

高血壓之照護

◎高血壓定義：

高血壓是全身性疾病，常合併諸多病變，如心臟血管疾病、腎臟病等。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。

◎常見容易患高血壓的體質：

- 1.肝火旺盛：患者責任感強烈，但個性急躁，易「動肝火」，交感神經常處於亢奮狀態。生氣則面紅耳赤，常有口乾口苦、便秘症狀。
- 2.腎臟虧虛：多屬先天不足又長期過勞或腎功能較差，致面色晦暗、黑眼圈、精神萎靡、腰痠背痛、性功能減退，易有高血壓合併腎病變。
- 3.痰濁血瘀：患者平日攝取過多的鹽分、熱量與脂肪，以至於細胞水分及脂肪堆積太多，不僅形成「中廣」型身材，還阻礙了血液循環病人常胸悶、四肢末端水腫，稍一活動則氣喘如牛，容易有動脈硬化與高血壓性心臟病。

◎日常生活照顧：

- 1.適量攝取水果蔬菜。
- 2.腥、葷之中以選用水產，魚類較佳，肉類宜避開高脂肪性肉品。
- 3.蛋、乳之品可酌用，不要過量食用。
- 4.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）。
- 5.不宜飲濃酒、濃茶、咖啡等。
- 6.肝火旺盛型患者在醫師指導下，平時可以菊花、決明子泡茶飲用，有清肝降火、鎮靜安神的功效。
- 7.少吃刺激性食物，如：咖啡、濃茶、酒和辛辣佐料，如辣椒、大蒜、芥菜、蒜頭等。
- 8.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。
- 9.養成運動習慣，如五禽戲、六字訣、八段錦等。
- 10.飲食宜清淡，少吃甜食及鹹、重口味的食物，避免肥胖。
- 11.儘量吃新鮮天然的食物，不吃罐頭、醬菜、加工肉類製品等。

- 12.避免熬夜，生活作息正常。
- 13.多欣賞柔和的輕音樂。
- 14.做好情緒管理，少發脾氣。
- 15.維持大便通暢，預防便秘。
- 16.冬天注意保暖，避免在太冷的天氣外出運動。

◎參考藥膳:(請先與醫師諮詢後再行服用)

菊楂決明飲:

- 1.材料:菊花 10 克，生山楂 15 克，草決明 15 克，冰糖適量。
- 2.做法:三藥同煎，去渣取汁，調入冰糖，代茶飲。
- 3.好處:可清肝疏風，活血化瘀。菊花、決明子，清肝明目而降壓，山楂活血化瘀而降脂，草決明還能潤腸通便。

天麻橘皮飲:

- 1.材料:天麻 10 克，鮮橘皮 20 克。
- 2.作法:兩藥水煎，代茶飲。
- 3.好處:可燥濕化痰，平肝熄風。天麻甘溫，平肝熄風。橘皮辛溫，可健脾燥濕，化痰和中；對痰濁內蘊之眩暈有效。

參考資料:

- 1.陳玠宇(2022) ·高血壓診斷與治療新趨·臺北市醫師公會會刊，66(3)，52-55。
- 2.劉國應(2021) ·中醫辨證治療高血壓·明通醫藥，523，17-18。

諮詢電話(02)26723456轉6052、6053

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院