

高血壓居家照護

1. 一般人理想血壓應低於 120/80mmhg，大於 140/90mmhg 為高血壓；需定期測量並記錄血壓值，以瞭解個人血壓值範圍。
2. 按時服藥，不可任意停藥，也不可任意加、減藥物劑量，忘記服藥時應立即按照平常劑量吃一份，不可一次吃兩份，並定時回診追蹤。
3. 飲食控制原則：少調味料、少加工食品、低油脂、多蔬果、多高纖食物及避免高膽固醇飲食，如：動物內臟、海鮮等。
4. 限制酒精的攝取：每日酒精量不超過 30 cc，若有飲酒習慣者，宜以逐漸減量的方式戒酒為佳，勿驟然完全停掉，否則易造成血壓短暫上升。
5. 減少攝取含咖啡因食物，如：咖啡、可樂、濃茶。
6. 戒菸在治療高血壓是很重要的，香菸中尼古丁會增加心跳速率、周邊血管阻力增加，使血壓上升，若有需要可尋求本院戒菸治療門診專業團隊協助。
7. 避免使用太冷或太熱的水洗澡或泡澡。
8. 維持排便順暢，預防便秘。
9. 維持規律的生活，充分的睡眠及規律的運動，每週至少三次、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。

製作單位：健康促進

製作日期：99.06

修訂日期：113.06

DL-15-1-005



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您