

心悸、高血壓吃西藥怕副作用？ 中醫輔助穩壓護心

文·圖／中西醫結合科 主治醫師 吳佩青

在診間常聽到這樣的聲音：「醫師，我血壓藥吃了會不會傷身？可不可以改吃中藥？」「我最近常心悸，是不是壓力太大？要不要先停藥看看？」這些疑問很真實，也反映多數人面對慢性病治療時的矛盾心情。

「醫師，我真的要吃一輩子的西藥嗎？有沒有什麼方法可以不吃藥，或是減少副作用？」

這是許多高血壓與心悸病人共同的焦慮。其實，治療也不必在中醫與西醫之間二



在專業評估下，中西醫整合反而能讓心悸、高血壓控制更穩，達成真正的穩壓與護心。（圖片由AI生成）



選一。在專業評估下，中西醫整合反而能讓症狀控制更穩、生活更好，達成真正的穩壓與護心。

心悸與高血壓： 看似不同，其實彼此牽動

高血壓被稱為「沉默的殺手」，多數人初期沒有明顯症狀，卻會在長期之中傷害血管、心臟與腦部。心悸則是一種主觀感受，可能是心跳變快、節律不規則，或是胸口明顯的跳動不適。血壓升高會增加心臟負擔，使心跳更容易變得不穩；而當壓力大、自律神經失衡時，心悸發作也可能讓血壓隨之波動。於是，許多人在緊張、失眠或疲勞時，同時出現心悸與血壓飆高的情況。

拆解不安： 對西藥的擔心，其實可以更精準理解

不少病人對降血壓藥抱持疑慮，最常見的包括「會不會傷腎」、「是不是一吃就停不下來」、「副作用很多」等。從醫學角

度來看，降血壓藥的目標在於「即時阻斷風險」，預防中風、心肌梗塞與腎臟病變。與其說藥物傷身，不如說未控制的高血壓，才是對身體真正的長期傷害。

確實，部分藥物可能帶來副作用，如疲倦、腳踝水腫或乾咳，但多數情況可以透過調整藥物種類或劑量改善。關鍵在於與醫師討論，而不是自行減藥或停藥。

健康小提醒

副作用的發生率因人而異。若不適感已影響生活，不建議私自停藥，會導致血壓反彈，危及生命，而是應尋求中西醫協作治療。

中醫介入的關鍵：

從「體質」看待心與血壓

西醫控壓像是「調控壓力閥」，中醫則是「優化水管功能」，並不單看血壓數字，而是從整體失衡的角度來理解身體狀態。臨床上常見的四大證型：

1 肝陽上亢型：壓力大、易怒「爆發族」

頭暈目眩、頭脹頭痛、血壓波動明顯。面紅耳赤、煩躁易怒、口苦。

● **協作重點：**這類病人血壓波動大，中醫能穩定自律神經，減少西藥因情緒波動而效果不佳的情況。

2 痰濕阻滯型：飲食油膩、代謝慢「沉重族」

體重偏重、胸悶、合併血脂或代謝問題。頭重感。

● **協作重點：**減輕心臟負擔。

3 陰虛陽亢型：熬夜、長期焦慮「枯槁族」

頭暈耳鳴、心悸、睡眠淺，多見於慢性耗損。手心腳心發熱、口乾舌燥。

● **協作重點：**改善睡眠品質，紓壓放鬆。

4 心氣不足型：活動就喘、體質虛弱「疲勞族」

容易心悸、疲倦、睡眠品質差、臉色蒼白。

● **協作重點：**緩解疲勞感，增強心肌功能。

中醫治療的重點，不在「快速降壓」，而是調整氣血、穩定自律神經、改善整體循環，讓身體回到較穩定的狀態。

中西醫結合的優勢：讓治療更完整

將中醫納入治療，並不是取代西藥，而是在既有治療基礎上加強效果。常見的幫助包括：

- ① **減緩副作用：**針對西藥引起的乾咳、水腫或腸胃不適，中藥能透過潤肺、利濕、理氣來減緩，提高病人服藥的依從性。
- ② **減少血壓「雲霄飛車」：**減少忽高忽低的起伏，而非單次數值的下降。
- ③ **降低心悸發作頻率：**透過調整氣血與神經系統，讓心跳較不易受到壓力影響。
- ④ **預防慢性病併發症。**
- ⑤ **改善睡眠與情緒。**

若有以下狀況，可以與醫師討論整合治療的可能性：

- 血壓控制不穩，容易波動。
- 壓力大時容易心悸或胸悶。
- 睡眠品質不佳，影響白天精神。
- 服藥後出現輕微不適，希望改善。
- 合併疲倦、頭暈或消化不良等全身性症狀。

安全整合的關鍵原則

在實務上，有幾個重要原則不可忽略：

- ❶ **不自行停藥**：血壓藥需要穩定使用，突然停藥可能造成血壓反彈，增加心血管風險。中醫的介入是改善體質好到不需要吃那麼多藥，而非直接取代西藥。
- ❷ **主動告知用藥情況**：包含中藥與保健食品，避免交互作用。
- ❸ **尋求專業評估**：由具整合經驗的醫師協助規劃，避免自行嘗試。
- ❹ **給身體時間調整**：中醫調理多為漸進式，需要耐心觀察。

日常生活是穩壓的基礎

除了藥物與治療，生活型態仍是關鍵。

- **規律作息**：每晚固定時間入睡，有助穩定自律神經。

- **減少刺激物**：咖啡與含咖啡因飲品，可能誘發心悸。
- **適度運動**：如快走、伸展、八段錦或太極，有助循環與放鬆。
- **清淡飲食**：減少鹽分與加工食品攝取。
- **壓力管理**：透過呼吸、冥想或休閒活動調節情緒。

結語

中西醫並行，穩穩找回生命的律動

面對心悸與高血壓，治療的關鍵在於是否能長期穩定控制。西醫給我們精準的數據監控，中醫調理協助改善體質與生活品質。兩者並行，不是增加負擔，而是讓治療更全面。用中西醫整合的視角穩壓護心，也是在為未來的自己，保留更多健康的可能。🌱



示意圖非當事人