

中醫高血壓之護理衛教

一、定義

根據美國國家衛生研究院，所訂最新高血壓控制標準（18 歲以上）：

- 1、血壓若介於 130~139/85~89 毫米汞柱為可疑性高血壓。
- 2、血壓若大於 140/90 毫米汞柱即稱之為高血壓。

依中醫的理論，高血壓的病位在中醫五臟的“肝、心、腎”，而其病機在“風、火、痰、瘀”互結為病。其中「風」指頭暈目眩，疾病傳變迅速。「火」是指面紅目赤、口苦易怒。「痰及瘀」皆是指氣血不暢，阻塞為病。

二、高血壓的分類

- 1、原發性高血壓：原因不明，可能與家族遺傳有關佔 90%。
- 2、續發性高血壓：是某些疾病的一部份表現，可以是暫時性或永久性，在高血壓病人中佔 10%，如疾病治癒，血壓便不再增高。

三、高血壓的症狀

- 1、頭痛、頭昏。
- 2、面紅目、煩躁易怒。
- 3、視力減弱、模糊。
- 4、記憶力衰退。
- 5、失眠。
- 6、呼吸急促。
- 7、耳鳴、重聽。
- 8、頸部酸痛。
- 9、心悸、噁心、口苦。

四、高血壓的護理措施

（一）日常生活方面

- 1、高血壓患者應每天測量血壓。
- 2、定期接受健康檢查。
- 3、減少抽煙、喝酒以免刺激血壓上升。
- 4、冬天注意保暖，避免在太冷的天氣外出運動。
- 5、進行適量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。
- 7、避免用太冷或太熱的水洗澡。
- 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。
- 10、做好情緒管理，少發脾氣。

- 11、多欣賞柔和的輕音樂，少聽重金屬音樂。
- 12、避免熬夜，保持足夠的睡眠，身心保持放鬆，生活作息正常。

(二) 飲食方面

- 1、加強食用五穀類、蔬菜和適量水果。
- 2、水果蔬菜中多有清熱化痰生津之品，如芹菜、芥菜、菠菜、枇杷等，能平肝清熱，桑椹則有益陰之效，宜常食用。
- 3、腥葷之中以選用水產，魚類較佳，以其不膩滯，無助痰生熱之弊。
- 4、蛋乳之品可酌用，不要過量。
- 5、加強低（脫）脂奶，減少肉類。
- 6、飲食宜清淡，少吃甜食及鹹膩重口味的食物，避免肥胖。
- 7、少食油脂、適量堅果、種子和豆類。
- 8、少食刺激性食物，如：咖啡、濃茶、酒和辛辣佐料，如辣椒、大蒜、哇沙米、蒜頭等。
- 9、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。
- 10、飲食以低鹽食物為主，少食含鈉量高且不易被人察覺的食品，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）。
- 11、應選用植物油，如大豆油、玉米油、葵花子油，並禁食動物性油，如牛油、豬油、雞皮等。
- 12、烹調時可多採用白醋、檸檬、蘋果、鳳梨等調味品。
- 13、米醋味酸入肝斂陰，故可多用糖醋調味以增食慾。
- 14、高血壓的食療（請詢問醫師後食用）：
 - (1)菠菜：以沸水燙過，拌麻油。
 - (2)木耳：黑、白木耳，清水浸泡 12~24 小時，加冰糖燉 1~2 小時
 - (3)涼拌芹菜：取芹菜 100 公克，洗淨後切成小段，用開水燙一下再撈出加適量調味料，拌勻後食用。