



高血壓患者日常生活的保健衛教

●量血壓應注意：

1. 休息三十分鐘以後再量。
2. 盡量不要在洗澡後、吃飯後、運動後、情緒高亢的時候測量血壓，會影響其準確性。
3. 確實記錄血壓值以提供醫師參考。

●日常生活應注意事項：

1. 遵守醫師指示，不可擅自停藥或調整藥物。
2. 充分的睡眠與休息，避免過度疲勞及精神緊張。
3. 適度輕鬆的運動，維持理想體重。
4. 保持大便通暢，預防便秘，不要用力排便。
5. 避免使用太熱或太冷的水洗澡或浸浴。

彰化榮家主任及全體職員工關心您