

M-28 高血壓日常生活護理指導

- ✓ 每日測量血壓並記錄血壓變化情形。
- ✓ 要有充分的睡眠與休息，保持愉快、平穩的心情，避免緊張、驚慌、激動，維持理想體重，避免過重。
- ✓ 不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
- ✓ 適度的運動，如：快走、慢跑、游泳、騎腳踏車。運動時間每週3-5次，每次至少20分鐘，可依個人狀況以漸進方式增加30分鐘以上。
- ✓ 請按時服用藥物，不可私自停藥或增減藥量。
- ✓ 家裡若無血壓計：若感頭暈、目眩、手腳無力、頭痛時，藥物暫停服用一次，並請回院診療，必要時，請到急診治療。
- ✓ 血壓急劇上升之症狀：頭痛、頭暈、面色潮紅、耳鳴、想吐，此時應立即休息及測量血壓，並按醫師指示服藥，若未能緩解應立即就醫。
- ✓ 請按時回診追蹤。

一、 日常保健

二、 日常生活 飲食原則

- (一)減少鈉鹽攝取：少吃醃、燻製品，如鹹魚，醬菜等，並增加鉀的攝取量，如香蕉、柑橘類等。
- (二)少吃高膽固醇的食物，如：蝦子、螃蟹、烏賊、烏蛋。應選擇低膽固醇食物，如：蔬菜、魚、低脂牛奶。
- (三)食物攝取均衡，多吃水果、蔬菜，含較多纖維素可預防便秘。
- (四)勿吸煙、喝酒，及減少含咖啡因飲料的攝取，如茶、咖啡、可可等。



圖片來源：

<http://pictures.shenyuchen.net/w/?img.baidu.com&l=mf&qquery=zb8zdfzd1zaazd1zb9>