

高血壓

鄭熹

取材于國家衛生署資料(NIH)

2011年4月

我們爲什麼要關心高血壓？

高血壓是一種嚴重的病症，可導致

- 冠心病
- 心臟衰竭
- 中風
- 腎功能衰竭

血壓定義

- 血壓是血液對血管壁推動的力量
- 血壓有兩個數字：
 - 心臟收縮，心跳的時候（高的數字）
 - 心臟休息的時候（低的數字）

血壓標準

- 血壓120 / 80毫米汞柱以上會增加你健康問題的風險。
- 血壓140 / 90毫米汞柱以上被認為成年人的高血壓。
- 如果你有糖尿病或慢性腎臟疾病，血壓130 / 80毫米汞柱以上被視為高血壓。

什麼人有高血壓的趨向？

- 美國七千萬人有高血壓，這是成人的 1/3
- 特徵，條件，或生活習慣會增加高血壓的風險
 - 年齡大
 - 族裔
 - 肥胖
 - 性別
 - 不健康的生活習慣
 - 家族有高血壓的歷史
 - 長期壓力

高血壓症狀

- 高血壓本身通常沒有症狀
- 有些人健康有問題之後，才知道有高血壓，例如
 - 冠心病
 - 中風
 - 腎衰竭

如何降低您的血壓？

- 保持體重
- 鍛煉身體
- 遵循健康的飲食
- 減少鹽
- 飲酒適量
- 吃藥

藥物用不同的方法來降低血壓

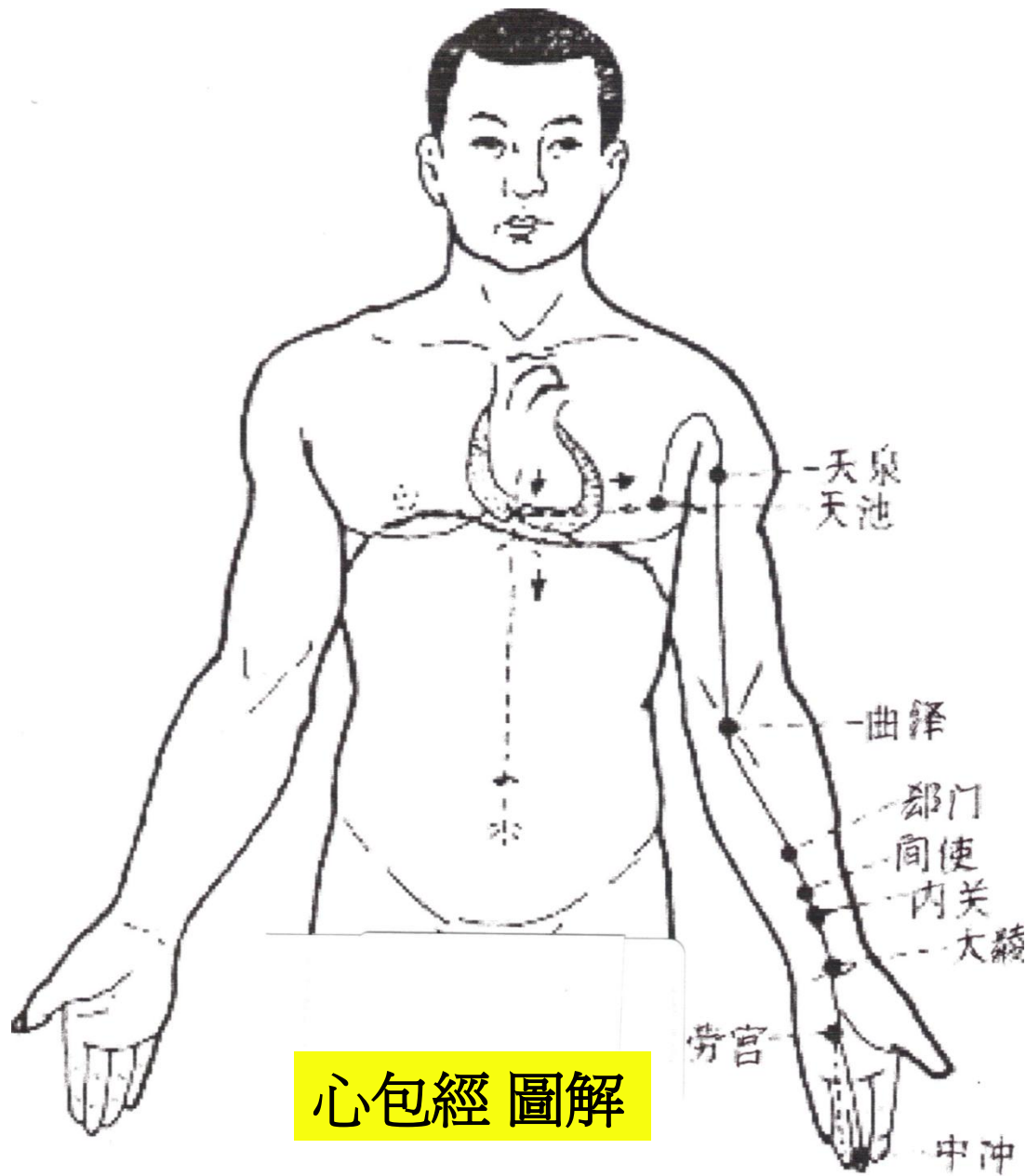
- 排除身體多餘的液體和鹽
- 讓心跳減慢
- 放鬆和擴大血管
- 甚至同時服用兩個或更多的藥品
- 病人應該請教醫生，長期服用藥物的副作用
 - 腎
 - 肝
 - 心臟
 - 牙齒
 - 關節

個人經驗

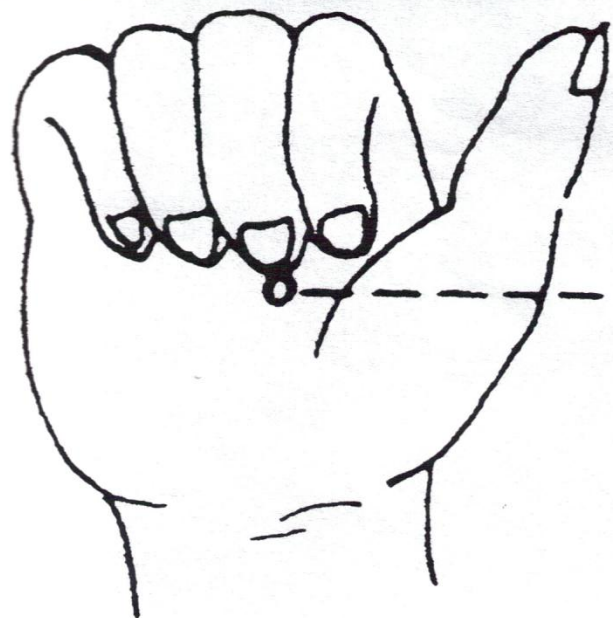
- 情緒能導致高血壓
 - 心情激動
 - 長期壓力
 - 憤怒
 - 悲傷
 - 抑鬱

個人保健經驗

- 按摩穴道可以控制高血壓
 - 每天一次到兩次
 - 持之以恆



勞宮穴
常按摩會
補養心臟
若按左手
功效更好
能夠幫助
心寧鎮定

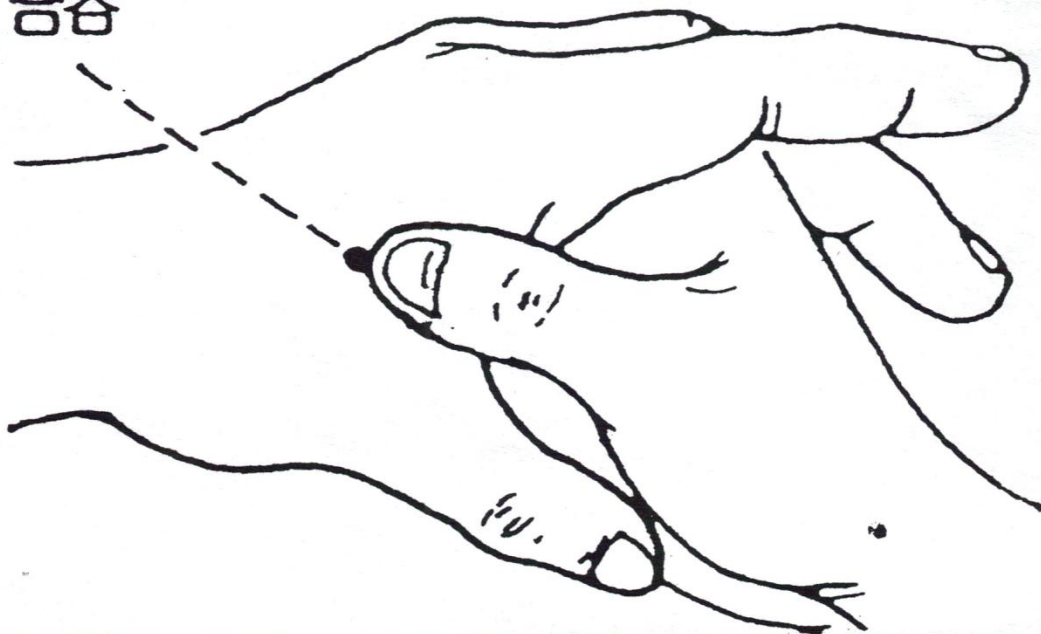


勞宮

LAO GONG

合谷

JE GU

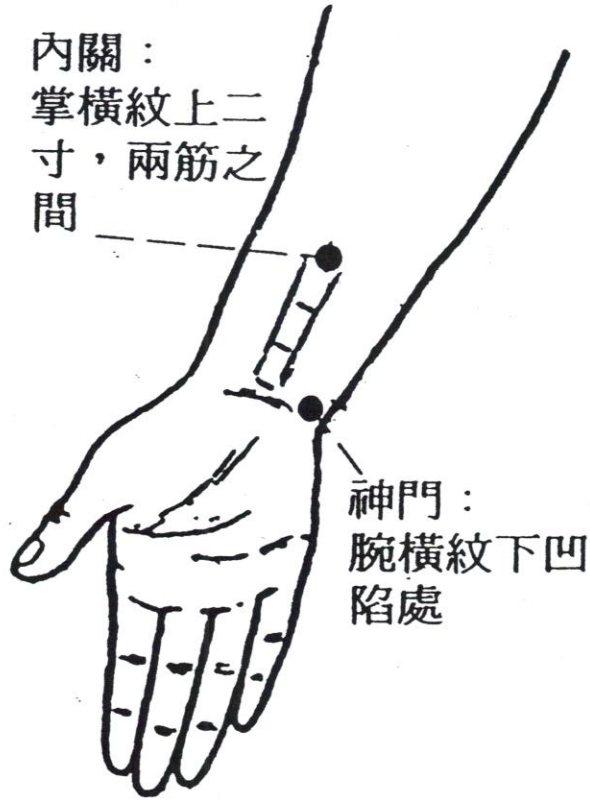


足三里：

正坐屈膝，小腿外側兩骨交會處（約外膝眼下三寸）



內關：
掌橫紋上二寸，兩筋之間



神門：
腕橫紋下凹陷處

結語

- 西医药物降血壓有效
 - 長期服用有副作用
- 中医注重日常保健
- 百病從心生

百病從心生

奇難雜症起於心



哈哈大笑為良藥

參考

- 血壓高，心臟肺血液研究所，國家衛生署 (NIH)
- http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hbp/HBP_Summary.html, 2008年11月。