



高血壓病人之護理指導

11209 審閱

- 一、定期服用高血壓藥物，勿未經醫師同意擅自停藥。
- 二、避免或減少抽煙、喝酒、咖啡等刺激性食物。
- 三、控制飲食及體重，建議可採低膽固醇、低脂肪、低鹽之飲食。
- 四、避免焦慮，情緒激動。
- 五、定期測量血壓。
- 六、維持良好的生活習慣，適當的休息與睡眠，避免劇烈運動。
- 七、維持排便通暢，用力解便會引起血壓突然上升。
- 八、洗澡水溫冷熱要適中，以免血管突然收縮，使血壓上升。
- 九、若有其他疾病應接受治療，避免演化為其他併發症。
- 十、長期定期回門診追蹤治療。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-23934191 轉 525434

國軍臺中總醫院急診室 關心您