

## 高血脂之中醫治療

◎北醫附醫傳統醫學科陳萍和醫師◎



隨著現代人生活水準的提高，高血脂症患者越來越多，且逐漸的年輕化。高血脂症和許多疾病的發生有著密切的關係，它能引起動脈硬化，損害心腦血管，導致冠心病、高血壓、心肌梗塞、腦中風等致死率很高的嚴重疾病。現代有一種說法，將高血壓、高血脂、冠心病、糖尿病、肥胖症統稱為“富貴病”，也就是說這些病除了少部分有與遺傳因素有關，主要與生活水準提高生活習慣改變，攝入與消耗熱量平衡失調，缺乏運動等因素密切相關，也就是生活改善後不良的副作用。西醫認為高血脂症是指人體的脂肪代謝異常，血漿中的脂質高於正常範圍。

中醫認為飲食、情志、勞逸等失衡引起機體臟腑之間功能紊亂，人體內環境整體平衡被破壞，氣血生化運行功能障礙，血液品質發生改變是其發生的根本原因。病理變化與心、肝、脾、腎、氣、血有關。中醫對高血脂症認為屬“痰濁”、“血瘀”等範疇。本病多為過食甘肥，體型肥胖，缺乏運動、情志所傷，從而引起脾、腎、肝等臟腑功能失調，使津液的運行，輸布和排泄發生障礙，致膏脂淤積所致。病機特點是以脾腎虧虛、肝脾不調為根本，濕盛、痰、瘀為其標。因此高血脂實為虛實夾雜，本虛標實之症，其臨床表現為頭暈、目眩、胸悶、嗜睡、氣短、體倦乏力、肢體麻木，舌質暗淡，苔白膩，脈弦滑等。整體觀念和辨證論治是中醫的精髓。

中藥降脂通過多層次、多環節的綜合調理。疏肝利膽，清熱通便，抑制了脂肪酸的合成，避免了血管硬化和斑塊形成，調節了人體的各種生理平衡，達到陰平陽秘，精神乃治，所以中藥治療高血脂症停藥後不易反彈。高血脂症在藥物治療的同時，需配合其它行為改變：一則要針對患者的飲食結構給予合理指導，或諮詢營養師，最好以清淡、易消化飲食為主；二

則囑其增加運動量，每週三次每次至少半小時，才能促進脂肪代謝、消耗和利用，一定要養成良好規律的運動習慣，切不可偷懶；三則讓患者建立正常的心態，保持輕鬆愉快的心理去學習、生活、工作，避免產生壓力；四則高血脂症的治療病程相對較長，且容易反覆，治療務必讓患者增強信心，讓患者密切配合，持之以恆。