

七、有助降壓之穴位

以雙手指腹按壓穴位，每次按壓約2分鐘。

(一)風池穴：於後頸部兩側，髮際與脊椎外側筋處。

(二)百會穴：頭頂的正中央。



(三)太衝穴：足背第1~2趾骨間隙後方凹陷處。



八、參考文獻

衛生福利部國民健康署(2023, 10月04日)・自我管理血壓3C原則。

劉國應(2021)・中醫辨證治療高血壓・明通醫藥・532, 17-18。

謝英彪、章茂森(2019)・高血壓病的飲食指南與防治知識・旗林。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：(07)559-9123

本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21*29.7cm 2025.01印製 2024.07修訂 HA-8-0009(5)

認識高血壓 之中醫照護



 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

一、何謂高血壓？

血壓是指血液流動時衝擊血管壁所引起的壓力，而收縮壓(俗稱高的血壓)及舒張壓(俗稱低的血壓)，正常值應等於或小於120/80mmHg，當血壓達130/85mmHg即有偏高情形，若於平靜狀態下所測量血壓，連續兩週內有三次以上血壓收縮壓/舒張壓記錄，超過140/90mmHg即被定義為高血壓，建議與醫師討論是否需要進一步治療。

二、高血壓之高危險群

- (一)過度肥胖。
- (二)年齡大於40歲以上。
- (三)生活緊張、疲勞、焦慮、失眠、長期精神壓力過大等。
- (四)鹽份攝取過多者。
- (五)遺傳。
- (六)抽菸、喝酒。

三、高血壓之合併症

長期高血壓會對身體很多器官造成損害，特別是對腦部、心臟、腎臟、眼底等併發症。

- (一)腦血管循環受阻：如頭痛、頭暈、健忘、注意力不集中、失眠，嚴重者可能因阻塞性或出血性中風而導致諸多後遺症。
- (二)心臟方面：如心悸、心臟衰竭(呼吸困難、下肢水腫等諸症)，心臟冠狀動脈硬化

(胸悶、心絞痛)。

- (三)腎功能不全：蛋白尿、下肢水腫等。
- (四)眼底血管病變：如視力減退、眼底出血等。
- (五)週邊血管硬化：因動脈硬化導致下肢血流減少或缺血，出現間歇性跛行、四肢麻木。

四、病因病機及施治

高血壓乃現代名詞，為常見慢性病，中醫典籍雖無“高血壓”之病名，但依臨床表現，相當於眩暈或頭痛等範疇。中醫認為，高血壓乃因陰陽失衡、七情所傷、飲食失節、內傷虛損、先天稟賦所致。

五、高血壓患者注意事項

- (一)充分睡眠及休息，勿勞累。
- (二)沐浴用水勿過冷、過熱或浸泡太久。
- (三)隨天氣變化增減衣服，注意保暖。
- (四)依照醫生指示服藥，勿自行停藥，勿亂服偏方，且定時門診追蹤。
- (五)血壓定期主動測量並記錄，以供醫師參考。
- (六)採低鈉飲食、控制體重、保持大便通暢。
- (七)適當運動：如散步、健身操、游泳等，運動時注意事項：
 - 1. 勿於飯後一小時內運動。
 - 2. 當高血壓完全控制時，運動量可酌量增加。

- 3. 運動前務必先暖身，每次20～30分鐘；運動過程如出現身體不適，應停止運動，並測量血壓。
- 4. 經休息後症狀仍未改善，應即刻就醫。
- 5. 冬天注意保暖，避免在太冷的天氣外出運動。

(八)保持心情愉快，減少情緒壓力。

(九)調整生活型態，如運動調適、避免酗酒、抽菸等。

六、高血壓患者飲食忌宜

- (一)多攝取含高纖維質食物，如：新鮮水果、蔬菜、糙米、燕麥等。
- (二)少攝取含高鈉質的食品如：鹽、醬油、味精、罐頭、醃製品等(如泡菜、豆腐乳、醬瓜、臘肉等)。
- (三)避免攝取高膽固醇食物如：動物內臟、紅肉(牛、羊)、豬油、蛋黃、海產類等。
- (四)使用植物油：如葵花子油、橄欖油。
- (五)三餐定時定量，勿暴飲暴食、維持理想體重。
- (六)未經醫師指導，勿隨意進補。