

# 高血壓的照護

## 注意事項

1. 定期檢查血壓。
2. 體重維持在標準範圍內。
3. 食用低鹽、低油飲食。
4. 不吸菸、喝酒。
5. 保持大便通暢預防便秘。
6. 不用太冷或太熱的水洗。
7. 適度的運動。
8. 充足的睡眠與休息。



## 避免食用的食品

1. 乳酪。
2. 煙滷燻製食物。
3. 油炸類。
4. 奶油沙拉醬
5. 各種加鹽的罐頭。
6. 蜜餞、脫水水果、加工果汁、運動飲料、各種調味醬。



## 每日按時服藥，切勿自行調整藥量或停藥！

1. 每天固定時間服藥。
2. 血壓穩定是因為降血壓藥的持續作用，誤認為高血壓已控制好就停止用藥。
3. 不規則服藥或自行停藥所引起的血壓變動，更容易造成潛在的心血管事件危險喔！
4. 吃藥後有任何不舒服，務必要立即和醫師討論。

資料來源：照片由網路截取