

傳統醫學科

● 學經歷 ● 中國醫藥大學學士後中醫學系
高雄榮民總醫院傳統醫學科住院醫師

● 專長 ● 中醫內科 | 中醫針灸科



住院醫師 李育權

高血脂的中醫觀點與治療

高血脂症是大眾熟悉而且關心的健康問題，不過中醫在這個問題上能提供甚麼樣的幫助，一般民眾還並不是十分了解。由於高血脂初期幾乎可說是沒有症狀，但在中醫的病理機轉上，可藉由判斷體質來偵測相關的傾向，進而能在症狀出現前進行防治，達到「預防勝於治療」的目標。

高血脂的病程，常是起因於飲食不節與不當的生活習慣，體內產生過量的低密度脂蛋白(LDL)，這些多餘的膽固醇沉積在血管壁上，形成脂肪堆積並逐漸氧化；過程會產生毒性，造成鄰近的血管啟動發炎反應，召喚白血球過來吞噬廢物，而這些吞噬了脂蛋白的白血球又會死亡沉積，形成早期的動脈斑塊，血管管壁則在不斷的「受傷-修復」的過程中產生纖維化而僵硬失去彈性。動脈粥狀硬化的結果會造成組織缺血壞死，進而發生心絞痛、心肌梗塞、腦中風、周邊動脈疾病。

在中醫典籍的相關記載，多認為與貪食「肥甘厚味」關係密切。從中醫的觀點來看，吃進身體的多餘脂肪形成體內的痰濕，這些濕濁容易阻遏陽氣，讓臟腑功能下降，開始出現消化不良、代謝差、水腫、容易疲倦的狀況；濕濁蘊久會化熱，可以想像成是血管斑塊堆積後，為了要清除這些斑塊而自發引起的發炎反應；這時候血液中的血小板聚集、黏稠度加大，且因為血管堆積斑塊使得血流更不順暢，就像是熱傷陰血，造成了血瘀的狀態。總結來說是飲食不節後內生痰濕，痰濕鬱久化熱，熱傷陰血造成血瘀，故

在不同階段會用祛痰化濁、清熱利濕、活血養陰的原則來搭配治療。

常見降血脂的中藥用藥：

山楂：可以消油膩、去除肉食積滯，也有化瘀的功能；故能助脾健胃，增加胃中消化分泌、促進消化以外，也有擴張血管、改善微循環的功效。

決明子：平時常用以清肝明目，也兼有清熱潤腸通便作用，有抑制血清膽固醇升高的作用。

丹參：丹參性味微寒，是少數性味偏寒的活血藥，又兼能養血，有「一味丹參飲，功同四物湯」的說法，在各種冠心病之中常常使用。

荷葉：氣味清芳，常用來解暑熱，可以用來治療中暑或是夏天飲食不潔造成的腹瀉；像是肉粽都要用荷葉包蒸，除了香味以外也有解糯米黏膩的意義在。

中醫是依據體質狀態、細微症狀、舌象脈象的表現來進行辨證論治，並依照病人當下的體況調整藥物性味，講究療效的同時也避免副作用的產生，每份處方都是個人化配方。最後，高血脂症有賴於平時對飲食與生活的注意，養成

良好的生活與飲食習慣，勝於出現症狀後靠吃藥、吃補的方式解決問題。

