

中醫如何解析高膽固醇的成因？

導語：有機構為港人進行血脂測試，發現當中有 47% 市民有壞膽固醇超標情況，其中 14% 更達到危險水平。膽固醇過高是都市人常見的疾病，是高血脂的一種表現，也是困擾中、老年人的多發病。近年門診不乏大學生、上班族等年輕患者，顯示高膽固醇也會找上年輕人。

血脂會在血管壁內停留及累積，導致血管收窄及閉塞，情況嚴重會引起動脈粥樣硬化，繼而誘發冠心病、高血壓，心肌梗死、腦卒中和中風等。

案例分享：

姓名：Sandra

年齡：34 / 女性

工作：建築師

生活習慣：素來有運動習慣，居處潮濕，加上嗜酒、嗜食甜品及奶類產品，而使體內津液聚停而形成痰濕。

症狀：面部皮膚油脂較多，眼胞微浮，多汗且黏，胸悶氣短，白天嗜臥或嗜睡，夜寢不寧，記憶力衰退及煩躁。

Sandra 近來較易疲累及氣促，脈診時發覺痰濕甚重，她雖然只有 34 歲，身型適中，但上壓 142，下壓 88，已是高血壓的邊緣了。Sandra 的父親 3 年前死於心臟病，據說他生前不算肥胖，但 36 歲時已被驗出高膽固醇和高血脂症，而他的哥哥在 35 歲也被驗出是高膽固醇、高血壓及高血糖患者，在 1 年前接受了心臟血管通波仔手術。所以 Sandra 要求我幫忙轉介她檢查血脂及膽固醇指數。

結果她的總膽固醇為 6.5mmol/L，而且 HDL（高密度膽固醇 - 好的膽固醇）偏低，而 LDL（低密度膽固醇-壞的膽固醇）卻有 5.5mmol/L。總膽固醇理想水平少於 5.2 mmol/L，LDL 少於 3.3 mmol/L。

診斷：脾胃失調加之稟賦異常型。

高膽固醇成因：

膽固醇只有一小部分是來自膳食膽固醇，大部分是由肝臟自行合成。身體健康的人可透過體內的自行調節功能，幫助控制膽固醇水平。膽固醇偏高就是體內調節失衡的結果。

中醫傳統上並沒有高膽固醇的病名，根據臨床上的表現，大致可歸屬在中醫的“痰濁”、“血瘀”、“肥胖”、“濕熱”的範疇。中醫認為膏脂的生成、轉化與代謝，必須倚靠胃的受納、脾的運化、肺的輸布、肝膽的疏泄、大腸的傳導、腎的主宰及三焦的氣化等，其中與脾、肝、腎的關係最為密切。脾氣不足，運化功能失常，易致濕濁內生，化為痰濁阻遏經絡。

情志不穩，令肝氣鬱結，肝陽上亢，木旺克土，脾胃功能受損，運化失司，濕濁化痰、蘊熱，使水谷精微不能正常輸布而發病。所謂生濕—生痰—生熱—生風是也。根據以上觀點，歸納說明如下：

1.飲食偏差，脾胃失調：

若飲食無度，酗酒過量，損傷脾胃，致脾胃運化失常，精微不歸正化，水濕內停，聚濕生痰，釀成脂膏，混入血中，加上嗜食肥膩甘甜，過多的脂膏進入人體，輸布轉化不及滯於血中，而成脂濁之變。

2.情志內傷，肝膽不利：

肝主疏泄，膽附於肝，膽汁可以淨脂化濁，有助脾胃受納化膏脂。若情志內傷，氣機鬱滯，致肝膽不利，使肝膽疏泄條達失常，影響膏脂的輸布轉化、排泄，使血脂升高發為脂濁症。

3.年老體衰，腎氣不足：

高膽固醇多見於中、老年人，因為年高五臟六腑功能衰退，尤以腎臟為著，“腎主五液”為氣血、津液、膏脂之主宰，若腎陽不足，則膏脂的轉化利用減少，而滯留血中；腎陰不足則膏脂不藏，滲入血中，促使脂濁症的產生。或人雖未老，

長期過勞，縱欲無節，致使腎氣虧損，亦常有脂濁症的發生。

4.稟賦異常，多靜少動：

臨床上高膽固醇患者多有家庭病史，因此稟賦異常亦是產生高膽固醇的原因之一。父母肥胖，自幼即多脂肪，成年後形體更豐，行動遲緩，膏脂利用減少，致血中膏脂增多，或生性喜靜，多坐少動，加上飽食貪睡，膏脂利用不及，沉積體內，致為高膽固醇。

若果不幸出現高膽固醇，可嘗試用以下方法處理：

1.針灸：針刺內關、足三裡、豐隆及三陰交等穴，佐以艾灸，隔日1次，7次為一療程，可降脂，調整異常的脂質代謝，對預防和治療高膽固醇、動脈粥樣硬化及其引發的心腦血管病有一定的作用。

2.磁療：夜馴生物醫療磁床，能增強個體轉運膽固醇能力，減少膽固醇在動脈壁中沉積，調節脂質代謝紊亂，使血漿中過多的脂質及時清除，並能預防冠狀動脈粥樣硬化。