



97.05 制定、100.05 修、112.09 修 114.03 修

## 高血壓之護理指導

- 一、定期服用高血壓藥物，勿未經醫師同意擅自停藥；注意服藥後是否有低血壓症狀：頭暈、噁心、軟弱無力，最好能有家屬陪伴。
- 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；多吃蔬果，預防便秘。
- 四、避免焦慮，情緒激動。
- 五、定期測量血壓，若血壓超過 130/80 毫米汞柱，且有頭痛、頸部酸痛、噁心、嘔吐、視力模糊等症狀，請儘速就醫。
- 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、不做劇烈運動或過度消耗體力之活動，適量運動並盡量維持正常體重。
- 十、需定期回門診追蹤治療，若有其他疾病應接受治療，避免演化為其他併發症。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-22033178 轉 525059

國軍臺中總醫院中清分院 急診室 關心您