

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