

高血壓吃中藥，西藥減量控制佳

◎林口長庚中醫內兒科主治醫師 侯湘怡



專長

胃食道逆流、慢性咳嗽、高血壓、糖尿病、皮膚疾病

69 歲陳先生有胃潰瘍、糖尿病、高血脂、痛風等病史，2 年前因心絞痛就診心臟內科，因心肌缺血而開始服用藥物。近年來陳先生血壓逐漸升高且開始服用降血壓藥物，但服藥後血壓控制不如預期，因擔心血壓問題會加重心臟疾病，進而至中醫門診尋求協助。中藥治療期間，以清熱化痰及補陰藥物治療，1 個月後血壓控制穩定，降血壓藥量已可減半，持續治療 4 個月後，陳先生已可不須服用降壓藥，其長期服用的糖尿病藥物也減量，持續服用中藥 5 個月，抽血報告的糖化血色素也正常，而後續的抽血追蹤各項檢驗數值皆恢復於正常範圍內。病人回診時表示，對於中藥治療可降低西藥劑量感到滿意，自覺身體狀況愈來愈好，後續也帶著太太一起看中醫調理身體。

● 高血壓的定義與盛行率

根據 2017 年美國心臟病學會和美國心臟協會 (ACC/AHA) 的指引，正常血壓收縮壓應小於 120 mmHg 且舒張壓應小於 80 mmHg。依據血壓數值不同，高血壓可分成幾個分期，前期：收縮壓介於 120 至 129 mmHg 且舒張壓小於 80 mmHg，此時以飲食及運動衛教為主，不需要吃藥；第一期：收縮壓介於 130 至 139 mmHg 或舒張壓介於 80 至 89 mmHg，這個階段會建議改變生活習慣，並針

對有高風險罹患動脈硬化心臟病患者，進行藥物控制。第二期：收縮壓大於 140 mmHg 或舒張壓大於 90mmHg，這個階段會針對血壓進行藥物控制為主，並搭配生活型態調整。注意收縮壓及舒張壓任一數值超標都屬異常，臨床上會以較高的數值來確定分期。

依據 2016~2019 年台灣國民營養健康狀況變遷調查結果，18 歲以上國人高血壓盛行率逾 26%，40 歲以上更達 38%，高血壓盛行率隨年齡增加而上升。

● 高血壓的症狀

高血壓被稱為最可怕的隱形殺手，主因高血壓的症狀通常不明顯，民眾常誤解為高血壓會導致頭痛，但臨床上會造成頭痛的原因有許多，並非全是血壓高所致，長時間血壓偏高，容易使動脈

血管內膜增厚，導致管壁硬化狹窄，長久會造成心臟血管、腎臟、腦部及視網膜病變。

依據 2019 年衛生福利部死因統計資料，國人因高血壓相關之心血管疾病死亡例如心臟疾病、腦血管疾病及高血壓性疾病等，分別居於 10 大死因的第 2 位、第 4 位及第 8 位，總計超過 3.8 萬人死亡，即每 4.5 人死亡中就有 1 人是死於高血壓相關的疾病，由此可見控制好血壓是非常重要的議題。

● 中醫觀點看高血壓

高血壓的成因有很多，包含遺傳、年齡、不良生活習慣，例如攝取高脂肪、高鹽分、加工類食物，抽菸、過量飲酒、肥胖、缺乏運動等都是危險因子。對於發生原因不明的高血壓，稱為原發性高血壓，發生原因清楚的稱為

高血壓的定義與分類

分期	正常	前期	第一期	第二期	危險期
收縮壓	<120mmHg	120~129 mmHg	130~139 mmHg	>140 mmHg	>180mmHg
	且	且	或	或	或
舒張壓	<80mmHg	<80mmHg	80~89 mmHg	>90 mmHg	>120 mmHg
處置方式	維持生活型態	飲食及運動衛教	調整生活型態部分藥物治療	藥物治療為主調整生活型態	建議立即就醫

繼發性高血壓，其中原發性高血壓佔了 95%，通常是給予降血壓藥物治療；繼發性高血壓少見，應針對原發疾病治療。

以中醫角度來說，這些 95% 的原發性高血壓其實絕大多數是可以找出原因並加以根治的，分析正確的病機，找到疾病發生的原因，可以給出合適的治療。

● 高血壓的中醫治療

以中醫角度來看，造成病人血壓偏高主要與外感及內傷有關。許多人沒有注意到身體的寒熱變化，因天氣熱便將冷氣、電風扇直吹身體，或是長期在悶熱環境下工作，這些過冷及過熱的狀況會造成血管調節出現問題，以中醫理

論來說就是風邪夾帶寒邪或是熱邪進入血管，導致血管壁收縮異常，進而血壓升高。現代人工作時數長、壓力過大、睡眠不足，加上運動量少，長期過勞及作息失調會導致身體出現虛損或是血液循環不佳的情形，依據中醫理論，虛損可分成氣虛、血虛、陰虛、陽虛 4 個層面，循環不佳容易導致水飲、痰濁、血瘀等情形，這些都可歸類在內傷。

網路上有許多宣稱可治療高血壓的藥物，但仔細檢閱都是特定幾個藥品，這些藥物不一定適合每位病人，若是長期自行服用，反而可能延誤治療，最好諮詢合格中醫師，經醫師診斷後，依據病人的脈象及症狀開立合適的藥物，並配合改變生活作息及飲食習慣，才能達到最好的療效。☞



菊花



杜仲



天麻



鉤藤



川芎



桑寄生



夏枯草



決明子

● 治療高血壓常見的中藥材