



一、什麼是「高血壓」：

高血壓的判定標準依國際高血壓協會指標：血壓收縮壓 $>139\text{mmHg}$ 、舒張壓 $>89\text{mmHg}$ ，稱為高血壓。

二、致病原因：

- (一) 遺傳。
- (二) 體重過重。
- (三) 鈉鹽攝取量過多。
- (四) 飲酒過量。
- (五) 心理或社會環境刺激。
- (六) 缺乏運動。
- (七) 吸煙。
- (八) 懷孕、藥物或其他疾病。

三、症狀：

- (一) 剛開始不覺得有什麼不舒服，有些會感覺到頭重、頭痛、失眠、眼花、耳鳴呼吸短促、頸部酸痛兩肩酸硬等症狀。
- (二) 大多數的高血壓患者沒有明顯的自覺症狀需靠健康檢查診知。

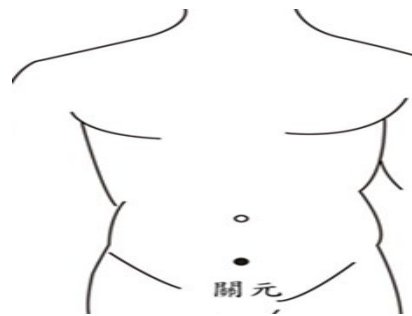
四、治療：

中醫治療高血壓基本原則是疏導代替壓制。以八綱辯證確認疾病屬性，再根據辯證結果，確定治療方式，使人體恢復到陰陽調和的狀態。

- (一) 攢竹穴（兩眉毛之內的起點處）：以手指指腹或關節向下按壓，並做圈狀按摩，可治療頭痛、高血壓、結膜炎等病症。
- (二) 關元穴（在肚臍下方約三吋之處）：以手指指腹或關節向下按壓並做圈狀按摩。可改善頻尿、腹痛、高血壓、失眠等症。



攢竹穴



關元穴

五、飲食指導：

因個人體質有異，食用前需請教醫師：

(一) 清拌雙銀：

- 1.功效：清熱養陰、潤肺降壓，適用於血壓偏高、身體煩躁的人。
- 2.食材：綠豆芽 300 克、白木耳 30 克、米酒 5 克、香油 10 克、鹽、白糖各適量。
- 3.作法：將綠豆芽洗淨、白木耳浸洗過後，兩者一起放入沸水燙熟後撈出，再用涼開水過冷，瀝乾水後裝入盤內，一同和勻。另將鹽、糖、米酒、香油調勻，淋入即可。

(二) 三七花茶：

- 1.功效：疏肝理氣、降壓通絡，適用於血壓偏高併有頭昏目眩、耳鳴胸悶等症。
- 2.食材：三七 10 克、玫瑰花 10 克。
- 3.作法：三七放入鍋內，加 2 又 1/2 碗水，以大火煮開後轉小火，再煮十分鐘後濾去三七，再加入玫瑰。

六、居家照顧：

- (一) 定期接受健康檢查，建議每年一次。
- (二) 遵照醫師指示服藥，醫師指示按時服用，須遵照醫師指示。
- (三) 保持情緒平穩，充分睡眠及休息。
- (四) 保持理想體重，肥胖者應減輕體重，有適當的娛樂以鬆弛緊張的生活。
- (五) 沐浴時注意水溫，並注意保暖，水溫適當約攝氏 39-40°C，沐浴時間不超過 10 分鐘為原則。
- (六) 運動：可加強冠狀動脈側枝循環及全身血液循環，能降低血管阻力，改善血壓。每天 30 分鐘，以不感疲勞度的運動最為理想例如：散步、晨間體操、四肢伸展運動、游泳或高爾夫球運動等。

參考資料

- 林香汶(2014)·安全使用中藥實證寶典，台北:文興
張永賢(2019)·中醫護理學概論，台北：新文京開發
鍾蕙如等(2019)·中醫護理學(二版)，台北：永大

本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121