

高血壓護理指導

一、高血壓症狀：頭痛、頭暈、失眠、呼吸短促、頸部酸痛等症狀。

二、高血壓的飲食注意事項：



圖片摘自:Google圖片網

1. 高血壓的患者應吃新鮮食物，多吃蔬菜、水果避免吃罐頭食品，減少鹽分的攝取，例如：蕃茄醬、鹽、醬油、味精、烏醋、煙燻製品。
2. 少吃高膽固醇食物，如：內臟、蛋黃、魚卵、豬腦等。
3. 烹調應使用植物油，例如：大豆油、花生油、紅花子油；避免使用豬油、奶油、沙拉醬，烹飪方式盡量選擇蒸、水煮，避免煎或油炸。
4. 長期追蹤治療：高血壓病人皆須長期服用降血壓藥，定期量血壓及追蹤檢查作為醫師調整藥物劑量參考，切勿擅自停藥、調藥，以免加劇病情。

*對護理指導單張內容有任何疑問請來電詢問：

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_____