

高血壓注意事項之衛生教育指導

2002/12/23 修訂 (門 23) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 修訂 2008/08/24 修訂

- ✚ 高血壓 (90%以上) 是慢性疾病須長期控制。
- ✚ 血壓是一個變動數值有許多因素皆會影響血壓。
- ✚ 日常生活作息：走路、運動、吃飯、生氣皆會使血壓上升；休息、睡眠時血壓通常會下降。
- ✚ 氣候變化也會使血壓改變。
- ✚ 量血壓應在休息狀態至少 10—15 分鐘後，才能得到正確的血壓值，例如：家中自行量血壓，可於睡前或睡醒時。
- ✚ 水銀血壓計或電子血壓計都可以用來量血壓，但都要定期校正。
- ✚ 降血壓藥物有許多種類，醫師會根據病人的身體狀況及血壓變化調整使用的藥物、劑量與種類不要自行增減使用藥物。

✚ 成年人之血壓分期

| 血壓分類 | 收縮壓 (毫米汞柱) | 舒張壓 (毫米汞柱) |
|--------------|--------------|--------------|
| 正常血壓 | < 120 毫米汞柱 | < 80 毫米汞柱 |
| 正常但偏高 | < 130 毫米汞柱 | < 85 毫米汞柱 |
| 高血壓 | 130—139 毫米汞柱 | 85—89 毫米汞柱 |
| 高 血 壓 | | |
| 第一期 | 140—159 毫米汞柱 | 90—99 毫米汞柱 |
| 第二期 | 160—179 毫米汞柱 | 100—109 毫米汞柱 |
| 第三期 | > 180 毫米汞柱 | > 110 毫米汞柱 |

羅東聖母醫院 敬祝健康

高血壓注意事項之衛生教育指導

病歷號碼：_____ 姓名：_____

於下述就醫日期至羅東聖母醫院就診，屆時領取衛生教育指導單張，經醫師或護理人員說明解釋業已瞭解。

| 衛教日期 | 家屬或病患簽名 | 指導者簽名 | 指導方式 | 指導評值 |
|----------|---------------|--|------|------|
| | | | | |
| 填表 說明 | 指導方式代號說明（可複選） | 講述→T1；衛教資料→T2；衛教光碟；示教→T4。 | | |
| | 指導評值代號說明 | 完全錯誤或不會→R1；正確說出部份內容→R2；能完全正確說出內容→R3；能正確執行部份技術→R4；能完全正確執行部份技術→R5。 | | |