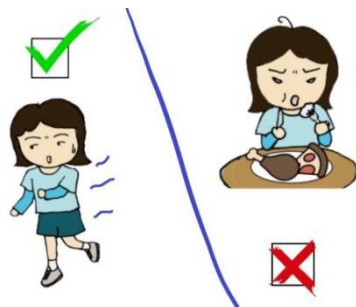


# 高血壓

1. 充分睡眠及適當運動，控制體重及膽固醇，勿暴飲暴食。



2. 多食用如深色蔬菜、海藻類、全穀類，預防便秘。



3. 以烤、燉、蒸等烹調方式保持食物的原有鮮味。



4. 寒冷時注意保暖，勿用太熱或太冷的水洗澡或浸浴。



5. 勿吸煙、少喝酒、控制咖啡因攝取。



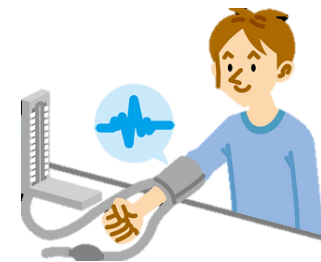
6. 按照醫師指示吃藥，勿自行增減藥量！



7. 控制鈉鹽攝取：烹調食物減少鹽和味精，調味可使用醋、檸檬等酸味物質；柴魚、香菇等或薑、蒜、八角等低鹽佐料或洋蔥等氣味強烈的蔬菜增加風味。



8. 服藥前後養成監測血壓習慣。



諮詢電話：049-2912151  
急診分機：1191~1195

資料來源：圖片由網路截取