

中風病的中醫防治

簡達滿醫師

註冊中醫

香港浸會大學中醫學學士及生物醫學（榮譽）學士

香港中文大學理學碩士（針灸學）

香港防癆會-香港大學中醫診所暨教研中心（南區）



什麼是中風？

- 「腦血管意外」
- 腦部血管「阻塞」/「爆裂」，令腦組織不能得到充份的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，產生各種神經症狀。
- 腦細胞所支配的身體功能受障礙。



有幾嚴重？

- 香港每年平均約有三千多人死於中風(Stroke)，目前是本港第四號「致命殺手」。根據《2016至2017年間的住戶統計調查》，香港有多達50,000人曾中風，當中超過70%患者為65歲或以上。
- 三個月內的死亡率大概是30%。
- 超過50%會完全回復自我照顧能力。
- 少於20%的病人有嚴重殘障。
- 雖然中風一向被視為老人病，但隨著現代人生活習慣的轉變，近年也開始展現年輕化趨勢。

危險因素？先兆？症狀？

危險因素

- 家族中有中風病歷
- 吸煙：中風機會男性為3倍, 女性為4.7倍。
- 年齡：年紀越大，中風機會越大
- 高血壓：70%中風的發生
- 血內膽固醇過高：動脈粥樣硬化以致腦血管收窄
- 過重
- 缺乏運動
- 酗酒
- 先天性腦血管腫瘤或血管壁過薄
- 其他疾病如糖尿病、風濕性心臟病等會令中風危險倍增

先兆

- 大部份中風前均無先兆
- 言語不清
 - 一隻手臂、腳或半邊臉突然發生短暫的麻痺、軟弱無力或癱瘓
 - 視線突然模糊或一隻眼睛看不清楚
 - 突發性的劇烈頭痛
 - 身體平衡及手腳協調出現困難、或突然無故倒下
 - 無故頭暈或昏厥
 - 可能出現失禁
 - 小中風（TIA）：徵狀與中風一樣，但只持續數分鐘便消失，而無遺留永久殘障。

症狀

- 半身不遂
- 言語不清
- 嘴歪
- 眼斜
- 嚴重者甚至昏迷或死亡
- 吞嚥困難
- 大小便失禁
- 感覺麻木
- 流口水

中風引致的常見併發症:

身體功能的障
礙

肺炎

吞嚥哽塞

壓瘡

腦水腫

肩膊問題

消化道出血

腦癇發作

排尿困難或失
禁、泌尿道感
染

便秘

下肢靜脈血栓
及肺栓塞

情緒抑鬱



中醫看中風

中風

定義：

是指突然昏倒，不省人事，或神志尚清，不經昏僕，驟見口角歪斜、語言不利、半身不遂為主證的病證。

又稱“卒中”、“大厥”、“簿厥”、“偏枯”、“半身不遂”



危險因素

心主血脈



心氣不足，氣血運行不暢



血瘀阻絡

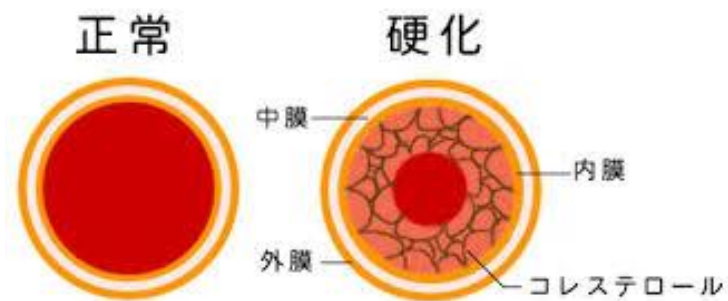
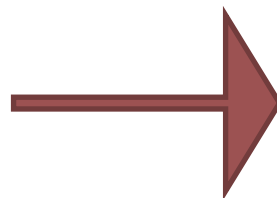


腦部供血不足致腦梗塞

肝為剛臟，體陰以用陽



肝陰不足，肝失其剛柔



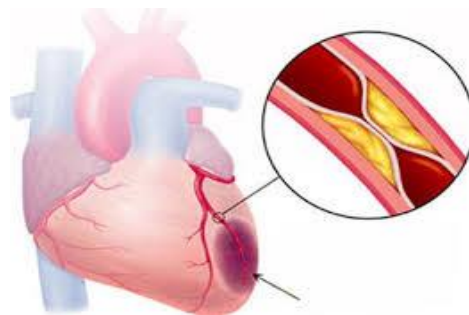
高血壓、動脈硬化

脾為生痰之源

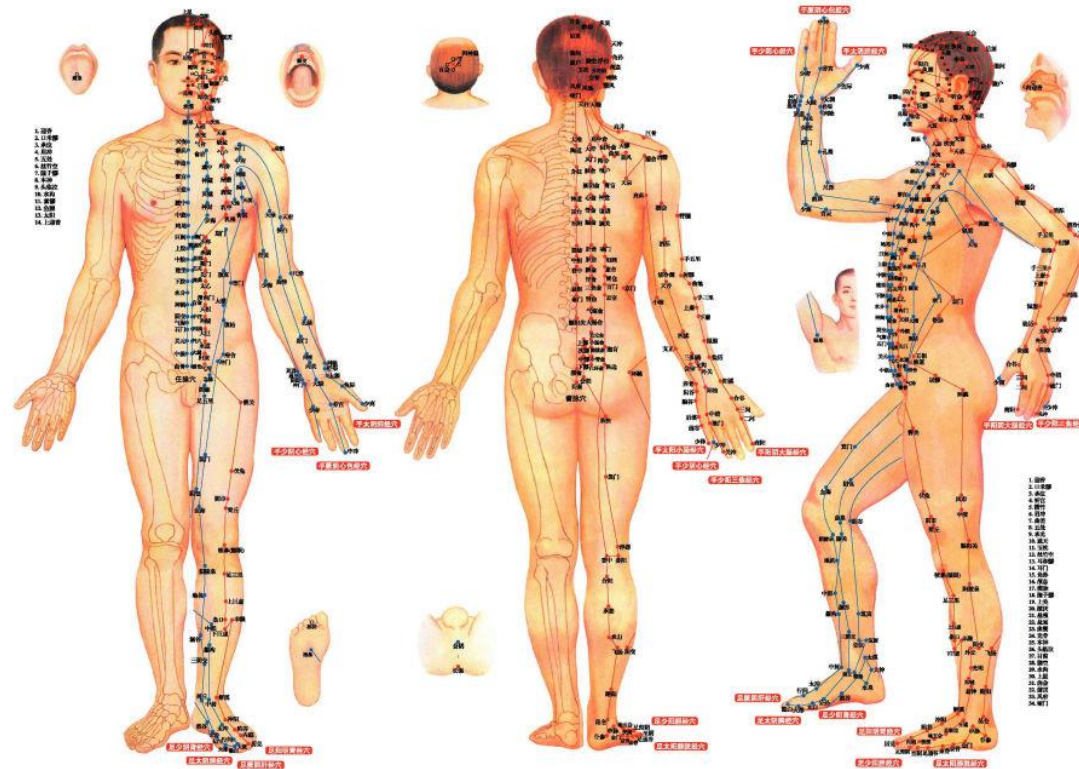
高血脂、高膽固醇



痰濁內阻，流竄經絡



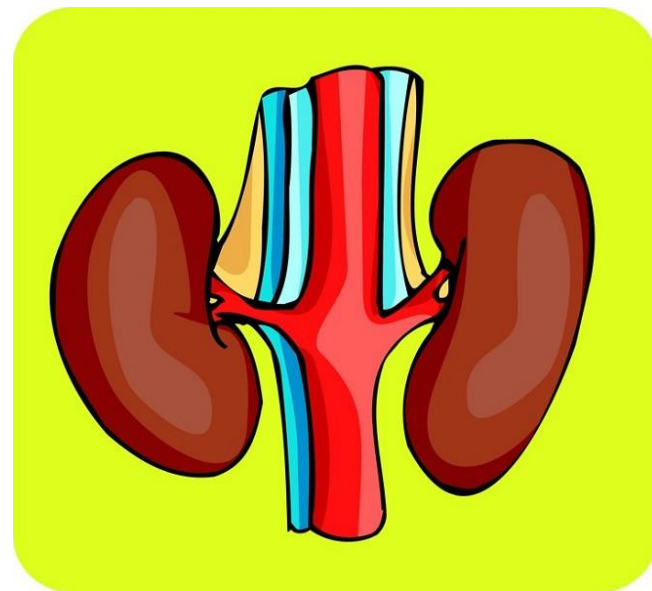
国家标准经穴部位挂图



腎主骨生髓，通於腦竅

腎虛則腦竅失養

年齡、先天因素。



發病原因

五志過極

心火暴盛

內風動越
迫血上湧

內傷積損

肝腎陰虛

陰虛陽亢
氣血上逆

嗜食肥甘厚膩

脾失健運

聚濕成痰
痰鬱化熱

煩勞過度，
耗氣傷陰，
陽氣暴張

勞欲過度

引動心火，
耗傷腎水，
水不制火，
陽亢風動

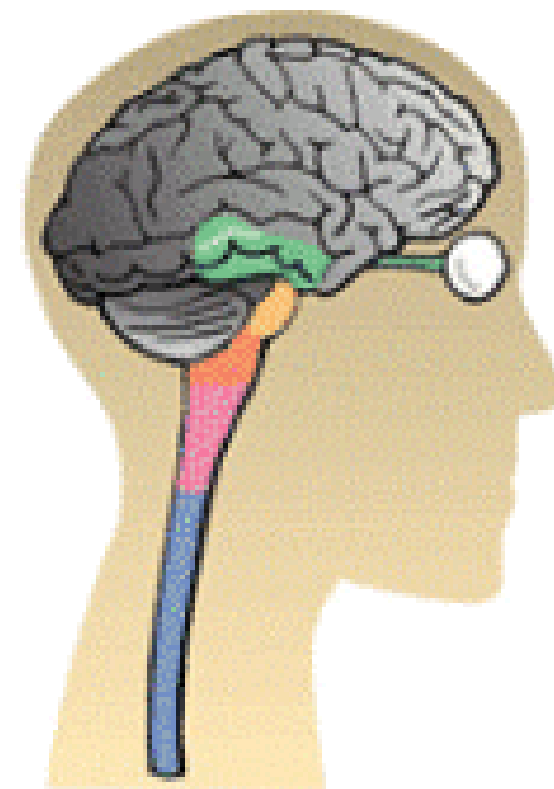
氣血不足

脈絡空虛

風邪乘虛而入，氣血痹阻

病機：

陰陽失調，氣血逆亂
竅閉神匿，神不導氣。



發病原因

血管健康

內虛：
肝陰虧虛
腎水乾枯

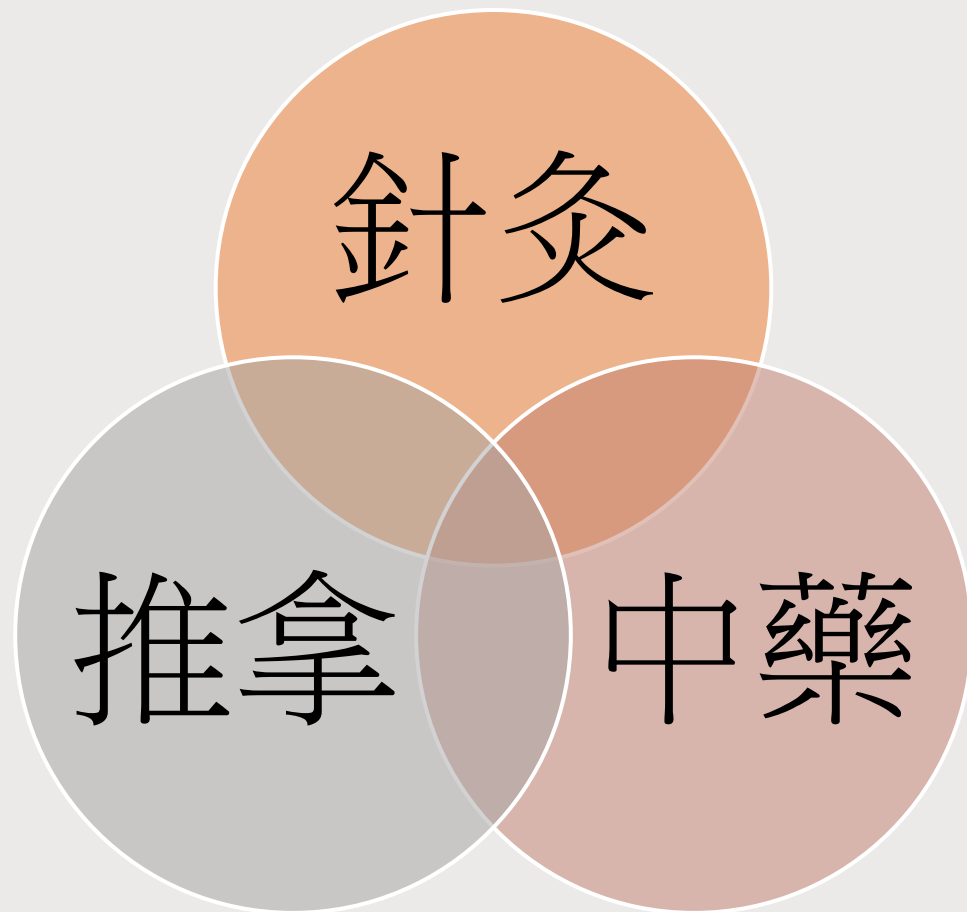



外因：
肝陽暴亢
風、火、痰、瘀
氣血上逆

- 天氣驟變
- 情緒急劇變化
- 勞累
- 過食肥甘厚膩
- 跌仆損傷



主要治療手段





中藥防治



治療原則

- 根據患者的體質，辨證論治，作整體調治
- 治則：
 - 實證：開鬱逐瘀、活血通竅
 - 虛證：扶正補虛，充髓養腦

中風病的 分型論治

髓海不足型－益精填髓

（熟地、人參、紫河車、鹿茸）

脾腎兩虛型－補益脾腎


（熟地、人參、杜仲、山藥、白朮）

痰濁蒙竅型－化痰開竅

（半夏、陳皮、石菖蒲、茯苓、遠志(炙)...）

瘀血內阻－治血化瘀

（丹參、當歸、三七、川芎、桃仁...）



中醫食療

肝陽上亢

- 頭痛頭暈
- 面紅目赤
- 煩躁易怒
- 口乾口苦
- 舌紅苔黃

中医舌诊 www.tongue.com.cn

2005 10 23





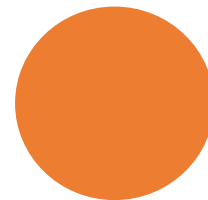
紫菜粉葛湯

- 材料：唐芹2條，紫菜1塊，粉葛半斤，生薑幾片。
- 做法：將紫菜浸軟去砂，芹菜葛根切段，加水適量，共煮，調味後分次飲服。
- 功效：清熱，平肝，降壓。



陰虛陽亢

- 頭暈頭痛、頭重腳輕
- 耳鳴眼花、腰膝痠軟
- 失眠健忘、心煩多夢
- 舌紅苔少



黑木耳紅棗湯

- 材料：黑木耳30克，紅棗20枚
- 做法：將黑木耳洗淨，紅棗去核，加水適量，煮半個小時左右。
- 功效：
 - 黑木耳：滋陰養血潤燥
 - 紅棗：養血安神。

痰濁壅盛

- 頭暈頭脹頭重
- 惡心嘔吐、胸脘滿脹
- 嗜睡、倦怠懶言
- 苔白膩或黃膩



山楂粥

- 材料：山楂10克，陳皮半片，粳米100克。
- 做法：先將山楂入鍋煎取濃汁，去渣，然後加入粳米及陳皮煮粥。
- 功效：消食和胃健脾。



瘀血內阻

- 肢體疼痛，痛處固定
- 脈絡青紫
- 唇舌紫暗



紅參三七蛋羹

- 材料：紅參粉2克，三七粉1克，雞蛋2個。
- 做法：雞蛋打碎，與紅參粉及三七粉拌勻，加入適量鹽，添水攪勻，放鍋內蒸成蛋羹狀。
- 功效：
 - 紅參：補氣健脾強心
 - 三七：活血祛瘀
 - 雞蛋：補虛



<p>肝陽上亢 <u>平肝潛陽，滋養肝腎</u></p>	<p>菊花 疏風散熱，清肝明目 雞蛋 滋陰潤燥，熄風健脾</p>	<p>芹菜 平肝清熱利濕 蕃茄 平肝健胃，生津止渴 桑椹 柔肝息風，滋腎養血</p>
<p>陰虛陽亢 <u>滋補肝腎，養陰潤燥</u></p>	<p>海產類如海參 補腎益精，養血潤燥 黑芝麻 滋補肝腎，潤腸通便</p>	<p>紅蘿蔔 潤燥明目，健脾化滯 玉竹 養陰潤燥，柔潤熄風</p>
<p>痰濁內盛 <u>燥濕化痰，益氣健脾</u></p>	<p>薏米 利水滲濕，健脾止 紅蘿蔔 健脾化滯，潤燥明目</p>	<p>洋蔥 清熱化痰 陳皮 理氣化痰，健脾和胃 芥菜 溫胃散寒化痰</p>
<p>血瘀內阻 <u>活血化瘀，理氣止痛</u></p>	<p>山楂 活血化瘀，消滯健胃 玫瑰 花理氣解鬱，和血散瘀</p>	<p>韭菜 溫陽行氣，宣痹止痛 醋 散瘀消積 丹參 清心降火，活血化瘀</p>



針灸治療



治療原理

- 疏經活絡，行氣活血
- 益氣補虛、補養肝腎

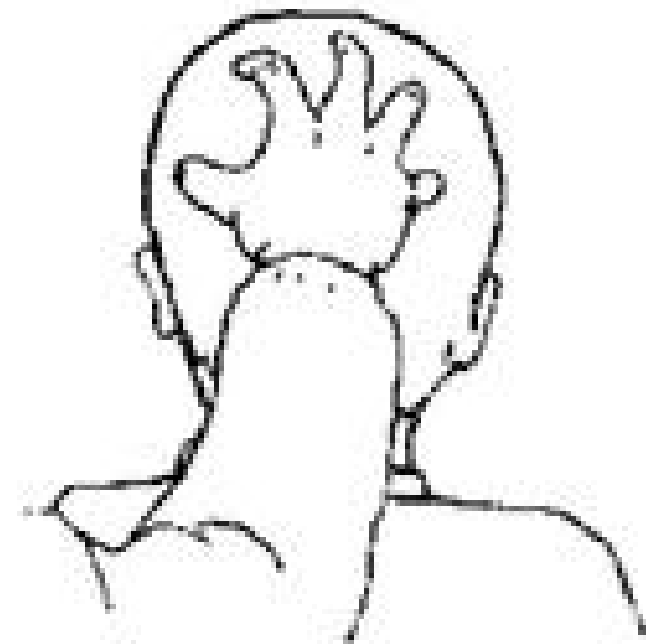
取穴：頭針、體針（上肢、下肢）

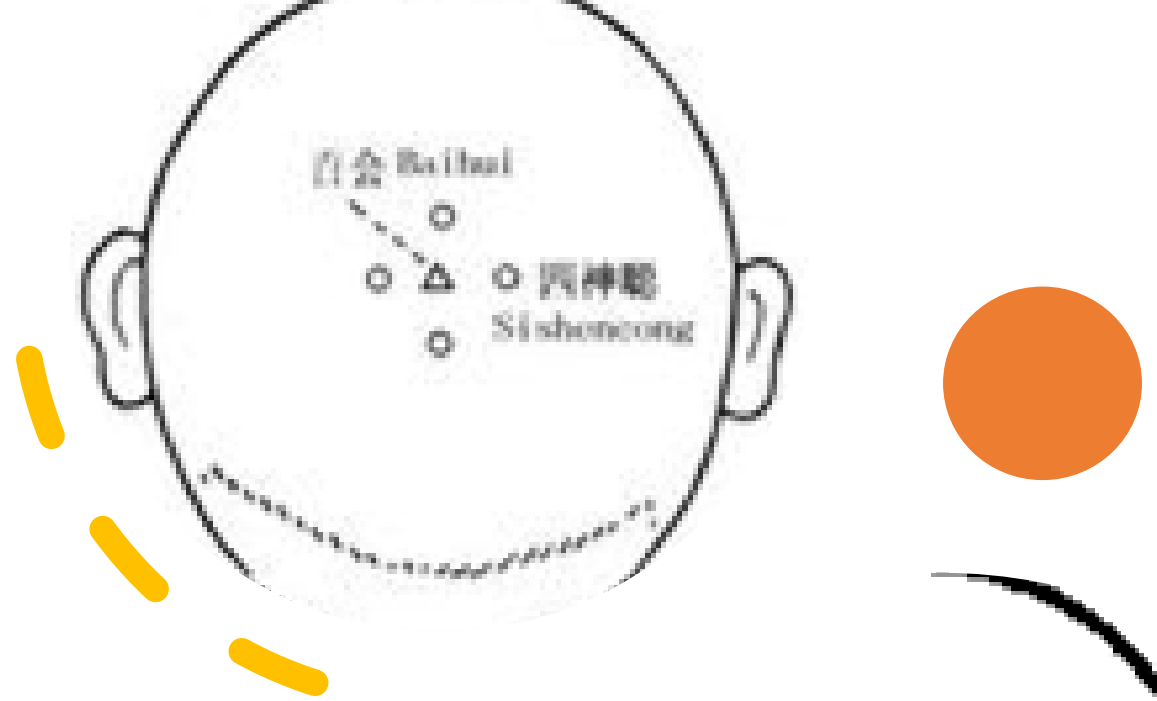


穴位按摩

1.五指拿頭

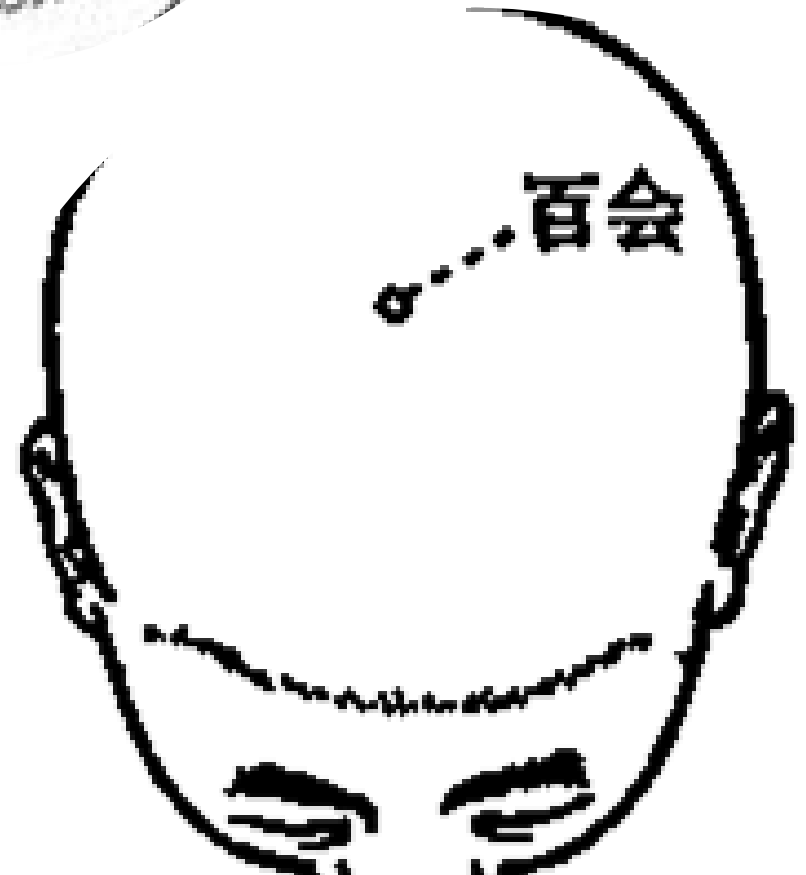
- ❖ 以五指同時用力拿按頭頂，一鬆一緊，以酸痛為度，為時1分鐘左右。
- ❖ 穴位：百會、四神聰
- ❖ 功效：開竅醒神





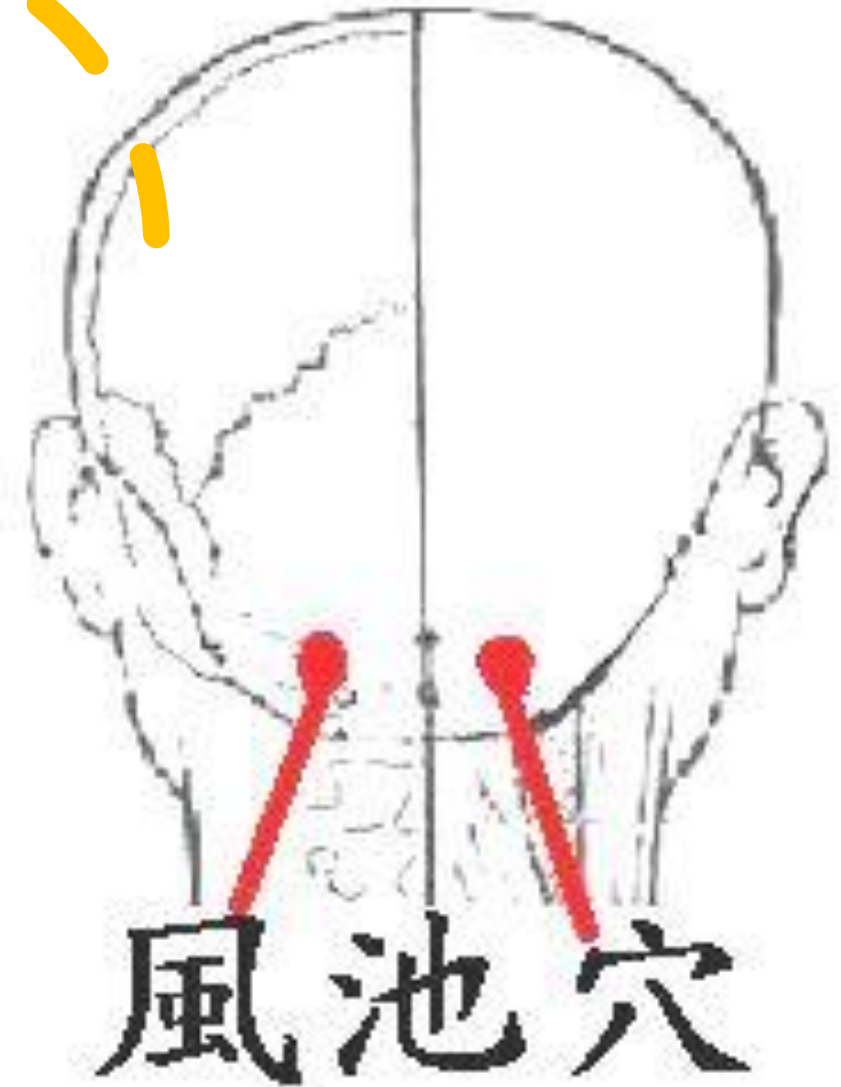
百會：位于頭頂正中線與兩耳尖連線交叉點處

四神聰：在頭頂部，當百會前後，左右各1寸

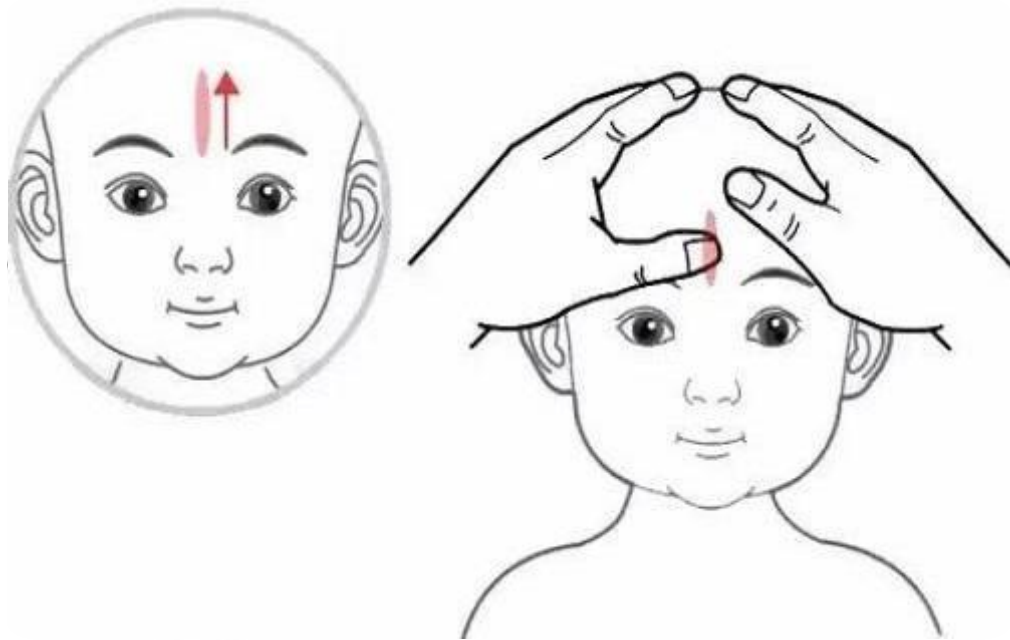


2.按揉風池

- ❖ 以拇及食、中指同時對稱用力作回旋按揉風池穴，以酸脹為度，為時**1-2**分鐘。
- ❖ 穴位：風池。
- ❖ 定位：頸後枕骨下，大筋外側凹陷處。
- ❖ 功效：清利頭目



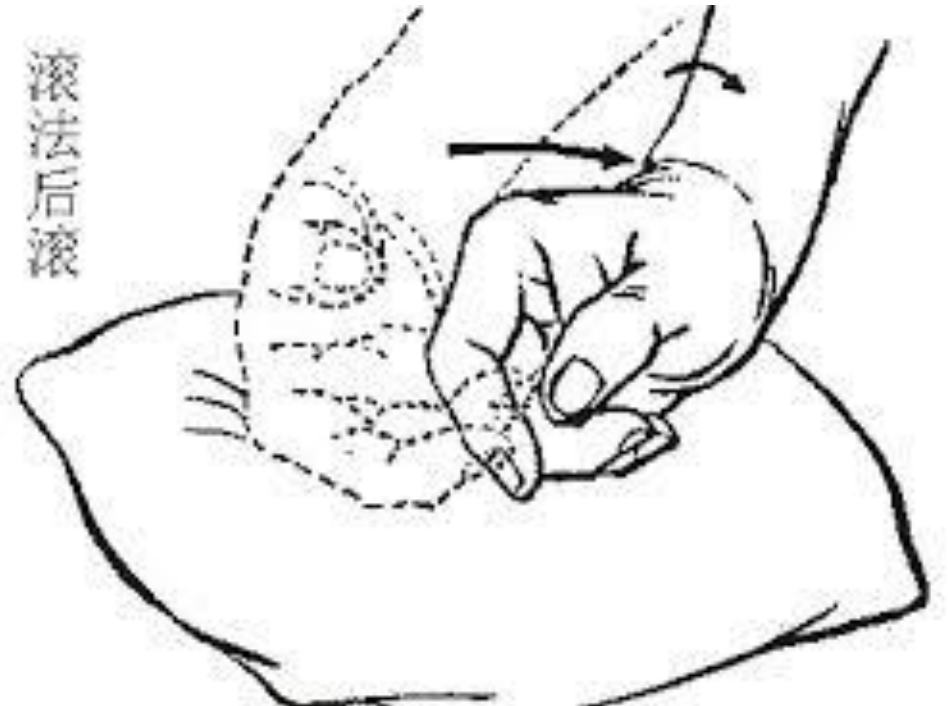
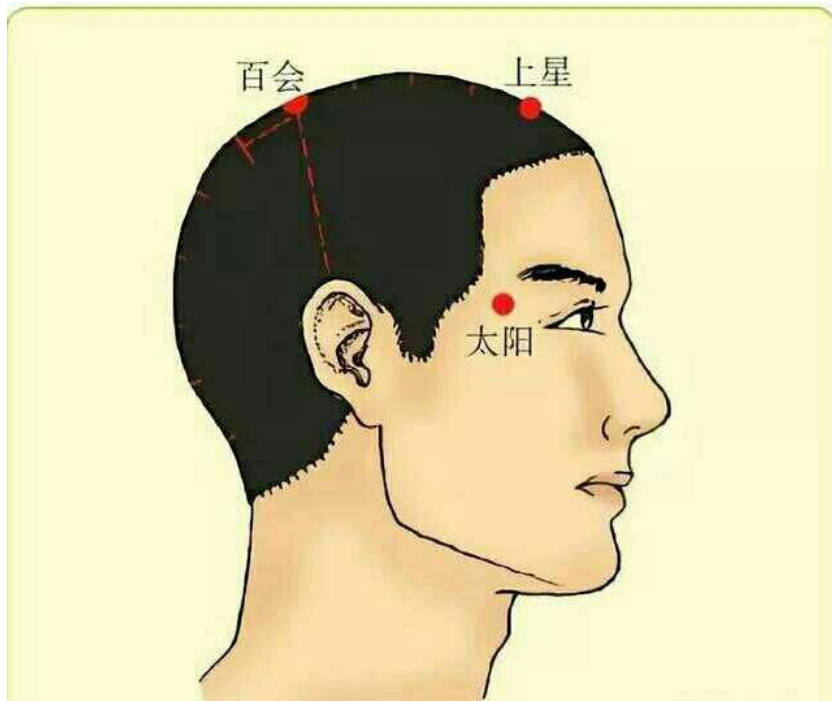
3.開天門



- 以雙手拇指於印堂至神庭抹動，以皮膚潮紅為度，為時1-2分鐘。
- 功效：寧神開竅。

4. 滾頭部兩側

以雙手小魚際滾動頭部兩側，以酸脹為度，為時1-2分鐘





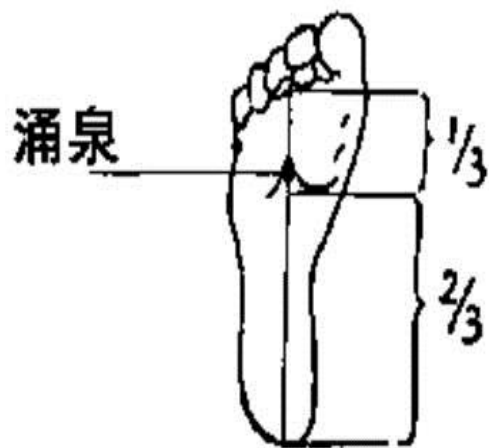
5.耳穴按摩

- 用雙手拇及食指搓耳朵，以皮膚潮紅為度；及以中指按揉神門
- 穴位：神門。
- 定位：在三角窩后1/3的上部。
- 功效：補腦開竅。

6. 搓擦腳與敲經

- 先以足心搓擦患肢腳背、內踝與小腿1分鐘。
- 穴位：涌泉、太沖。





涌泉

定位：足趾跖屈時，約當足底(去趾)前 $\frac{1}{3}$ 凹陷處。

功效：補腎益精。

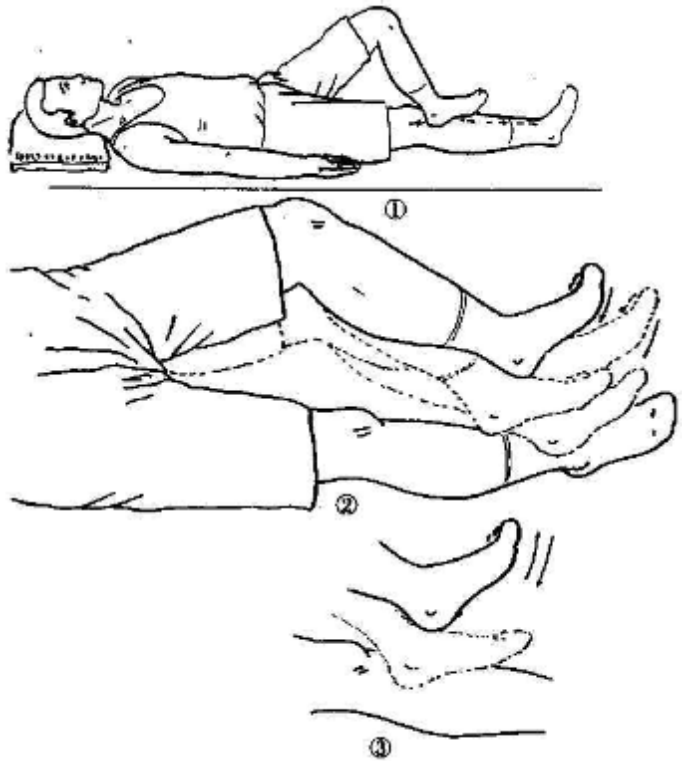


太沖

定位：足背第1，2跖骨中間處。

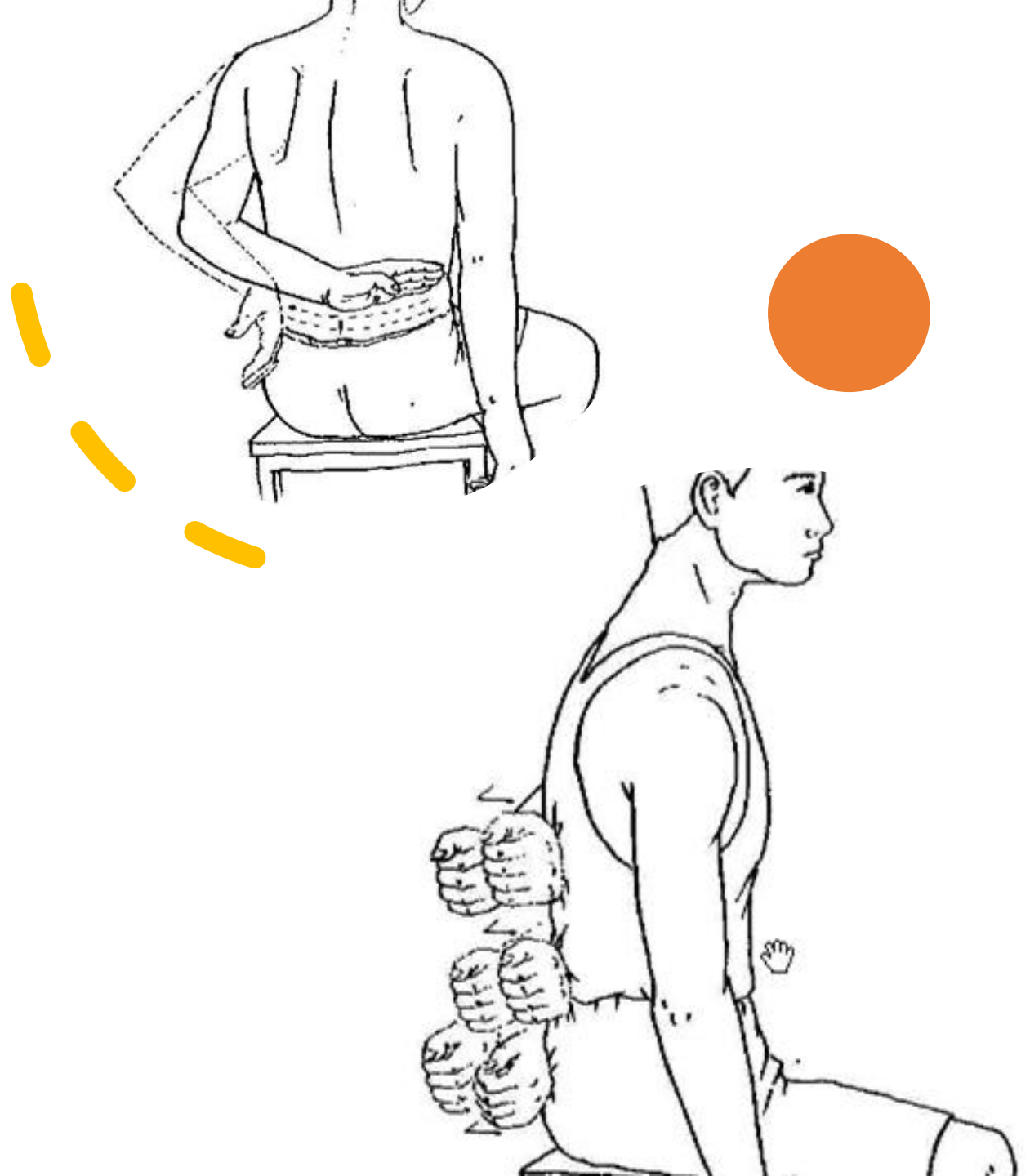
功效：疏肝解鬱寧神，對伴高血壓、煩躁、眩暈有一定紓緩作用。

- 繼以腳後跟敲擊患側下肢，從膝部沿脛前向下直至足外側來回敲打10次。
- 穴位：足三里



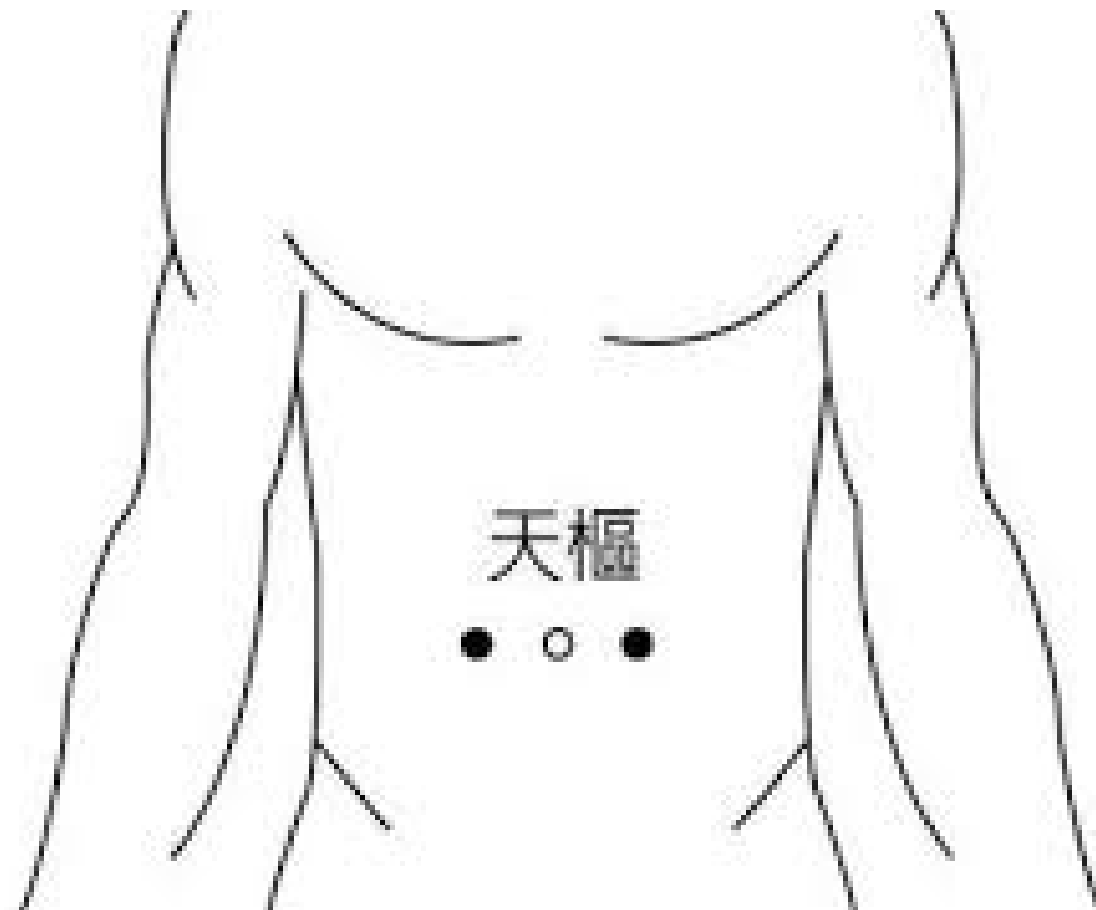
7. 拍擊撫摩腰背

- 手背置腰上，來回拍擊腰骶部，重複拍擊5~10次。
- 手掌或手背置於腰背部，左右往返重複撫摩30~60次，達到腰部發熱為佳。
- 穴位：腎俞。
- 功效：溫經散寒，補腎益氣，調和臟腑功能，強身健體。



8. 環摩臍周

- 雙手疊放在肚臍上，以臍為中心順時針方向環摩腹部100次。
- 穴位：天樞。
- 功效：通利二便。



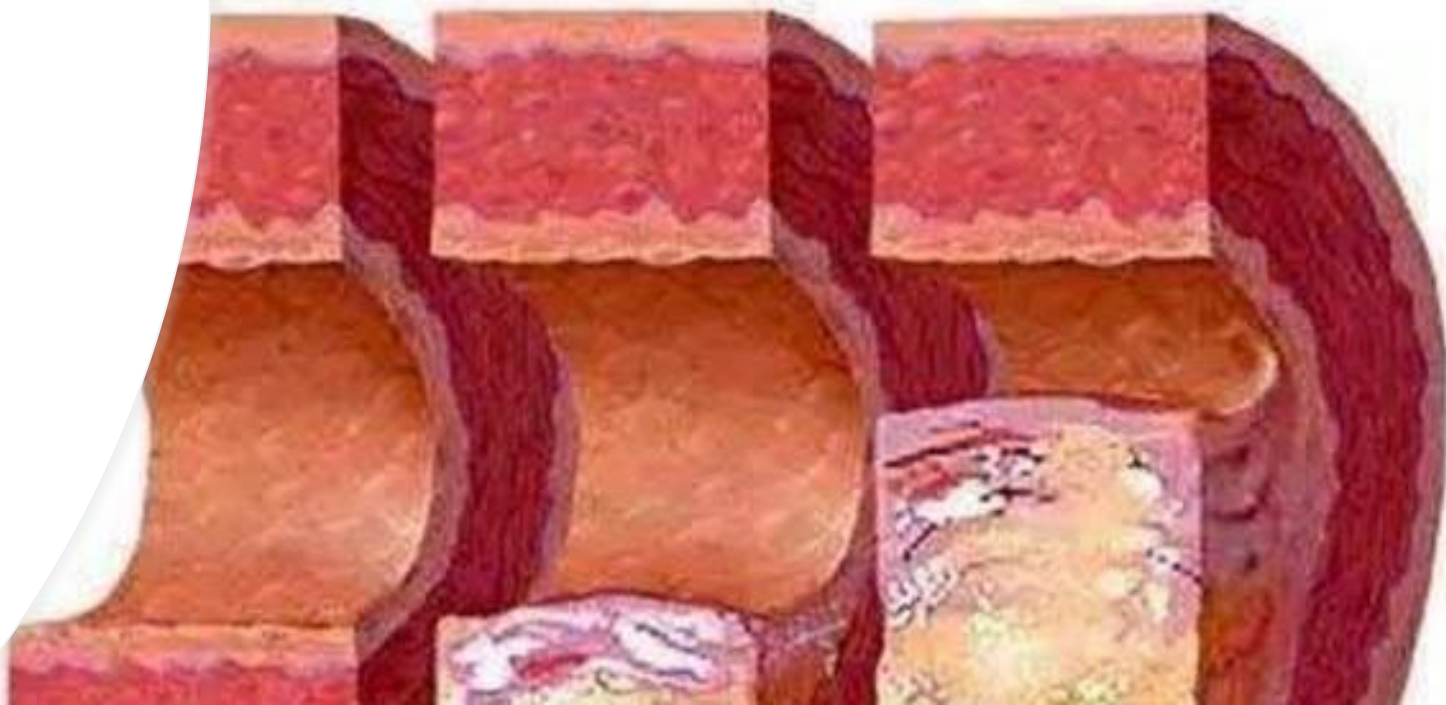
生活預防



生活預防

飲食：

- 堅持低脂低鹽、葷素搭配的飲食原則。減少動脈硬化發生。
- 注意防三高（高糖、高油、高鹽）的食物。



生活預防

- 包括多玩耍動腦筋的遊戲，如下棋、電腦遊戲等。
- 多做帶氧運動（跑步、游水等），以促進腦部的血液循環。



生活預防

- ✓ 防治便秘。
- ✓ 戒煙酒。
- ✓ 起居有常。



不行啦！均衡飲食很重要的

中風的預防

減慢血管硬化的速度

戒除煙酒

作息定時

壓力的處理，保持心境平和

適當有恆的運動

注意均衡飲食（不要吃太多肥膩或甜的食品；
避免過胖）

血內膽固醇過高者節制飲食或接受治療

高血壓、糖尿病患者要定期接受檢查和治療

謝謝！

以上建議謹供參考，如有任何疑問，可向註冊中醫師詢問，及在適當情況下尋求中西醫治療