

自然生活

Natural Life

6

水嶋昇 著



健康生活
漫畫版

健康的隱形殺手・高血壓

這才是高血壓可怕的地方！

21世紀現代文明病！在龐大壓力下的現代人，有高血壓的人是愈來愈多，而這個病不但會在不知不覺間惡化，並有致命的併發症，

晨曦出版



關心您

NATURAL LIFE

自然生活 6

健康的隱形殺手--高血壓

作者／水嶋 昇

總編輯／王鎮輝

編輯／李家欣、張箴如

出版者／晨曦出版社

地址／台北縣汐止市大同路三段 196-2 號 8F

電話／(02)8647-3303

傳真／(02)8647-3306

印刷／世和印製企業有限公司

裝訂／華馨裝訂有限公司

總經銷／旭昇圖書有限公司

地址／台北縣中和市中山路二段 352 號 2F

電話／(02)2245-1480

傳真／(02)2245-1479

※本書如有印刷或裝訂不良 請退回更換！

著作權所有 翻印必究

西元 2001 年 10 月 一版一刷

定價 NT\$199 元

自然生活 6

健康的隱形殺手 ——高血壓——

作者／水嶋 昇



晨曦出版社

前言

事實上，沒有所謂「高血壓」的正式病名。但是，在超過正常血壓值的情形之下，卻有診斷為「高血壓症」的病名。

常常在健康檢查的時候，要側量舒張壓及收縮壓，這是為什麼呢？因為高血壓高居現代人死因的第三位。第一位是心臟疾病（心臟病），第二位是腦血管障礙（腦中風等）。

高血壓可以說是現代疾病中最根本的原因！在歐美有一個代名詞叫做『隱形殺手』，就是形容高血壓。

本書，以漫畫的形式，來一一解說有關高血壓的各種事情。血壓和日常生活中的衣食住行有很大關係，這裏會給各位讀者一一的介紹。

在龐大壓力下的現代人，有高血壓的人是愈來愈多。而這個病不但會惡化，且有致死的併發症。請各位要好好保護自己的身體。

目錄

第1章 血壓上升了！

第1單元 父親病倒了！

血壓和高血壓的種種關係

……

10

第2單元 健康檢查的血壓值正確嗎？

什麼人容易得高血壓？

第3單元 為何血壓愈來愈高？

血壓上升和下降的理由

……

20

第4單元 趕快去醫院檢查？

要做什麼檢查呢？

……

24

第5單元 自己測量血壓

自己測量血壓時的注意事項

……

30

第6單元 果然要注意——

……

36

初期高血壓者

38

第2章 得高血壓了？

39

第7單元 李先生以前是A型人

40

避免血壓上升的注意事項

44

第8單元 病倒的時候該怎麼辦？

46

發作時緊急處理的注意事項

50

第9單元 可怕的併發症

52

腦中風、心肌梗塞、糖尿病

55

第10單元 高血壓是心臟病的根源？

56

高血壓和心臟病

59

第11單元 高血壓是腦中風的根源？

60

高血壓和腦中風

63

第12單元 降血壓劑，一生服用？

64

高血壓和降壓劑

67

第3章 壓力和高血壓

69

第13單元	李先生的悠閒生活	70
	高血壓和壓力	74
第14單元	同事，謝謝您！	76
	瑜珈和音樂治療法	79
第15單元	血壓稍微下降	80
	自己可做的自律練習法	85
第4章 降血壓之飲食方法		87
第16單元	降低鹽份的「個秘訣」	88
	鹽份——在外飲食和日常飲食的注意事項	92
第17單元	什麼是變瘦的智慧	94
	減胖的飲食和運動	97
第18單元	鉀・果汁的攝取	98
	鈉和鉀的比較	101
第19單元	脂肪和膽固醇的關係	102
	魚、食用油、纖維質	106

第20單元 蛋白質是動物性？植物性？

高血壓和飲食、食品、民間治療法

第5章 使血壓下降的生活法

第21單元 上班前不要太緊張

起床、早餐、通勤、如廁

第22單元 即使在夏天也好冷啊

夏、冬季節時，外出的注意

第23單元 午休的活動——

躺著、站著↓血壓的變化

第24單元 每三小時喝喝水吧！

水、咖啡、紅茶的喝水

第25單元 酒精和香煙是大敵

喝酒、晚餐、走路回家

第26單元 洗澡水溫溫的比較好

高血壓人的入浴

141 138 137 132 131 128 127 124 123 120 118 114 113 111 108

第27單元 運動、性，點到為止？

高血壓者運動之注意

高血壓與溫泉

對高血壓患者良好的運動 1

對高血壓患者良好的運動 2

對高血壓患者良好的運動 3

對高血壓患者良好的伸展活動

對高血壓患者良好的體操 1

對高血壓患者良好的體操 2

交流分析

自我體重一覽表(ECT)

自我體重

交流分析

交流分析的解說

158 157 157 155 155 153 152 151 150 149 148 147 145 142

白英和(40歲)
懷疑有高血壓，
為了使血壓安定，
做了各種努力。

主人翁

張碧玉(36歲)

英和之妻，協助個性開
散的英和做各種努力。



陳醫生
(杏林醫院的院長)



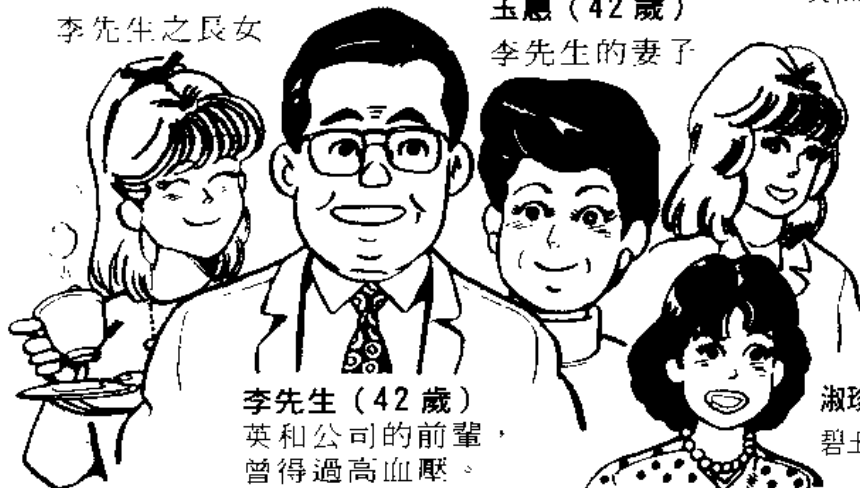
子健(10歲) 子隆(13歲)
英和的二兒子 英和的大兒子

子明(7歲)
英和的三兒子

小青(18歲)
李先生之長女

玉惠(42歲)
李先生的妻子

亭如(25歲)
英和的同事



李先生(42歲)
英和公司的前輩，
曾得過高血壓。

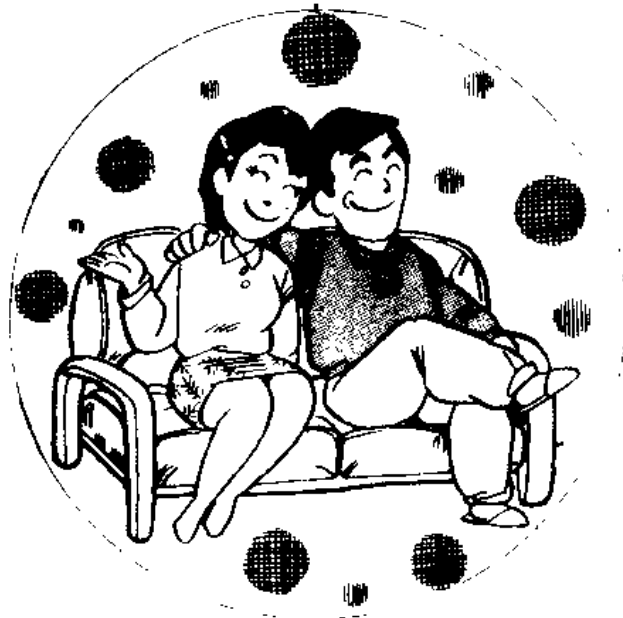
淑珍(36歲)
碧玉的朋友



第1章

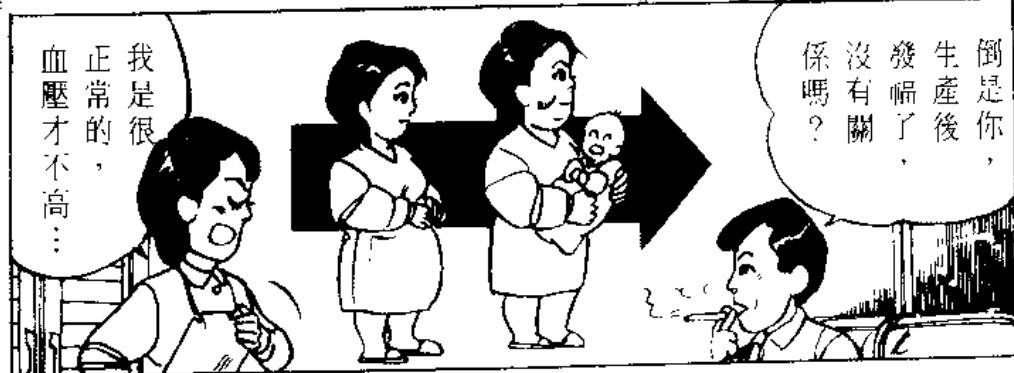
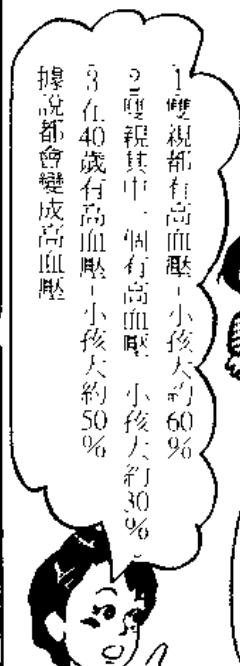
血壓上升了！

- 測血壓為什麼很重要？
- 什麼樣的人會變成高血壓？
- 高血壓的症狀是什麼？



第1單元 父親病倒了







醫生的話

血壓和高血壓的種種關係

●何謂血壓？

血壓就是血管中所流動的血液加諸在血管壁的壓力（測壓）。

心臟每分鐘會收及濃濃地收縮七、八次，把血液由大動脈輸送出來，這個壓力就是決定血壓的最大原動力，和心臟較近的地方血壓會比較強，離心臟愈遠血壓就愈低。

〈最大血壓和最小血壓〉

動脈的壓力來自心臟，因為心臟收縮的時候，心臟內的壓力會增高，進口瓣關閉，出口瓣打開，於是血液就進入了動脈。當心臟收縮作用終了時心臟出口瓣關閉，所以血液就不會流回心臟，血液往毛細孔流動下去，血壓就慢慢下來了，所以每當心臟收縮時，動脈壓力就增高後又下降，這種最高壓力稱為收縮期血壓（或最高血壓，最大血壓），最低血壓則稱為擴張血壓（或稱最小血壓，最低血壓。）

●何謂高血壓？

①症候性高血壓（二次性，連續性高血壓）：因內臟和神經系統有病變，而導致血壓上升。
• 腎性高血壓 當腎臟異常的時候，會有相當的頻率發生高血壓的情形。因慢性腎炎而病變的很多。

• 心血管性高血壓：因大動脈狹窄或老人的動脈硬化，而導致最大血壓上升。

• 內分泌性高血壓 因副腎或是腦的下垂體病變而引起的。

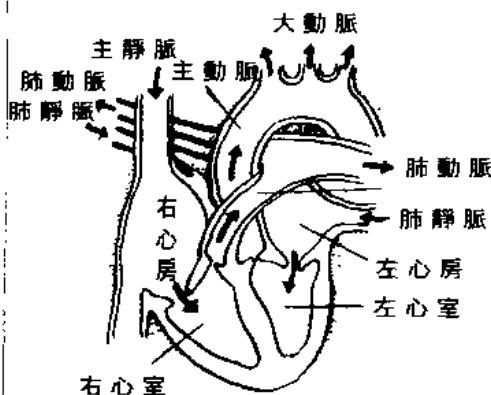
• 妊娠毒血症性高血壓 因懷孕後半期中毒而引起。

• 腦神經性高血壓 因腦腫傷等的腦病氣而引起。

②本態性高血壓（一次性的，原發性高血壓）：佔所有高血壓的百分之九十，是一般所指的高血壓。好像是因為遺傳、生活環境和壓力等各種複雜的因素。

除此之外還有所謂的青年高血壓（35歲以下）、老人性高血壓（60歲以上）、更年期高血壓（50歲以上的女性）、惡性高血壓（因重病的過程中的惡性高血壓）。

• 心臟的組織



●血壓的數值：用水銀壓力計測的時候，水銀柱所表示的高度就用mmHg（毫米）（水銀的化學符號）。在數字後加上mmHg（毫米水銀）。

第2單元 健康檢查的血壓值正確嗎？

