

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／徐維貞 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。在回診時將紀錄表帶給醫師看，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。

