什麼是高血壓?

1. 血壓120/80毫米汞柱為正常平均血壓。
2. 血壓若介於130~139/80~89毫米汞柱為高血壓前期。
3. 血壓若大於140/90毫米汞柱即稱之為高血壓。

高血壓的症狀

高血壓素有「無聲殺手」之稱。它具有極大的殺傷力，卻總是靜稍稍來襲，讓人渾然不覺。高血壓患者除了可能會有頭痛之外，一般是沒有特別的症狀。

傳統中醫並沒有真正高血壓這名詞，但是高血壓造成頭痛、頸項不舒服與頭暈等等狀況，往往跟中醫的「肝陽上亢」、「眩暈」類似，治療上也以處理這方面的方式下手。

日常保健之道

1. 高血壓患者應每天測量血壓，最好是每天選在同一時段測量並做紀錄。
2. 定期接受健康檢查。
3. 減少抽煙、喝酒、及刺激性食物以免刺激血壓上升。
4. 茶、咖啡含有咖啡因飲料應少喝，避免刺激血管收縮。
5. 適度及持續性的運動可改善全身血液循環及心臟功能。
6. 預防便秘，保持大便通暢，平常宜多吃蔬果。
7. 避免用過冷或過熱的水洗澡。
8. 保持理想體重，控制食量，肥胖者宜減輕體重。
9. 定時定量服藥，切勿隨便停藥或減藥。保持足夠的睡眠，避免熬夜，身心保持放鬆。
10. 避免進食富含膽固醇的食物，例如：內臟（如腦、肝、心、腰子）、蟹黃、魚卵、蝦卵、奶酪、奶油、起士。

台中慈濟醫院

中醫衛教

高血壓衛教

E6P2872148-G3

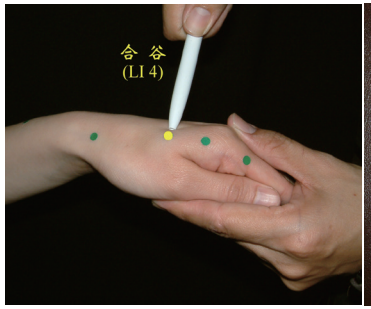
11. 飲食以低鹽食物為主，少吃含鈉食物，如麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾、滷製、醃製、燻製的食品（如火腿、香腸、燻雞）。
12. 應選用植物油，如橄欖油、葵花子油，並禁食動物性油：牛油、豬油、雞皮等。
13. 烹調時可多採用白醋、檸檬、蘋果、鳳梨、代替鹽、味精等調味品。
14. 高血壓病的治療宜清淡為主，膳食注意高蛋白、低脂肪、低鹽、多維生素。

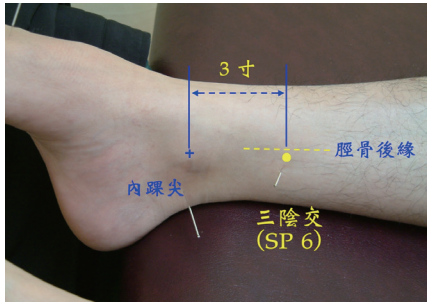
參考食療

1. 拌菠菜：取新鮮菠菜100克，洗淨，沸水中燙一下撩起，冷卻後以麻油拌食。能滋肝潤燥、養血補血。
2. 黑木耳加銀耳羹： 每次取黑木耳和銀耳各5克，加冰糖適量，同煮至爛，睡前服用。能補肝養陰，滋潤肺脾。
3. 玉米粥：每次取玉米100克，洗淨加水適量，煮成稠稀粥。能調養脾胃。玉米富含不飽和脂肪酸，可為心血管病人的長期主食，具有拮抗動脈硬化的作用。

穴道按摩

本病除了注意情緒調節和藥物治療外，自我按摩保健也是一種很好的防治措施，平常可以按摩合谷、太衝、三陰交等穴道，來保養身體。





Humanistic Medicine with Reverence for Life

敬祝您

身體健康・平安吉祥

台中慈濟醫院
Taichung Tzu Chi Hospital

健康諮詢專線：04-36068278

http://www.tzuchi.com.tw

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31