

高血壓防治



安南醫院
糖尿病衛教師
丁怡淳 護理師

案例分享

46歲林先生是位計程車司機，有三高情形；血壓、血糖、血脂皆偏高，因長時間開車，回家已累，缺乏運動，體重過重，三餐外食，經濟及生活壓力大，有失眠情形；吸菸20幾年，每次回診血壓都偏高，約在135-150/80-95mmHg之間，常自我解釋：「來醫院血壓不準啦！我匆忙來醫院，休息不夠久。」，自訴：「沒關係啦！又沒感覺，不會不舒服啊！」。在家沒有量血壓的習慣，有時忙碌會忘記吃藥，三高控制情形時好時壞。因好幾天睡不好，失眠、頭痛，前來看診，當天血壓172/98mmHg。

相信很多人都有相同的疑惑？怎麼每次來醫院血壓都會比較高呢？

沒錯，的確有些患者來到醫院測量到的血壓會偏高，稱為白袍高血壓，患者來到醫院，處於一個陌生環境，可能因為莫名的緊張感或是休息不夠久而造成血壓偏高。但大家也不能因此就把每次血壓高都推給「我來醫院血壓才高；醫院的血壓機不準啦！」用這些理由把高血壓給合理化。

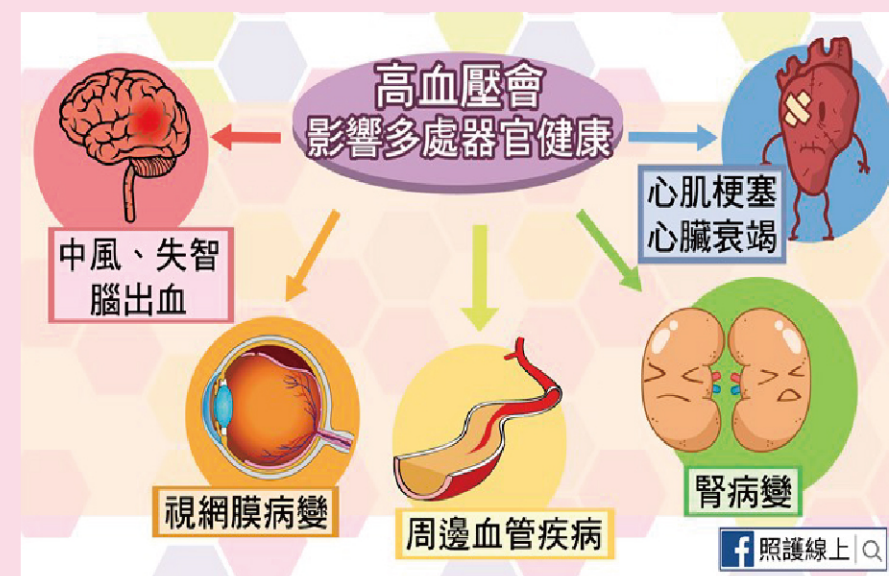
大家應該平時在家就要有**自我監測血壓的習慣**，這樣才能知道自己平常的血壓高低情況。如果能養成於家中自我監測血壓並記錄下來，回診時供醫師參考，如此的血壓監測，對於大家在高血壓控制及治療上才是最具有參考價值的。

風險

那為什麼高血壓的防治這麼重要呢？因為它會增加心血管以及腦血管疾病的風險，而高血壓最可怕的地方，在於它最常見的症狀就是「沒有症狀」，所以相對地容易忽略掉血壓的變化或嚴重性。高血壓越來越年輕化，甚至很多民眾不知道自己患有高血壓，且大多數的高血壓患者也沒有將血壓值控制在理想的範圍內，等到中風、心臟病發或腎功能不好時再來控制，就有點晚了，因為這些都是造成死亡或殘疾的重要原因。

預防保健

不良生活型態易引起血壓升高，而健康的生活型態是預防血壓升高的好方法，尤其對於高血壓的患者來說，適當調整生活型態，是達成血壓控制不可或缺的重要環節，包括：體重控制、多吃蔬菜、低鹽、低糖、低脂低熱量飲食、規律運動、適度飲酒、戒菸、拒絕加工及醃漬食品、減少壓力、保持情緒平穩、睡眠充足、生活規律等。



照護原則

1 記得定期返院追蹤治療並規律服藥：遵照醫師處方服藥，不要憑自我感覺血壓高或低來增減藥物。

2 家中自備血壓機：早、晚測量血壓並記錄，並定期矯正血壓機。

3 冬天因血管熱漲冷縮的原理，所以冬天血壓會高於夏天，所以應適當保暖，外出時應戴帽子、手套，並加強血壓監測。

4 每次量血壓前至少休息5分鐘，保持安靜不說話，且兩次測量應間隔5分鐘以上。

血壓數字怎麼看

	收縮壓(mmHg)		舒張壓(mmHg)
正常血壓	<120	且	<80
高血壓前期	120-129	且	<80
高血壓第一期	130-139	或	80-89
高血壓第二期	≥140	或	≥90
高血壓危機 (盡快就醫)	≥180	或	≥120

立夏

中醫節氣養生專欄—

崇學馬光中醫 黃千瑞醫師



注意睡眠與運動時刻

立夏，是一年二十四節氣中的第七個節氣，也是夏季的第一個節氣，通常是國曆5月5日到5月7日之間。《黃帝內經·素問·四氣調神大論篇》說：「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。」到了這個時節，天地陰陽之氣相交，是一年中陽氣旺盛、萬物繁衍茂盛之季，植物開花結果。

同時順應晝長夜短，民眾可以晚睡早起，不過這裡的晚睡不是凌晨時刻唷！在古時候夜間11點就算晚了，而早上則應該隨日出五六點鐘就起床。如果想出外運動，可選擇太陽較弱的早晨或是傍晚。

立夏養生原則

護脾

立夏分三候：「一候螻蟈鳴；二候蚯蚓出；三候王瓜生。」意思是說這一節氣中首先可聽到螻蛄(青蛙)在田間鳴叫，接著可以看到蚯蚓掘土，然後王瓜的蔓藤開始快速攀爬生長。想像在鄉間田野吃著沁涼入脾的西瓜、耳畔絡繹不絕的蛙鳴，是否十分愜意呢？

護脾食材

從立夏開始便是進入夏季，天氣逐漸炎熱，氣溫升高，人體容易流汗。當肌膚腠理打開，一不小心就可能被暑邪所傷而生病，暑邪挾熱挾濕，進而影響脾胃消化功能，降低食慾。



又或飲食貪涼，導致脾陽受損，出現腹瀉、腹痛的情況。那該如何自我照護呢？這時候「四神湯」就是很棒的食材。傳統的四神湯組成有山藥、茯苓、芡實和蓮子，不過現代有許多人會加入薏仁或取代茯苓，以上食材其實都有健脾、利水、滲濕的作用。

養心

中醫認為自然界的四時陰陽消長變化，與人體五臟功能活動是相呼應的，心通於夏。夏季氣溫升高後，人體極易煩躁不安，因此，建議煮些「浮小麥」當茶飲。

浮小麥，性涼、味甘、歸心經，具有斂汗、益氣、除熱的效果。可以浮小麥30克，加水500cc，煮沸後再燜一下即可飲用。但還是要提醒民眾，每個人體質不同，建議還是由您的中醫師親自調理最適切唷！

健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ★ B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ★ 請善用兒童預防保健服務，未滿7歲以下兒童可免費7次在衛生所或健保合約醫療院所作專屬兒童的健康檢查。
- ★ 提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元。
- ★ 戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線0800-636363。

