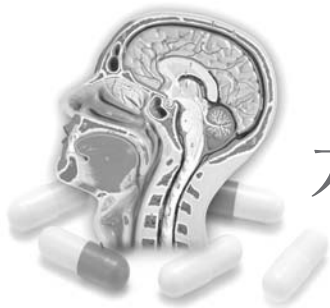


## 人體



## 水庫

文／葉子久 同仁醫院心臟內科主任

**長**江三峽蓋了大水庫後，衍生出許多的問題。由於江沙不再沖刷東進，未來長江三角洲一帶海岸線可能內縮。而四川省區內淤塞增加，洪水在長江各支流決堤的可能性大增。大自然的機制，若是以人力強加干涉，往往會產生極大的生態變遷。這或稱之為「大自然的反撲」。

水庫是保護水資源的方法。一個人就只有一張嘴，能吃能喝的就是那麼多。假如幾天沒吃喝，就必定餓死渴死。所以，人體本身就演化發展了與生俱來的庫存功能。

人體本身的庫存功能，可儲存能源、鈣質、化學品及血液。能源是以脂肪的形態儲存在腹腔的大網膜，及臀腰部的脂肪組織中。原始人可能兩三天才能獵得食物，這頓大餐可能需要吃上半天，才能把獵物全吃下肚。吃下肚的能量，一時用不著，就轉變成三酸甘油酯儲存於脂肪組織中。假如越冬3個月沒有獵物，原始人只要喝一點水，靠肚子裡的肥油也可能熬過長冬。現代人為甚麼著迷於「吃到飽」的餐廳型式，可能就是原始的飽食習慣作祟。

為甚麼筆者認為人體具有化學品及血液的庫存功能呢？這乃因為筆者觀察到部分高血壓病患，在其他的健保醫院看診高血壓病，居然每個月內服高達3,000元的降血壓藥。平均每天要吃掉100多塊；藥品的項目可多達6種。而台灣許多的高血壓患者，每天吃了一大把的降血壓藥，居然也沒事地趴臥走。

這讓筆者不禁讚嘆造物者的神奇，讓人體能承受儲存這麼多的化學藥劑，而沒發生臨床可見的副作用。

健保醫師，習慣於慷慨發藥、和氣生財、不得罪病人；反正身體會自我調節，多吃藥也吃不死。許多高血壓患者，看著這滿桌的降血壓藥，也有一點怕怕。自動減為2天吃1次，血壓也居然蠻穩定的。這是因為身體自動把多吃的藥給存起來，當沒吃藥的那一天，身體儲存的降血壓藥，就會自動釋出，產生作用。

## 北京填鴨式治療法

為了讓鴨子油多肝肥，養鴨人不顧鴨子意願，強迫以胃灌法將過剩的食料灌入鴨胃中，養出超肥

多脂的鴨子。同樣道理，小部分醫生，不管患者是不是會把處方藥物全吃掉，強迫處方給予過多的藥物，也是抱持著類似心態。

這些醫師在患者表明不願意吃那麼多藥時，一反平日患者至上有求必應的態度，開始與患者爭辯。客氣委婉者，引用醫學研究來支持自己用藥的理論。不客氣的醫師，連「找死不想活啦」「慢性自殺」等字眼都用出來；只要患者被勸服拿取處方，他才回復笑容。

筆者看到這種「北京填鴨」病患，往往本著愛惜健保資源的精神、抱著得罪患者的心理準備，勸病人停止服用重覆或過量使用的降血壓藥。接受筆者建議的患者，有的人可以把降血壓藥的月用藥費，降低至每個月1千元以內，而他的血壓仍能夠被控制於正常範圍以內。

是故筆者推論，在某些健保醫療機構內，倍量發放降血壓藥給患者是極普遍的現象。這對患者身體及健保財務，均造成沉重的負擔。

## 人體具有血液庫存能力

當降血壓藥物被過量使用時，身體會調派庫存血液，同時加快心跳，來彌補過低的血壓，免得病人發生休克、昏倒、中風、腎衰竭的併發症。患者所以會吃了數種重藥還撐的住，就靠著這些自身的保護機轉。

此時如果再服用乙型腎上腺素阻斷劑，會阻斷自身的保護機轉，併發突然休克。部分醫師排斥乙型腎上腺素阻斷劑，大概是吃過這種突發事件的苦頭。這些醫生看到患者已經在服用乙型腎上腺素阻斷劑，就想方法勸服患者換藥。「你還在吃這種舊藥？」「健保局給的爛藥，1顆2塊那有效？」「會陽痿呢！你還性的過嗎？」

人體正常的庫存功能，被拿來誤用，會有甚麼害處？多種化學品過度堆積，一會降低人體抵抗有害化學物的能力；二會減緩人體排放有害物質的速度；三者，拿自己身體當試管，放進56種藥物，不知會合成出甚麼奇怪的化學物。

身體正常的血液庫存，原本是應對急難時，用於提升血壓、增加肌力、對付大量失血用的。現在被誤用了，可想而知，真要發生狀況，身體就只好

不支倒地了。這也該是另一類「大自然的反撲。」

聰明的高血壓病患們，請事先在家自行於安靜時測量血壓值；如果血壓值是位於正常範圍內，請於門診時勇敢地拒絕增加不必要的藥物。若是加藥後血壓變低或心跳加快，也要及時停藥減服；早早

回診告知醫師，請求減藥（健保局強迫推銷慢性病處方簽，規定你3個月才能回診1次；別管它，有不適馬上回診。）倘若醫師執意用藥，出言恐嚇；小心變成「北京填鴨」治療法的犧牲者，該換個醫師了。

## 養生保健

# 隱形殺手—高血壓

文／徐維偵 台北市立聯合醫院中醫院區主治醫師

## 病例一則

45歲的潘小姐原本就有血壓偏高情況，但是還勉強過的去，大約140/85mmhg左右，沒有服降血壓西藥。某一天血壓突然上升到178/100mmhg，頭暈異常、身體極為不適，雖然去過西醫急診了，但她仍排斥西藥，希望經由中醫治療她的問題，因此來找我為她診治。

經過詳細的望、聞、問、切之後，發現其最大的問題應該是情緒壓力障礙，造成血壓居高不下，因此開立了舒肝理氣、平肝熄風的中藥，7天之後再回來複診，血壓已降回150/95mmhg，血壓雖偏高，但頭暈的情況緩和許多。

原來是因為她最近工作不穩定，擔心養不起3個小孩，心理壓力太大才造成突發性高血壓，目前仍繼續治療中。

## 中醫辨證論治

高血壓患者雖然同樣有高血壓的症狀，但是依個人體質不同，在中醫的辨證論治上，可分為幾個類型，而不同類型的體質，則必須給不同的中藥，因此讀者切勿自行到坊間買藥吃，應請合格的中醫師診治。以下為高血壓中醫辨證論治的分類：

**肝陽亢：**因長期精神緊張或憂思鬱怒引起。出現頭暈頭痛、心煩面赤等症狀。多見於高血壓早期。方用天麻鉤藤飲或龍膽瀉肝湯。

**肝腎陰虛：**肝腎為母子關係（水生木），故肝腎往往互相影響。高血壓患者中屬肝腎陰虛者不少。方用六味地黃湯加減，或一貫煎加減。

**陰虛陽亢：**同時存在肝腎陰虛與肝陽亢的問題。方用杞菊地黃丸加減。

**心陰虛：**腎陰不足，水不制火而相火亢盛，可導致心陰不足，常見心悸、失眠、多夢、健忘等症狀。天王補心丹加減。

**陰陽兩虛：**多因久病引起，多屬於高血壓後期患者。尤其出現腎臟損壞，或腎衰竭者，因此較少見。金匱腎氣丸加減。

**氣陰兩虛：**氣陰兩虛者不像陰陽兩虛者嚴重，臨床上也較常見。方用四君子湯和五苓散加減。

心理層面的問題影響血壓高低，值得大家關懷與積極治療。

**衝任失調：**多見於婦女高血壓患者，因肝腎不足及年齡增大，進入更年期等因素，均可引起衝任失調。二仙湯或逍遙散加減。

**其他：**較少見或與上述病機合併存在：如氣滯、血瘀、痰、風、火、濕，此六種還可合併存在，如氣滯與血瘀，風與痰，痰與濕等。另外尚有心腎不交型。

## 中西醫治療高血壓

中醫治療高血壓時應與西醫一同為病人的血壓把關，已經服用西藥降壓藥的患者，切記不可突然斷藥，以免造成中風的危險。應在中醫師及西醫師的監控下漸漸減藥，維持血壓在安全的範圍。

臨床上常見到一些原本控制良好的高血壓患者突然血壓超出標準值許多，探究其原因發現大多是情緒壓力引起，可能是夫妻吵架，或擔憂子女問題，或親人生病，也有與人訴訟造成情緒激動引起。

在治療高血壓同時也要顧及心理層面的問題，通常要病人想開一點、放輕鬆一點是我常說的話，其實不容易。因此配合一些舒肝解鬱的中藥來抒解壓力，緩和情緒上緊繃的狀態是必要的。

## 注意生活起居防中風

高血壓患者最怕中風，萬一血壓太高造成腦出血，可能會有生命危險或者造成殘障，對個人、家庭、社會都是很大的負擔。要如何預防中風？

1. 養成固定量血壓並記錄的習慣。在回診時將記錄表帶給醫師看，由醫師為患者把關。

2. 充足的睡眠使身體休息放鬆，血壓會相對穩定。臨床上針對中風患者詢問睡眠狀態時，好幾個都表示中風前就有失眠或熬夜的問題。

3. 保暖非常重要，天氣冷時血壓容易升高，因此天冷時要格外注意保暖。若有受寒或感冒，血壓也可能升高，此時把感冒治好或體內寒邪發散了，血壓就會恢復。

身體健康最重要的還是靠自己，規律正常的生活作息，適度的運動，營養均衡清淡飲食，不暴飲暴食。這些如果都做到了，相信就可以遠離醫藥了。