



※高血壓患者應注意事項：

1. 定期接受健康檢查：每年一次。
2. 降壓藥必須遵照醫師指示，按時服用，不可間斷或隨便停藥，調整藥也須遵照醫師指示。
3. 保持情緒平穩，充分睡眠及休息，有適當的娛樂以鬆弛緊張的生活。
4. 保持理想體重，肥胖者應減輕體重。
5. 適當的飲食，避免飲用刺激物，飲食宜低熱量，鹽份攝取不可太多，尤其勿食用醃漬過食品。
6. 戒菸、戒酒。
7. 沐浴時應注意水溫，並注意保暖，水溫應適當，不可太冷或太熱。沐浴時間，以不超過 10 分鐘為原則。
8. 預防便秘，保持排便通暢：多吃蔬菜、水果及粗糙含纖維多的食物。
9. 適當的運動：能降低血管阻力，改善血壓。

※如何預防高血壓：

1. 調整生活作息：作息規律，消除壓力。
2. 運動保持心臟強健，促進身體健康。
3. 健康飲食：避免過多鹽分及脂肪的攝取，維持正常體位。
4. 戒菸、戒酒。

