

## Aromatherapy and Hypertension

芳香療法和高血壓 / 芳香疗法和高血压

### What is Hypertension?

什麼是高血壓? / 什么是高血压?

Hypertension is another name for 'high blood pressure'.

NHS Choices website states that,

**NHS Choices 網站聲明** · / **NHS Choices 网站声明**,

"Blood pressure is recorded with two numbers. The systolic pressure (higher number) is the force at which your heart pumps blood around your body.

“**血壓記錄有兩個數字。收縮壓（更高的數字）是您的心臟泵血在您身體周圍的力量。** / “**血压记录有两个数字。收缩压（更高的数字）是您的心脏泵血在您身体周围的力量。**

The diastolic pressure (lower number) is the resistance to the blood flow in the blood vessels. They're both measured in millimetres of mercury (mmHg).

**舒張壓（較低的數量）是對血管中血流的阻力。它們都以毫米汞柱（mmHg）為單位。** / **舒张压（较低的数量）是对血管中血流的阻力。它们都以毫米汞柱（mmHg）为单位。**

As a general guide:

**作為一般指南：** / **作为一般指南：**

- **high blood pressure** is considered to be 140/90mmHg or higher  
**高血壓被認為是 140 / 90mmHg 或更高** / **高血压被认为是 140 / 90mmHg 或更高**
- **ideal blood pressure** is considered to be between 90/60mmHg and 120/80mmHg  
**理想的血壓被認為在 90 / 60mmHg 和 120 / 80mmHg 之間** / **理想的血压被认为在 90 / 60mmHg 和 120 / 80mmHg 之间**
- **low blood pressure** is considered to be 90/60mmHg or lower  
**低血壓被認為是 90 / 60mmHg 或更低** / **低血压被认为是 90 / 60mmHg 或更低**

A blood pressure reading between 120/80mmHg and 140/90mmHg could mean you're at risk of developing high blood pressure if you don't take steps to keep your blood pressure under control.

**血壓讀數在 120 / 80mmHg 和 140 / 90mmHg 之間可能意味著如果您不採取措施控制血壓，您就有患高血壓的風險。** / **血压读数在 120 / 80mmHg 和 140 / 90mmHg 之间可能意味着如果您不采取措施控制血压，您就有患高血压的风险。**

## Risks of high blood pressure

高血壓的風險 / 高血压的风险

If your blood pressure is too high, it puts extra strain on your blood vessels, heart and other organs, such as the brain, kidneys and eyes.

如果您的血壓過高，會對您的血管，心臟和其他器官（如大腦，腎臟和眼睛）造成額外的壓力。 / 如果您的血压过高，会对您的血管，心脏和其他器官（如大脑，肾脏和眼睛）造成额外的压力。

Persistent high blood pressure can increase your risk of a number of serious and potentially life-threatening conditions, such as:

持續的高血壓會增加您患許多嚴重且可能危及生命的疾病的風險，例如： / 持续的高血压会增加您患许多严重且可能危及生命的疾病的风险，例如：

- heart disease  
心臟病 / 心脏病
- heart attacks  
心臟病 / 心脏病
- strokes  
心臟衝程 / 心脏冲程
- heart failure  
心臟衰竭 / 心脏衰竭
- peripheral arterial disease  
外周動脈疾病 / 外周动脉疾病
- aortic aneurysms  
主動脈瘤 / 主动脉瘤
- kidney disease  
腎臟疾病 / 肾脏疾病
- vascular dementia  
血管性癡呆 / 血管性痴呆

If you have high blood pressure, reducing it even a small amount can help lower your risk of these conditions.

如果您患有高血壓，即使少量減少血壓也可以幫助您降低患上這些疾病的風險。 / 如果您患有高血压，即使少量减少血压也可以帮助您降低患上这些疾病的风险。

## Causes of high blood pressure

### 高血壓的原因 / 高血压的原因

It's not always clear what causes high blood pressure, but certain things can increase your risk. You're at an increased risk of high blood pressure if you:

並不總是清楚是什麼原因導致高血壓，但某些事情可能會增加您的風險。如果您：以下情況，您的高血壓風險會增加：/ 并不总是清楚是什么原因导致高血压，但某些事情可能会增加您的风险。如果您：以下情况，您的高血压风险会增加：

- are over the age of 65  
年齡超過 65 歲 / 年龄超过 65 岁
- are overweight or obese  
超重或肥胖 / 超重或肥胖
- are of African or Caribbean descent  
屬於非洲或加勒比海血統 / 属于非洲或加勒比海血统
- have a relative with high blood pressure  
患有高血壓的親屬 / 患有高血压的亲属
- eat too much salt and don't eat enough fruit and vegetables  
吃太多鹽，不吃足夠的水果和蔬菜 / 吃太多盐，不吃足够的水果和蔬菜
- don't do enough exercise  
不要做足夠的運動 / 不要做足够的运动
- drink too much alcohol or coffee (or other caffeine-based drinks)  
喝太多酒精或咖啡（或其他含咖啡因的飲料） / 喝太多酒精或咖啡（或其他含咖啡因的饮料）
- smoke  
煙 / 烟
- don't get much sleep or have disturbed sleep  
睡眠不足或睡眠不安 / 睡眠不足或睡眠不安

Making healthy lifestyle changes can help reduce your chances of getting high blood pressure and help lower your blood pressure if it's already high.”

改變健康的生活方式有助於降低患高血壓的機率，並有助於降低血壓，如果已經很高的話。 / 改变健康的生活方式有助于降低患高血压的机率，并有助于降低血压，如果已经很高的话。

## How Can Aromatherapy Help with Hypertension?

### 芳香療法如何幫助治療高血壓? / 芳香療法如何幫助治療高血壓?

Certain essential oils may help to reduce high blood pressure by dilating small blood vessels and reducing stress. Potential essential oils include:

某些精油可能通過擴張小血管和減少壓力來幫助降低高血壓。潛在的精油包括： / 某些精油可能通過擴張小血管和減少壓力來幫助降低高血壓。潛在的精油包括：

- Clary Sage  
鼠尾草 / 鼠尾草  
(*Salvia sclarea*)
- Lavender  
薰衣草 / 薰衣草  
(*Lavandula angustifolia*)
- Marjoram  
馬鬱蘭 / 馬郁蘭  
(*Origanum majorana*)
- Melissa  
梅麗莎 / 梅麗莎  
(*Melissa officinalis*)
- Ylang Ylang  
依蘭依蘭 / 依蘭依蘭  
(*Cananga odorata*)
- Lemon  
檸檬 / 檸檬  
(*Citrus limon*)

Always contact a qualified Aromatherapist who will guide you on the oils that are suitable for your individual needs.

請務必聯繫合格的芳香療法師，他將為您提供適合您個人需求的潤滑油。 / 請務必聯繫合格的芳香療法師，他將為您提供適合您個人需求的潤滑油。

## References:

參考文獻： / 參考文獻：

- <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/>
- The Art of Aromatherapy by Robert Tisserand  
Robert Tisserand 的芳香療法藝術 / Robert Tisserand 的芳香療法藝術
- Aromatherapy – An A-Z by Patricia Davies  
芳香療法 - Patricia Davies 的 A-Z / 芳香療法 - Patricia Davies 的 A-Z
- The Complete Guide to Aromatherapy by Salvatore Battaglia  
Salvatore Battaglia 的芳香療法完整指南 / Salvatore Battaglia 的芳香療法完整指南
- The Encyclopedia of Essential Oils by Julia Lawless  
Julia Lawless 的精油百科全書 / Julia Lawless 的精油百科全書
- Encyclopedia of Aromatherapy by Chrissie Wildwood  
Chrissie Wildwood 的芳香療法百科全書 / Chrissie Wildwood 的芳香療法百科全書
- Essential Oils in Colour by Rosemary Caddy



**Rosemary Caddy 的彩色精油 / Rosemary Caddy 的彩色精油**

- Aromatherapy Workbook by Marcel Lavabre

**Marcel Lavabre 的芳香療法練習冊 / Marcel Lavabre 的芳香療法練習冊**

- Aromatherapy for Health Professionals by Shirley and Len Price

**Shirley 和 Len Price 為衛生專業人員提供芳香療法 / Shirley 和 Len Price 為衛生專業人員提供芳香療法**

To find a practitioner to discuss your needs [www.ifaroma.org](http://www.ifaroma.org)

要找到從業者討論您的需求，請點擊 [www.ifaroma.org](http://www.ifaroma.org) / 要找到从业者讨论您的需求，请点击 [www.ifaroma.org](http://www.ifaroma.org)

**International Federation of Aromatherapists**

146 South Ealing Road, Ealing, W5 4QJ

Website: [www.ifaroma.org](http://www.ifaroma.org) E-mail: [office@ifaroma.org](mailto:office@ifaroma.org)

Registered Charity No: 1165766 Companies House No: 09732439 IFA ©