

高血壓性疾病之衛生教育指導

2002/8/1 修訂 (內 1) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2009/1/05 修訂 2011/11 修訂

✚ 定義

收縮壓大於 160 毫米汞柱或舒張壓大於 95 毫米汞柱時，即為高血壓。140/90 毫米汞柱以下為正常，若血壓介於 140-160/90-95 毫米汞柱則為可疑性高血壓。

✚ 預防：

- ✚ 減輕體重，勿暴飲暴食或飲食過量，維持理想體重。
- ✚ 避免食用含鹽、含油太多的食物。
- ✚ 鬆弛情緒，避免生活緊張。
- ✚ 避免菸、酒及刺激性食物。
- ✚ 控制血壓，按時服藥。
- ✚ 養成定時量血壓並紀錄的習慣。
- ✚ 維持適度運動

羅東聖母醫院 敬祝健康