

## 秋冬的殺手－談心血管疾病的保健

文/中醫部 陳祈宏 主治醫師

最近的門診中發現節氣對身體的影響遠比我們的想像及書本上所讀到的知識還要多很多，以今年季節變化來說，夏天非常的熱及颱風非常多，則根據老一輩中醫師的說法：今年的秋冬將是乾燥及冷冽的季節，這將是心血管病人難熬的一年，果真如此，在今年立秋(8月7日)過後，不管朋友中或門診中常常接到不是心肌梗塞就是中風的病人，不得不在此提出呼籲，有心血管方面的病人或有家族史的人(就是家中的長輩有高血壓或心臟方面問題者)，在秋天天氣沒變冷之前就要開始注意了，尤其喜食高梁厚味的應酬族或上班族的人更要小心，因為飲食的偏差及運動量的減少常常是這類患者最大的殺手。

而腦血管疾病是全世界十大死亡原因之一，也是我國十大死亡原因的榜首，其發病率高，死亡率高，後遺症多，常常讓相當多的患者及家屬措手不及。中風又名卒中，是腦血管疾病之一。其好發年齡層在四十五歲以上，過去研究有年齡越高發病率越高的趨向，但由於營養的提昇及現代人普遍運動量減少的關係，近年發現發病年齡有愈趨下降的趨勢，甚至病房中出現有27歲中風的年輕人。根據統計男性、肥胖、工作緊張、生活作息不正常、飲食不當等等是中風發病率較高的人群。因為現代醫學對其發病原因目前尚未十分明瞭，此時就預防的角度來瞭解危險族群及危險因子的範圍就相當重要了。

而中醫認為，發生中風的主要原因分成兩個部分，先天及後天的部分：

1. 先天的部分：中風就是過度耗損其消化、內分泌、生殖等系統，這就是先天之精(就是腎精)的耗損所導致的問題，常常發生於腎精不足，或稱為先天不足的族群身上。
2. 後天的部分：日常生活中，因為作息不正常、工作過勞、體能衰竭、情緒失調、喜怒無常，以及飲食失衡，抽菸、喝酒、暴飲暴食、追逐聲色美食等等，常造成痰血瘀濁的堆積，使身體內外皆造成循環不良終究導致中風或心血管疾病的產生，致使中醫所謂的「陰虧於下，肝風內動，血隨氣逆，挾痰火橫竄經絡，以致蒙蔽清竅，形成上盛下虛，陰陽互不維繫」。

而在進入秋分的節氣中到底又如何保健才可遠離心血管疾病呢？

- 首先要了解那些人是最危險的族群：
  1. 你的年齡：在超過45歲後得到中風的機率自然會提高。
  2. 家族遺傳：父母親或是兄弟姐妹，曾有人中風過，那你的中獎機率也自然升高。
  3. 種族：白人得到局部缺血性中風，是一般亞洲人的2-3倍，而死於局部缺血中風的非裔美國人，大約是一般美國人的2倍。
- 其次了解那些是有危險因子的族群：

1. 高血壓，尤其是舒張壓高於正常值要特別注意。
2. 抽煙者，尤其一天大於一包者。
3. 動脈硬化症。
4. 心率不整，心跳次數不正常或是心跳頻率不穩定。
5. 糖尿病。
6. 血中脂肪含量不正常（膽固醇的提高）。

瞭解上述的危險因子及危險族群者，就要對自己的身體特別提高警覺了。

- 再者要瞭解中風的警訊

很幸運的是，有些警訊是快要中風時，身體會提醒你趕快去看醫生的訊息。強烈建議當你身體出現下列情形時，一定要趕快去看醫生：

1. 突然感到虛弱，或有一邊的臉部、腿部、手臂有麻木的感覺。
2. 突然感到視線模糊，或是完全看不到，尤其只有一隻眼睛看不清楚或失明的狀況。
3. 突然不能說話或聽不懂別人在說什麼。
4. 突然發生頭昏目眩、不能站立或不經意的跌倒。
5. 突然感到非常嚴重無法解釋的頭痛。

如果上述的症狀在 1-2 小時之內還沒有消失的話，可能你的腦部已經產生短暫的局部缺血中風（TIA），如果持續了 24 小時還沒有消失，那有可能是你已經中風了。有研究指出，在相同年齡與同性別的比較中，曾經歷過短暫的局部缺血中風的人，會得到中風的機率，是沒有發生短暫局部缺血中風的 9 倍。

那到底要如何預防中風或心血管疾病呢？清朝 - 李用梓《證治匯補》提出預防中風的方法：「慎起居，節飲食，遠房幃，調情志」，也就是：

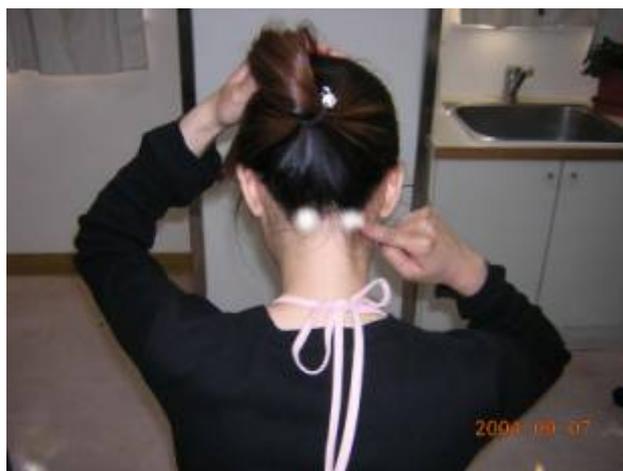
1. 起居有度：秋冬的季節應早一點就寢，晚一點起床，以補過耗之氣。
2. 飲食有節：飲食應求多樣與清淡，切忌高粱厚味（精緻或油脂含量高的食材）。
3. 房勞為慎：中醫認為夜夜笙歌不管男女將出現腎精不固，易致過勞的情形。
4. 情志宜暢：情緒管控常常是心血管病人最做不到的事情，所以這也是最重要的一項。

5. 除了以上四項外，可加上長期的按摩「陽陵泉」、「太沖」、「風池」這三個穴道：陽陵泉—小腿外側，腓骨小頭前下方凹陷處；太沖—足背側，第一跖骨間隙的凹陷處；風池—項部，枕骨之下，與風府平行，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處（如圖）。

以上說起來相當簡單，但要每一項皆做到則是非常困難，也因為如此，門診中常常有患者問到，可以用吃什麼來代替上述的保養方法，我常常回答：沒有，因為畢竟沒有適度衛教，吃什麼常常也只是增加腸胃肝腎的負擔而已，所以我常常用一句話與患者共勉：『吃藥是第三線的治療，飲食是第二線的治療，運動才是第一線的治療』，所以病人掌握好前兩線，那疾病就不會無端的找上您，而醫師再厲害也是英雄無用武之地了。



圖一：陽陵泉圖二：太沖



圖三：風池