腑中的脾胃、肝、腎有密切的關係，人的脾胃運化功能失常，導致痰濁阻滯經絡。人的情緒及心志低落，肝氣便會鬱悶糾結，進而產生眩暈、頭痛及頸部僵硬等症狀。

再者高血脂症多發生於中、老年階段，因為40歲之後，腎氣漸衰，腎陰、腎陽皆不足，腎陽不足，脂肪轉化、利用減少，會滯留血中；腎陰不足，脂肪也容易滲入血中，形成高血脂症。

治療上以活血化瘀、理氣化痰為主，可選擇如丹參、桃仁、紅花、川芎等行血活血的藥物及枳殼、陳皮、白朮、半夏等理氣化痰之品，大黃、何首烏、生決明子、番瀉葉、虎杖等，可促進腸道膽固醇的排泄及抑制外源性膽固醇的吸收。

預防勝於治療

40歲以上成人，應定期檢查血脂肪濃度，尤其是罹患高血脂症的高危險群，有高血壓、糖尿病、抽菸或有家族病史者，除了定期檢查外，更應調整自己生活型態，控制飲食及體重，多做適當的運動，以避免高血脂症及動脈硬化的發生。

平時可飲用消脂茶來保健：

消脂茶

材料：草決明5錢、車前子3錢、山楂3錢、何首烏2錢、甘草1錢、枳殼1錢

作法：上述藥材以3碗水，煎煮成2碗，早晚各飲用1次。

功效：具有減脂、減肥作用，通常1個月即有明顯成效，便秘者可於飯前服用，月經來潮及孕婦禁用。

解

有機農業入口網站

歡迎免費訂閱有機產業電子報，
您將可獲得有機資訊及產業訊息。

自然·環保·生態



安全·健康·永續

有機農業全球資訊網

<http://organic.niu.edu.tw>

本站由行政院農業委員會補助建置，提供有機農業之政策、認證、生產及消費等資訊。

有機產業電子商務網站

<http://organic.org.tw>

本站係經濟部中小企業處補助台灣寶島有機農業發展協會建置，由本中心管理維護。提供有機產品交易市集及產業資訊，歡迎有機消費者及業者上網交易。

國立宜蘭大學有機農業資訊中心

E-mail: organic@niu.edu.tw

電話：03-9357400轉596

傳真：03-9334879

地址：260 宜蘭市神農路一段一號