



# 中醫治療慢性腎衰竭

## 早用中藥有助推遲洗腎

□蔡潯遠（香港浸會大學中醫藥學院）

**慢**性腎衰竭（CRF）係由多種腎病遷延不愈，或因其他臟腑疾病，累及於腎，使腎嚴重受損，腎失氣化開合之職，脾失通調水道之能，以致當升不升，當降不降，當泄不泄，當藏不藏，水濕內蘊體內，日久化濁、濁腐成毒，毒滯成瘀，濁毒壅結於內，一方面使腎臟封藏固攝之能更加虛衰，致腎絡既失去腎精之濡養，又失去腎陽之溫煦，腎絡萎弱不用，萎則絡中血流不暢，蒸騰氣化失常，既不能使清者重新吸收而起奉養之能，又不能使濁者排泄體外而滯留體內，濁毒由腎絡而逆滲入血分，隨血運行，浸淫臟腑，毒害五體，耗損正氣，又進一步加重了臟器的損害，出現心、肺、肝、腦、筋脈、骨骼病變，正如李中梓《病機沙蒙》所言「血之源頭在乎腎」。《內經》曰：「出入廢則神機化滅，升降息則氣立孤危」。

因此CRF的病理基礎是腎元虛損，脾氣受伐。其中，腎失開闢是病機關鍵所在，腎元虛損，氣化不利，開

闔失司，清者不能奉養周身，濁者不能排出體外；脾氣受伐，轉輸失司，水液運布失常，滯留肌膚、臟體，從而形成水濕、濕濁、濁毒、血瘀等邪毒。所以說濕、濁、毒、瘀即是因虛致實的病理產物，又是加重CRF病情發展、阻礙氣血生成的重要病理因素。因此，在CRF的整個疾病過程中，正虛邪實貫穿於疾病的始終，正虛包括氣、血、陰、陽及五臟腑的虛損，邪實則有濕、濁、毒、瘀的不同。在疾病早、中期，濁毒瘀滯，損害脾腎，致脾腎的氣化功能失調，出現脾腎氣虛諸症，若調治不及，氣虛及陰，陰損及陽，漸而出現氣陰兩虛、陰陽兩虛，甚至陰陽離決之危候。因此對本病早、中期的治療當緊緊扣住脾腎氣虛、瘀濁阻滯這一病理特點。依據保護臟體，扶助正氣，祛除邪毒，調整陰陽，維持機體在低水準狀態下的陰陽平衡這一思路原則，使水濕、濁毒能從下竅排出而不蓄積體內，瘀滯得以化解而不凝惡脈絡，廢用的腎單位得以修復而不塌萎，從而達到延緩

### 病例1：曾某，男，62歲。

初診：2009年8月10日。

主訴：頭暈15年，全身浮腫兩年，小便量少兼嘔吐2天。

現病史：患者15年來經常頭暈，兩年前因收縮壓高至250mmHg，入急症科治療，經服用降壓藥後，血壓維持在穩定範圍。近兩年來全身浮腫，尤以頭面四肢腫脹明顯，2天前因小便量少兼有頻繁嘔吐，求診某西醫院，醫院作腎功能檢查，腎功能檢查結果西醫院未有告知患者，但3次電話催促病人須立即洗腎，患者拒絕洗腎而求診中醫。現症見：面黃少華，顏面四肢浮腫，頭暈神疲，納食正常，夜寐安靜，大便偏乾，每日一行，小便量少，雙下肢高度水腫，按之凹陷難起，舌質暗紅，苔黃厚膩，脈沉弦，血壓為93/65mmHg。

既往史：素有高血壓病，服西藥控制。

中醫診斷：眩暈，水腫，關格。

西醫診斷：原發性高血壓病，高血壓腎病，慢性腎衰竭（尿毒症期）。

證型：濁毒內蘊，水濕犯胃。

治法：利水止嘔，泄濁排毒。

方藥：黃連6g，竹茹12g，木香6g（後下），生大黃6g（後下），冬瓜皮30g，澤蘭30g，檳榔15g，蒲公英20g，蘇葉6g，丹參15g，枳實12g，豬苓15g，法夏12g，茯苓15g，蘋果10g，車前子15g，甘草6g。7劑，水煎服。

二診：患者服藥後，水腫明顯消退，嘔吐減輕，精神轉好，大便一日2-3次，守上方加減調治一個月後，患者化驗，血Scr：501.2umol/L，Urea：21.9mmol/L，HB：9.6g/ml，HCT：31.5%，尿蛋白++，24小時尿蛋白定量為532.1mg。患者浮腫基本消退，僅小腿踝關節處有輕度水腫，按之微凹陷，精神轉好，納食正常，睡眠一般，大便一日2-3次，小便量增。患者水腫消退後，治療重點宜滋養肝陰，泄濁排毒。

改方如下：竹茹12g，枳實12g，法夏12g，蒲公英20g，茯苓15g，丹參15g，生大黃6g（後下），土茯苓20g，敗醬草15g、蛇舌草30g，女貞子15g，旱蓮草15g，仙靈脾15g，蘋果10g，甘草6g，加減調治。

2010年7月8日患者血Scr：630umol/L，患者精神納食正常，睡眠安靜，面色轉紅，大便一日2-3次，小便如常。

至2011年10月該名患者因外出旅遊勞累後血肌酐升至800umol/L左右，建議患者去洗腎。

按：該名患者表現出來的症狀與中醫的關格病十分一致，就診時全身浮腫，小便量少，嘔吐較甚，經中藥利水止嘔，泄濁排毒治療一個月後，血肌酐降至501.2umol/L而無需洗腎，此後一直靠中藥調理，病情穩定達三年之久，也就是說，患者推遲了三年才開始洗腎。

（編者按：蔡潯遠《中醫藥治療慢性腎衰竭驗案數則》，全文將刊於《香港中醫雜誌》2014第九卷第2期。）



### 病例2：龍某，男，49歲。

初診：2013年5月2日。

病史：患者素有小便帶有蛋白史，今年4月在美國查BP：200/100mmHg，發現腎功能僅18%，回港後查腎功能，血Scr：551umol/l，Urea：27.4mmol/l，HB：9.8g，患者精神疲倦，神情黯然，納食一般，面色暗黑，手足不溫，腰部發冷，睡眠尚可，雙下肢輕度水腫，大便2-3日一行，小便多泡，夜尿3-4次，24h尿蛋白定量：0.57g/l，舌淡紅，苔薄黃，脈弦滑。

中醫診斷：水腫。

西醫診斷：慢性腎炎，慢性腎功能衰竭，腎性高血壓。

證型：腎陽虧虛，濁毒內蘊。

治法：溫陽利水，泄濁排毒。

方藥：桂附八味丸加減。

生地黃15g，山萸肉12g，山藥12g，澤蘭12g，茯苓15g，牡丹皮10g，桂枝6g，白朮10g，淫羊藿15g，夏枯草15g，牛膝12g，寄生15g，仙茅12g，大黃6g（後下），蘇葉15g，敗醬草15g，蟬花10g。患者因在內地工作，帶藥30劑。

二診：2013年5月30日：血Scr：351umol/l，精神轉好，面色改善，腰冷減輕，雙下肢水腫消失，大便一日2-3行，夜尿2-3次，舌淡紅，苔薄黃，脈弦滑。

五爪龍30g，生地黃15g，山萸肉12g，山藥12g，澤蘭12g，茯苓15g，牡丹皮10g，桂枝6g，白朮10g，淫羊藿15g，丹參15g，川芎10g，杜仲15g，大黃6g（後下），蘇葉15g，敗醬草15g，蟬花10g。帶藥30劑。

三診：2013年8月15日：血Scr：276umol/l，症狀續有好轉。守上方去敗醬草加土茯苓20g，草果10g續服。帶藥30劑。

四診：2013年11月12日：血Scr：226umol/l，精神轉好，心情舒坦，面紅有澤，守方續服。

按：該名患者是慢性腎炎導致腎功能衰竭，就診時面色暗黑，手足不溫，腰部發冷，辨證為腎陽虧虛，濁毒內蘊。經用溫陽利水，泄濁排毒治療後，治療一個月後血肌酐下降了200umol/l，半年後血肌酐下降了330umol/l，取得了顯著療效。



## 降壓按摩10法

高血壓是中老年人的常見病，根據中醫的「平肝息風」理論，對人體上的太陽、百會、風池等穴位進行按摩，不僅可以調整微血管的舒縮作用，解除小動脈痙攣，而且能疏通氣血，調和陰陽，對預防和治療高血壓病有十分明顯的作用。一些高血壓病患者在長期的治療中，摸索出以下10種人工降低血壓的方法。

一、呼吸放鬆法。這種做法是其他九種降壓法的預備動作，患者坐在椅子或沙發上，姿勢自然端正，兩眼正視前方，兩臂自然下垂，雙手手掌放在大腿上，膝關節呈90度角，兩足分開與肩同寬，全身肌肉放鬆，呼吸均勻。

二、按摩百會穴。每個人的百會穴都位於頭頂的正中央。你可用手掌緊貼百會穴呈順時針旋轉，一圈為一拍，每次至少做32拍。此法的最大好處就在於可以寧神清腦，降低血壓。

三、按揉太陽穴。用手指按着太陽穴，呈順時針旋轉，每旋轉一周為一拍，每次約做32拍。此法的作用在於清腦明目，疏風解表，止頭痛。

四、按摩風池穴。用雙手拇指按揉雙側的風池穴，呈順時針旋轉，一周為一拍，共需做32拍。其療效是清腦提神，明目降壓。

五、摩擦頸兩側。用左手掌上的大魚際擦抹右頸部胸鎖乳突肌，然後，再用右手掌擦抹左頸，一次為一拍，共需做32拍。此法的妙處在於能解除胸鎖乳突肌的痙攣，並能起到降低血壓的功效。

六、摩抹腦旁兩。兩手五指自然分開，用手掌上的小魚際從前額向後按摩，兩手交替使用，從前額至耳部呈弧線每行走一次為一拍，共需做32拍。此法的功效在於，能平肝息風，疏經通絡，降血壓。

七、揉抹曲池穴。找準肘關節處的曲池穴，先揉左手隨後再揉右手，呈順時針方向按揉。一周為一拍，共要做32拍。其功效是舒心開胸。

八、按揉關元穴。用大拇指按揉內關穴，先揉左手隨後再揉右手，呈順時針方向按揉。一周為一拍，共要做32拍。其功效是舒心開胸。

九、擴胸內氣。兩手放鬆下垂，然後握空拳，屈肘抬至肩高，向後擴胸，最後放鬆還原。

十、引血脈下行。分別用左右手的拇指，按揉左右小腿的足三里穴，引血下行，旋轉一周為一拍，共要做32拍。其好處在於，可健脾養胃，降低血壓。

上述自我降血壓10法，可謂是易記易懂、簡單易學，做一遍大約需要10分鐘左右，且效果明顯。但關鍵在於按摩時要找準穴位，以局部酸脹，皮膚微紅為度。如果你是一名高血壓病的患者，不妨試一試，看看效果如何。

## 血壓高吃芹菜

夏之交，濕熱悶熱，不少血壓高患者頻感不適，即使正在服用常規血壓藥者，仍會出現頭痛頭暈、血壓不穩等情況。芹菜具有清熱除煩、平肝調經、利水解毒、涼血消腫、止血之功效。芹菜含酸性降壓成分，可降低血壓；含利尿有效成分，可消除體內水、鈉潴留，利尿消腫。因此，不妨多吃芹菜，可以有效穩住血壓。

由於芹菜中含有豐富的鉀，所以它對治療高血壓病及其併發症有一定的作用，對於血管硬化、神經衰弱患者者亦有輔助治療作用。芹菜的鈣磷含量較高，所以它有一定鎮靜和保護血管的作用。

芹菜是高纖維食品，它經腸內消化作用產生一種抗氧化劑，其高濃度時可抑制腸內細菌產生的致癌物質。

它還可以加快糞便在腸內的運動時間，減少致癌物質與結腸黏膜的接觸，達到預防結腸癌的目的。芹菜含鐵量較高，能補充婦女經血的損失、養血補虛。

芹菜性微寒，味甘苦，無毒，富含蛋白質、碳水化合物、胡蘿蔔素、B族維生素、鈣、磷、鐵等，葉莖中還含有藥效成分的芹菜甘、佛手甘內酯和揮發油等，由於它們的根、莖、葉和籽都可以當藥用，故有「廚房裡的藥物」、「藥芹」之稱。

同時，芹菜含鐵量較高，是缺鐵性貧血患者的佳蔬。

芹菜汁還可中和尿酸及體內的酸性物質，對防治痛風有較好的效果。芹菜的葉、莖和莖都可以當藥用，氣味芳香，能增強人的食慾。芹菜中的大量粗纖維，也可刺激胃腸蠕動，對促進排便有一定功效。

很多人在吃芹菜時，只取莖而丟棄了葉子，這個習慣並不科學。因為，在營養成分的對比之中，芹菜葉的含量要高過芹菜莖。而且在秋季蔬菜中，芹菜葉的維生素E和鎂、錳、銅、磷四種礦物質含量均居首位。國外會有心血管專家研究指出，生嚼芹菜降壓作用好。取新鮮芹菜洗淨，便可連葉帶莖一起嚼食，每日2次，每次20克；也可用芹菜250克，大棗10個，煎水加白糖調食，每天2次。如此持續服一周，可有明顯降壓作用。

芹菜配紅棗滾魚肉湯或豬瘦肉湯，既可降壓又能補血



### 春夏清火養心降壓芹菜食譜

芹菜粥 芹菜連根120克，粳米250克。將芹菜洗淨，與淘洗乾淨的粳米同入鍋加水2000毫升，用大火燒開，再用小火熬煮成稀粥。可健脾消痰，適用於脾胃痰火上升所致耳鳴的輔助食療。

雞絲拌芹菜 雞胸肉100克，芹菜200克，精鹽、味精、麻油適量。將雞胸肉洗淨，煮熟，撕成細絲。芹

菜根、葉，洗淨，切段，入沸水中焯一下，加入雞絲、精鹽、味精、麻油，拌勻即可。可滋陰、平肝、降壓，適用於輔助治療高血壓。

芹菜團 芹菜100克，黃豆粉150克，鹽、味精適量。芹菜葉洗淨，沸水焯過，加入黃豆粉、鹽、味精，揉成團，上籠蒸熟即可。可健脾、益氣、清肝，適用於妊娠症伴水腫、頭暈等。

芹菜炒豬心 芹菜50克，豬心250克，醬油、香醋、薑絲、香油各適量。將豬心洗淨煮熟，切成薄片，把芹菜洗淨去葉，切成2厘米長的段。

將鍋放火上，加入香油，待油熱後加入醬油、薑絲爆鍋，放入芹菜煽炒

，待芹菜將熟時放入豬心片，注意翻轉炒勻。炒好後盛盤中，加入少許香醋即可。可清心火、養心神。

涼拌芹菜海帶 芹菜200克，水發黑木耳50克，醬油、芝麻油、精鹽、白糖、味精各適量。將海帶、黑木耳切絲，用沸水泡熟。芹菜切成3厘米長的段，用沸水煮3分鐘撈起。待海帶絲、黑木耳絲、芹菜段冷卻後放入盤中，再加醬油、芝麻油、白糖、味精拌勻，即可食用。本膳清脆爽口、原料簡單、價廉物美，能滋養潤燥、平肝清熱、活血化瘀，既可作為保健食，又可作為高血壓、動脈粥樣硬化、冠心病、甲狀腺瘤病人的輔助治療性藥膳。