



中年常見冠心病的保健

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

現代飲食講求精緻與美味，卻往往疏於攝取均衡營養，平日作息又缺乏規律和太少運動，以致到了中年，健康危機一一浮現，冠狀動脈性心臟病（簡稱冠心病）就是其中很常見的一種。心臟病的種類很多，但以冠心病最為普遍，一般聽聞因心臟病發而暴斃者，多屬此類。

中醫對冠心病的辨證論治

冠心病在中醫屬「心悸」、「胸痺」範疇，分為幾個類型，臨床上各有不同的中藥應用：

●氣滯血瘀證

臨床症狀：氣滯血瘀、胸中氣不暢、胸悶、瘀血凝滯、暴怒肝氣上逆、瘀血阻塞、心脈氣血運行不暢等。

中藥應用：可用活血化瘀、通脈止痛藥，如：血府逐瘀湯。隨證可加丹參、沉香、益母草、鬱金、延胡索、三七等。

●痰濁阻塞證

臨床症狀：痰濁阻滯胸中、脈絡不通、心胸悶塞、痰濁多兼寒邪。

中藥應用：可用寬胸去痰藥，如：括蕪薤白半夏湯。痰飲為主或兼寒者，可加桂枝、乾

姜、茯苓、細辛等。痰鬱而化熱者，可加枳實、黃連、竹茹、陳皮等。痰阻胸中，致氣滯血瘀，故常於理氣去痰之時與活血化瘀藥配合，可加入丹參、赤芍、川芎等。

●陰寒凝滯證

臨床症狀：感寒胸痛、心悸氣短、四肢厥冷等。

中藥應用：可用辛溫通陽、宣痺散寒藥，如：當歸四逆湯。可加檀香、乾薑、薤白等；若合併疼痛，可加炮附子、赤石脂等。

●氣陰兩虛證

臨床症狀：胸悶氣短、偶而心痛、心悸乏力、頭暈目眩、心煩睡不著、腰膝痠軟等。

中藥應用：益氣養陰、通脈寧神，如：炙甘草湯、左歸丸等。陰虛偏重者可加遠志、五味子、當歸、白芍、女貞子、玉竹等。氣虛偏重者可加黃耆、白朮等。

●陽氣虛衰證

臨床症狀：胸悶心痛、氣短心悸、畏寒肢冷、腰痠等。

中藥應用：可用益氣溫陽、活血通脈藥，如：右歸丸。可加茯苓、黃耆、薤白、桃仁、紅花等。



丹參、延胡索、鬱金、益母草，可活血化瘀、通脈止痛。



痰濁阻塞又有寒証者，可加桂枝、乾姜、茯苓、細辛。



茯苓、黃耆、紅花、桃仁，可益氣活血通脈。



遠志、當歸、玉竹、女貞子，可益氣養陰通脈寧神。

給冠心病患者的叮嚀

飲食宜忌：

1. 飲食宜清淡不油膩，選擇易消化的食物。
2. 多吃蔬菜、水果、豆類、魚、穀類等，因為新鮮蔬果含有豐富的鉀，而豆類、動物性食物及牛奶是鈣的主要來源。多吃鉀、鈣及纖維素含量高的食物，可以遠離冠心病。
3. 多吃富含維生素E的食物，如：小麥胚芽油、玉米油、花生油、芝麻油及萵苣葉、奶類等。
4. 少吃膽固醇含量較多的食物，如：動物腦髓、內臟、肥肉、卵黃等。
5. 少吃容易興奮神經系統和易引起血管痙攣的食物，如：濃茶、咖啡、一切辛辣調味品。
6. 適當控制鹽的攝取量

生活須知：

1. **不要吃得太飽**：如果吃得太飽，胃會直接壓迫心臟，加重心臟負擔，容易引起心血管痙攣，甚至心絞痛或心肌梗塞。冠心病患者宜少量多餐，晚餐吃7、8分飽就可。
2. **學習控制脾氣**：當過分激動，中樞神經的刺激反應會使小動脈血管異常收縮，導致心肌收縮增強、心跳加快、血壓上升，容易缺血、缺氧，可能因而誘發心肌梗塞或心絞痛。
3. **運動量力而為**：運動要持之以恆，但不要做自己體力無法負荷的激烈運動，否則容易導致心腦血管急劇缺血、缺氧，更可能造成急性心肌梗塞或腦梗塞。
4. **小心寒冷天氣**：到了嚴寒季節，要注意全身保暖。因為身體受寒易使末梢血管收縮，造成心跳加快或冠狀動脈痙攣。所以，冬季外出活動最好戴上口罩、手套和帽子。
5. **不要吸菸和酗酒**：香菸中的尼古丁會造成血液凝固與血管的異常變化，酒精攝取過量則易導致心臟病和高脂血症。

為了自己的健康著想，冠心病患者必須好好遵守以上飲食和生活宜忌。如果要服用中藥，因為每個人體質不同，所需的藥物種類和劑量也不同，故須先由中醫師辨證論治，不能任意而為。☯