

有高血壓怎麼辦？

林妙娟 1994 花蓮區農業專訊 7:16-17

高血壓是一種慢性疾病，亦被稱為文明病，目前被列為國人十大死亡原因之一。由於它的普遍且是一種長期潛伏在人體內，通常不易為人發覺。其實，高血壓具有對身體健康狀況顯示亮紅燈的意義，亦即有如發燒顯示身體有毛病產生。因此，得知有高血壓時應加以檢查、治療和保健，以免帶來對身體健康乃至生命威脅的併發症。這些併發症諸如腦中風、蛋白尿、腎臟衰竭、尿毒症、左心室肥大、狹心症、心肌梗塞、眼底血管出血等，得了這些疾病大都難以治癒而造成終身遺憾，其中尤以腦中風常是高血壓最嚴重的併發症之一（為目前國人死因第二位），且發生之前可能沒有一點徵兆，然一旦發生，常導致半身不遂甚至死亡。那麼，如何知道有高血壓？有高血壓應如何加以注意呢？特提供淺見供參考。



何謂高血壓

血壓就是血液流通時對血管壁所產生的壓力，當心臟收縮時血管壁所受到的壓力較大，即為收縮壓，當心臟舒張時血管壁受到的壓力較小，即為舒張壓。正常血壓是指收縮壓在 140 毫米汞柱以下，舒張壓在 90 毫米汞柱以下，亦即 140/90 毫米汞柱以下。收縮壓超過 160 毫米汞柱，舒張壓超過 95 毫米汞柱，亦即 160/95 毫米汞柱以上，就稱為高血壓。

高血壓的症狀

高血壓在早期常沒有明顯的症狀，因此很多人在醫生告訴診斷結果是高血壓時，會有疑惑：「我並不覺得有什麼不舒服，有可能嗎？需要治療嗎？」。其實，高血壓在早期是有一些輕微的不適，譬如頭痛、頭昏、視力減弱、記憶力衰退、呼吸短促、失眠、耳鳴、重聽、胃腸消化道不舒適、肩部僵硬、心跳、噁心等等症狀。如果感覺到明顯症狀出現，此時可能心臟、腎臟、眼睛、腦部已經受到損壞了，要治療就來不及了！

高血壓的控制

有了高血壓，大多數無法治癒，因此只能長期吃藥控制，並藉著下列的日常生活和飲食等保健方法加以留意。

一、日常生活方面：

- (一)應常測量血壓，至少每個月測量一次，控制血壓在 140/90 毫米汞柱以下。
- (二)定期做健康檢查，遵守醫生指示接受治療，絕不隨便亂服成藥或隨便停藥。
- (三)適度的運動，但不要做劇烈運動或運動太久。最好養成每天運動，每次運動半小時，飯前飯後 1 小時內不要運動，洗澡後半小時亦不要運動。適度的運動諸如：打太極拳、散步、跳土風舞、爬階梯、打桌球等。
- (四)睡眠充足，每晚定時上床，上床前不喝咖啡、茶、可樂等飲料。

- (五)不要過度疲勞，避免精神緊張及生氣憂慮，但亦不能過度興奮。
- (六)培養生活情趣，參與休閒娛樂活動，以保持情緒開朗的快樂生活。
- (七)預防便秘，保持大便通暢。
- (八)用溫水洗澡，千萬不要用太冷或太熱的水洗澡，浸浴時間不宜太久。
- (九)如有肥胖現象應減胖，減胖有助於降低血壓。

二、飲食方面：

- (一)口味要清淡；少吃油膩、油炸食物；太鹹食物如醬菜、蜜餞等加工食品少吃；一些調味料如蠔油、醬油、味精以及刺激性調味料如辣椒、咖哩等不要用太多；但白醋及檸檬可為飲食的好搭檔，譬如一天喝一杯不加糖的檸檬汁不僅能消除疲勞，且有助於降低血壓。
- (二)應儘量避免外食，因餐館的飲食常使用較多的食鹽、味精及油烹製食物。
- (三)含膽固醇高的食物如腦、內臟、蛋黃、蟹黃等應少吃。
- (四)烹調時，多選用植物性油脂烹調；並多採取蒸、煮、燉等少用油脂且易消化的烹調方法。
- (五)動物性油脂及肥肉、豬皮、雞皮等含有較多的飽和脂肪酸，不利於血壓的下降，因此要少吃。
- (六)刺激性的飲料如茶、咖啡、酒、可樂等少喝，但應多喝白開水，可幫助血液循環，促進排泄功能。
- (七)絕不抽煙，抽煙常是血壓上升的因素之一。
- (八)飲食要均衡並攝取適量膳食纖維（膳食纖維常存在於植物性食品中）；對於精製食品、甜食和純糖儘量少吃。
- (九)可多吃含維生素 A、E、C 以及含鉀、鈣的食物，有助於血壓的下降。含豐富維生素 A 的食物有深色蔬菜、水果；含維生素 E 較多的食物是胚芽食物、香蕉、萵苣等；含維生素 C 較多的水果有蕃石榴、柑橘、檸檬、柚子等（水果一定要趁新鮮生吃，才能獲得豐富的維生素 C）；含鉀高的食物有甘藷、馬鈴薯、香蕉、梅、李、木瓜等；含鈣高的食物有牛奶、養樂多、小魚干、排骨湯、豆干、豆腐、髮菜等。