

高血壓護理指導

一、什麼是高血壓

成年人血壓之正常血壓為120/80mmHg，高血壓之定義值，三次測得之血壓：舒張壓高於或等於90 mm Hg或收縮壓高於或等於140 mm Hg便可診斷為高血壓。



二、量血壓注意事項

血壓會因姿勢、睡眠、運動、情緒而改變，所以要休息15-20分鐘後才可以量血壓。

三、高血壓的症狀

- 1、多數高血壓患者在初期無明顯症狀，通常於體檢時才發現血壓升高。
- 2、少數高血壓患者會有自覺症狀。如：頭暈、頭痛、耳鳴、視力模糊、失眠、後頸部僵硬等。

四、預防與控制

- 1、經常量血壓並紀錄，以供醫師參考。
- 2、採低鈉飲食。
- 3、 控制體重、適當的運動。
- 4、保持大便通暢，預防便秘。
- 5、充分睡眠與休息。
- 6、保持快樂的心情。
- 7、不要用太冷或太熱的水洗澡。
- 8、注意保暖。
- 9、 遵照醫師指示並按時服藥。



*對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區 _____ 病房，聯絡電話：02-29829111分機

板橋院區 _____ 病房，聯絡電話：02-22575151分機