

高血壓居家衛教

1. 一般人理想血壓應低於 120/80mmhg，大於 140/90mmhg 為高血壓。
2. 需定期測量並記錄血壓值，以瞭解個人血壓值範圍。
3. 按時服藥，不可任意停藥，也不可任意加、減藥物劑量，並定時回診追蹤。
4. 飲食控制原則：少調味料、少加工食品、低油脂、限制酒精的攝取、多蔬果、多高纖食物及避免高膽固醇飲食（如：動物內臟、蛋黃、海鮮等），減少攝取含咖啡因食物（如：咖啡、可樂、濃茶）。
5. 戒菸在治療高血壓是很重要的，若有需要可尋求本院戒菸治療門診協助。
6. 避免用太冷或太熱的水洗澡或泡澡。
7. 維持排便順暢，預防便秘。
8. 維持規律的生活，充分的睡眠。
9. 規律運動，每週至少 3 次、每次至少 30 分鐘的有氧運動，如：游泳、快走、慢跑、土風舞、騎腳踏車等。



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

製作單位：門診製
製作日期：10706
DL-02-1-020