**高血壓病人之護理指導**

 **10501審閱**

1. 定期服用高血壓藥物，勿未經醫師同意擅自停藥。
2. 避免或減少抽煙、喝酒、咖啡等刺激性食物。
3. 控制飲食，如採低膽固醇、低脂肪、低鹽之飲食。
4. 控制體重。
5. 避免焦慮，情緒激動。
6. 定期測量血壓。
7. 維持良好的生活習慣，適當的休息與睡眠。
8. 維持排便通暢，用力解便會引起血壓突然上升。
9. 洗澡水溫冷熱要適中，以免血管突然收縮，使血壓上升。
10. 避免劇烈運動。
11. 若有其他疾病應接受治療，避免演化為其他併發症。
12. 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**