

中醫看高血壓6/6/2023

香港中華基督教青年會

資深註冊中醫師

高琳醫師

古代中醫對高血壓的認識



眩暈

- 表現為頭暈、眼花等



心悸

- 心慌不安、心跳劇烈



水腫

- 頭面、四肢甚至全身浮腫



頭痛

頭痛

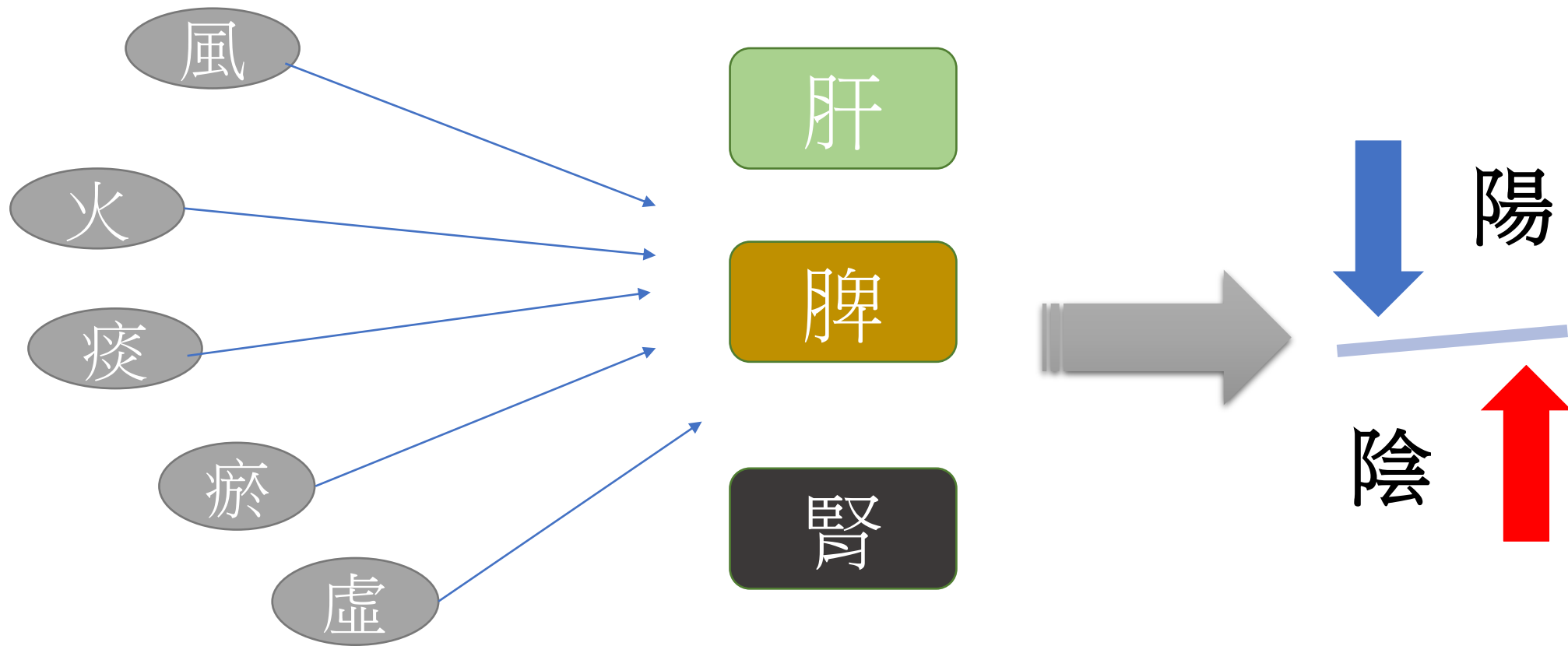
- 平時昏痛、鈍痛



中風

- 一側肢體麻痺乏力
- 說話不清、視力模糊等

現代中醫對高血壓的認識



證型分類

風陽上亢



主症：眩暈耳鳴，頭痛且脹，遇勞或惱怒加重；
次症：急躁易怒，少寐多夢，面紅目赤，肢麻震顫



舌質紅，苔黃，脈弦

肝腎陰虛



主症：眩暈，腰酸膝軟，五心煩熱
次症：心悸，耳鳴，失眠，健忘



舌紅苔少，或伴有裂紋，脈弦細數

體質調攝

體質	宜	忌
氣虛質	山藥、蓮子、大棗等	
陽虛質	牛羊肉等	生冷寒涼之品
陰虛質	百合、銀耳	溫燥食物，如辣椒
痰濕質	冬瓜、白蘿蔔、薏苡仁	肥甘厚膩
濕熱質	綠豆、苦瓜、薏苡仁	
血瘀質	山楂、藕等	
氣鬱質	絲瓜、柑橘等	



茶飲

- 可选菊花、枸杞子、生山楂等适量泡茶。



初診需留意的情況

- ① 血壓顯著升高 $\geq 180/110$ mmHg，經短期處理仍無法控制
- ② 懷疑新出現心、腦、腎併發症或其他嚴重臨床情況
- ③ 妊娠和哺乳期女性
- ④ 發病年齡 < 30 歲
- ⑤ 伴蛋白尿或血尿
- ⑥ 陣發性血壓升高，伴頭痛、心慌、多汗
- ⑦ 雙上肢收縮壓差異 > 20 mmHg

• 參考資料：國家基層高血壓防治管理指南 2020 版

建議求診急症的情況

- ① 意識喪失或模糊。
- ② 血壓 $\geq 180/110$ mmHg 伴中風症狀。
- ③ 血壓顯著升高伴持續性胸背部劇烈疼痛
- ④ 血壓升高伴下肢水腫、呼吸困難，或不能平臥
- ⑤ 胸悶、胸痛持續至少10分鐘，伴大汗
- ⑥ 其他影響生命體征的嚴重情況，如意識淡漠伴血壓過低或測不出、心率過慢或過快等

高血壓病的中醫治療

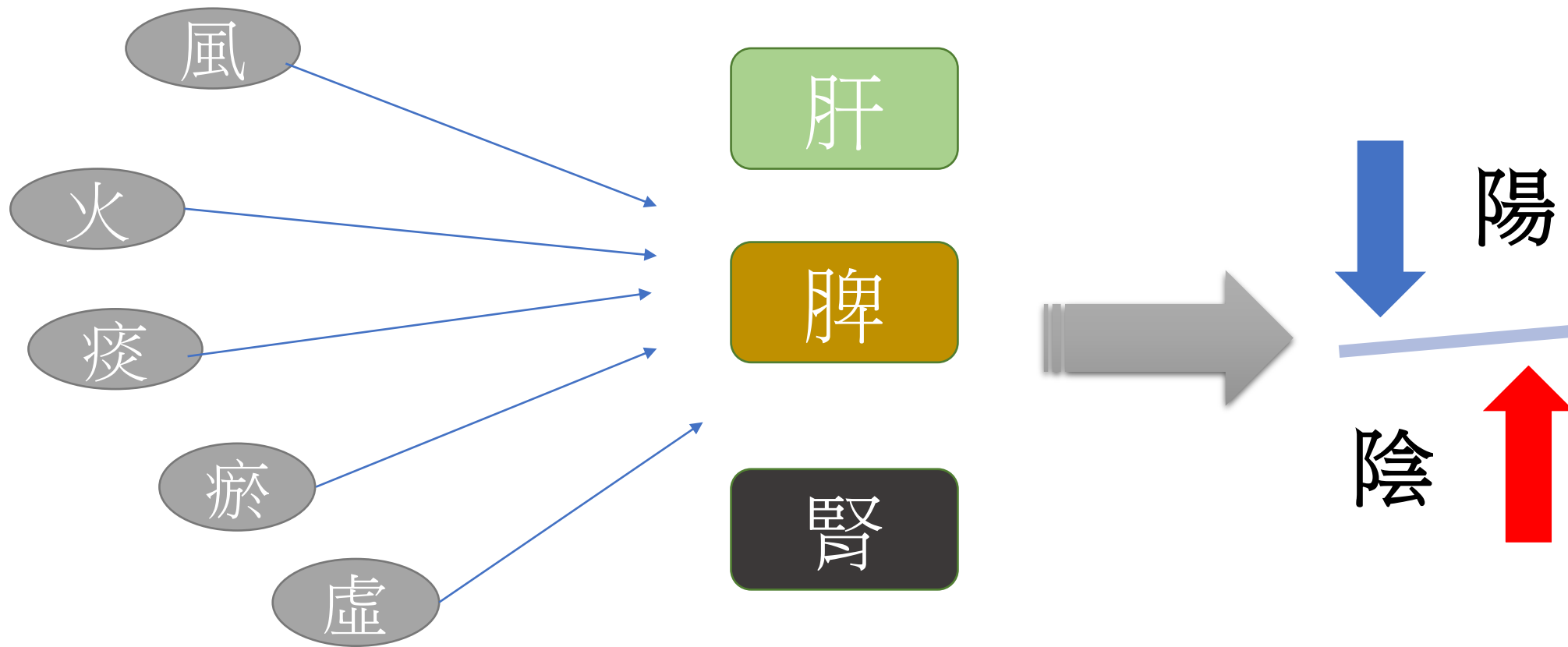
13/6/2023

香港中華基督教青年會

資深註冊中醫師

高琳醫師

高血壓病的病因病機



證型分類

風陽上亢



主症：眩暈耳鳴，頭痛且脹，遇勞或惱怒加重；
次症：急躁易怒，少寐多夢，面紅目赤，肢麻震顫



舌質紅，苔黃，脈弦

肝腎陰虛



主症：眩暈，腰酸膝軟，五心煩熱
次症：心悸，耳鳴，失眠，健忘



舌紅苔少，或伴有裂紋，脈弦細數

常用方藥

風陽上亢

推薦方藥：天麻鉤藤飲（《雜病證治新義》）加減。



肝腎陰虛

推薦方藥：杞菊地黃丸（《醫級》）加減。



兼證

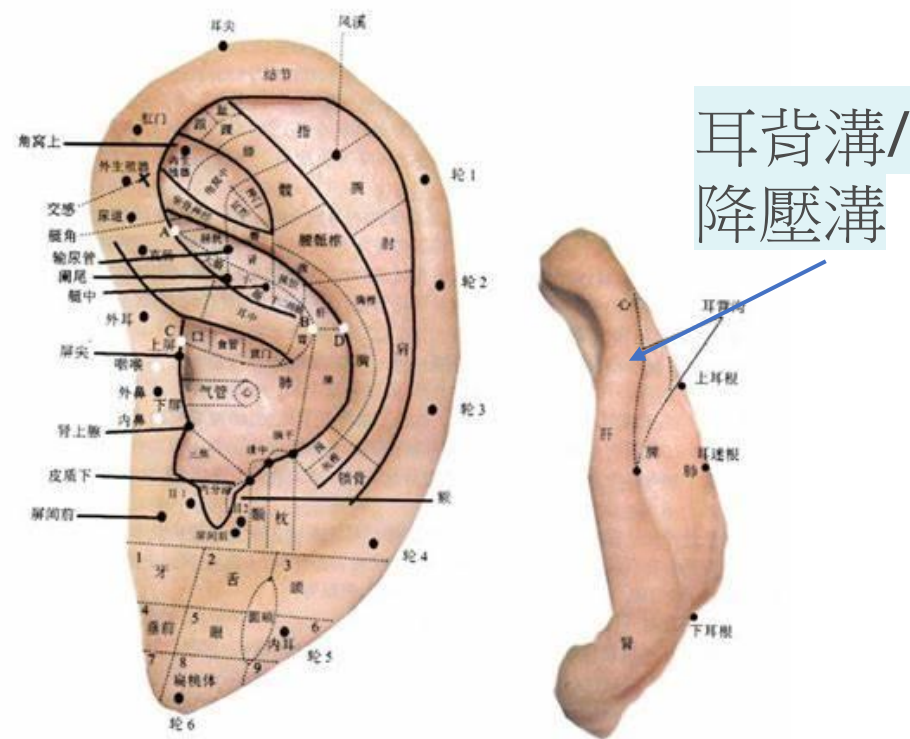
兼見瘀血，酌加活血通絡之品

兼見頭重如裹、形體肥胖，酌加化濕祛風之藥

常用穴位

- 風陽上亢證：
 - 合谷、太沖、俠溪、行間等穴位；
- 肝腎陰虛證：
 - 太溪、太沖、三陰交、俠溪等穴位；
- 夾痰者可加豐隆穴
- 夾瘀者可加血海穴
- 耳穴：耳背溝、肝、心、神門等。

- 「平肝潛陽，調和氣血」為原則，兼顧諸證



生活方式干預及傳統運動

- 減低對煙酒的依賴
- 減輕精神壓力
- 太極拳
- 每週運動 3 ~ 5 次，每次 30 min 左右，堅持約 22 周，血壓平均可降低 5~11 mmHg。



- 八段錦
- 每週練習 5 天，每天 1 次，每次 2 遍，30 min 左右，堅持練習 3~6 個月可有一定程度的降低血壓作用。