

高血壓患者注意事項

1. 需按時服藥：遵照醫師處方服藥，不可自己增減藥物。
2. 早、晚測量血壓並記錄。
3. 避免鹽份高食物（如：罐頭、醃製食物），不要在煮好的食物上再添加鹽、味精、醬油。
4. 少攝取飽和性脂肪及高膽固醇食物，例如豬油、內臟、牡蠣、蛋黃。
5. 宜避免刺激性及含碳酸的飲料，飲用咖啡、茶、可樂；因含咖啡因會加重心臟負擔。
6. 冬天應適當保暖，外出時應戴帽子、手套。
7. 戒菸：因菸中含有的尼古丁會使血管收縮，使末稍阻力增加，血壓升高，產生心肌缺氣（心絞痛）的症狀。
8. 減少壓力，保持情緒平穩。
9. 每天睡眠充足，生活規律。
10. 請至心臟內科門診繼續追蹤治療。



預約掛號與看診進度查詢



衛教天地

敬祝您早日康復

佑民醫院急診諮詢專線：

049-2358151 轉 5123

編碼:E0

衛教內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題請向醫師諮詢。