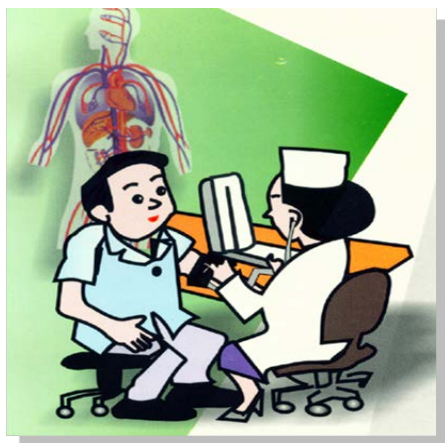


# 中醫

## 高血壓與高血脂症



高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
中醫門診

## 一、何謂高血壓

高血壓是血壓超過正常範圍，也就是收縮壓超過 140 毫米水銀柱，或舒張壓超過 90 毫米水銀柱。長期血壓偏高就會發生嚴重的併發症，造成腦、眼、心腎等器官的損害。

## 二、何謂高血脂症

高血脂症是指血液中的膽固醇超過 200mg/dl、三酸甘油酯超過 200mg/dl。其中高膽固醇血症經臨床研究發現是動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病與腦血管疾病的機率。

## 三、預防與控制

- ◇ 減少抽菸、喝酒、茶、咖啡，避免刺激血壓上升。
- ◇ 預防便秘，保持大便通暢。
- ◇ 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，並減少血脂的囤積。
- ◇ 維持理想體重= $22 \times \text{身高}^2(\text{公尺})^2$ ，控制食量，肥胖者宜減輕體重。
- ◇ 足夠的睡眠，身心保持輕鬆。
- ◇ 依醫師指示定時定量服藥。

- ◇ 應每天測量血壓並記錄，定期接受健康檢查。



#### 四、飲食原則

- 多攝取含高纖維質的食物，如：新鮮水果、蔬菜，以預防便秘。
- 少攝取含高鈉的食品，如：鹽(建議攝取量約 5 公克)、醬油、味精、醃製品、罐頭如泡菜、豆腐乳、醬瓜等。
- 避免攝取高膽固醇食物如：動物內臟、肥肉、豬油，蝦、蟹、牡蠣、魚卵，蛋糕、蛋黃(每星期攝取量最多 3 個)等。
- 三餐定時、定量，維持理想體重。
- 盡量避免在外用餐，若無法避免應選擇低鹽、低油脂、川燙、清蒸為主，避免過多的調味料。
- 調整生活型態，如：戒菸、運動調適。

#### 五、烹調小提示

- 鈉的攝取量，每日 2000 毫克以下。
- 油脂每日用量 2-3 湯匙，應選擇富含單元不飽和脂肪的油烹調，減少攝取飽和脂肪含量高，如豬油、棕櫚油、椰子油。

- 糖醋酸味的利用－在烹調時使用醋、檸檬，可增添食物甜酸的風味。
- 甘美味的利用－使用香菜、草菇、來增添食物的美味。
- 鮮味的利用－用蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，減少調味料的用量。
- 低鈉調味品的利用－可使用含鈉較低的低鈉醬油或食鹽來代替調味。

## 六、中藥紅麴降高血脂

中藥紅麴能降血脂，已有許多文獻證明，但須注意麴菌素(citrinin)的含量，因其具有肝毒性，應諮詢專業醫師診斷用量，開立具藥證字號的紅麴藥品，較令人放心。



～高醫中醫部關心您～

諮詢專線(07)3121101 轉 6401

參考文獻

陳榮洲(2003)·中醫內科證治學·台北：弘祥出版社。

制訂：990412 修訂：10209/10501 審閱：10004/10309/10603