

Subject 心臟病的中醫治療

中西整合醫療科 / 彭昱憲醫師

隨著冬至時節的到來，氣溫逐日的下降，聖誕與春節的歡愉氣氛也日漸發酵，但是對於心臟病病患而言，這卻不是一個好消息，因為冬季正是心臟病的好發時節，每當氣溫大幅度改變，急診便出現比往常更多的求診者，所以這是一個值得我們關心的問題。

中醫在預防醫學中提出了『治未病』的觀念，在疾病還沒有形成前，加以預防與治療，可以避免嚴重的後果。現今生活中，出現了許多慢性疾病，如何避免慢性疾病持續惡化，利用中藥與觀念來養生，是一個值得我們重視的方向。

一般而言，心臟的問題，少部份來自於先天遺傳因素，大部分是飲食沒有節制，或沒有均衡飲食，使血液中膽固醇和中性脂肪增加，損害血管。

其他方面則包括長期處於精神壓力緊張中、吸煙，缺少運動等，都是後天造成心臟疾病的原因之一。而當季節變化時，來自氣候中之大氣壓、溫度均處於極不平衡狀態會導致血管發生痙攣，引起心臟的發病。

中醫在心臟的保健與治療上，扮演重要的角色，有下列幾個方向：

◎ 體質調整

1. 補肺氣→針對肺氣不足者：

肺，司呼吸而主一身之氣，若肺氣不足，宗氣化生乏源，則血液運行乏力，會出現胸悶，甚至呼吸困難的症狀。《本草備要》上記載人參“大補肺中元氣”，我們可以利用『人參』來改善心肺功能。

2. 養心血→針對心血不足者：

心，主血脈而統一身之血，思慮過度時，心血暗耗，出現心悸，心煩，少寐，多夢，口唇色淡，面色少華，《本草備要》上記載當歸“苦溫助心散寒，可治心腹諸痛”我們可以利用『當歸』補血和血，促進血液循環。

3. 滋腎陰→針對腎陰不足者：

中醫腎主藏精，婦女朋友在停經之後，失去女性荷爾蒙的保護，冠狀動脈硬化機率增高，中醫理論認為腎中精氣衰少，出現腎陰不足的現象，包括內熱、眩暈、胸悶痛、心悸、盜汗、耳鳴、腰膝酸軟《本草備要》上記載地黃“滋腎水，補真陰，填骨髓，生精血”，我們可以利用『地黃』滋水降火，保護心臟血管。

◎ 去除心臟病“潛在危險因子”

1. 去除痰濕：

由於飲食上過度豐盛，嗜食油膩，容易讓人體痰濕內蘊，會有痰多，胸膈痞悶，頭暈，目眩，失眠不安，咳嗽氣喘，胸痛等症狀，我們利用中藥來健脾利濕，去除痰濕，亦可達到“降脂”的效果。

2. 去除瘀血：

當身體血行不暢，心血瘀阻，心脈不通，症狀會有胸悶，胸痛，而以刺痛為特點，我們利用中藥來養血活血，去除瘀血亦可達到“降低血液粘滯性”的效果。

最後，在日常生活中，如果想好好照顧您的心臟，以下『食療養生方』供您參考：

1. 杞菊茶

枸杞10克，菊花3克，生山楂片15克，草決明15克，適合血脂肪過高的病人，可以預防動脈粥狀硬化。

2. 桂圓棗仁茶

茯苓10克，桂圓肉15克，酸棗仁30克，共煮成湯，去渣後，加入銀耳30克，冰糖適量，適合心神不寧，睡眠不佳，心律不整，四肢微腫的病人。

3. 生脈飲

黨參12克，麥門冬12克，五味子6克，適合氣陰兩虛的病人，表現出心悸，口乾舌燥，舌紅少津。

4. 人參粥

人參鬚3克，粳米60克，煮成粥，適合肺氣不足的病人，表現出胸悶，呼吸喘促，氣短精神疲乏，懶言音低。