



## 高血壓之護理指導

編號：QP-S-02-N1101

### ◎ 成因：

90~95%原發性：與遺傳基因、體質...等有關。

5~10% 次發性：腎臟疾病、腎血管狹窄...等。

### ◎ 血壓標準：

正常血壓：120/80 mmHg

高血壓前期：120~139/80~89mmHg

高血壓：收縮壓大於140 mmHg 或舒張壓大於90mmHg。

### ◎ 注意事項：

1. 若血壓已達上述高血壓標準，建議找心臟科醫師診治，**並每日監測血壓。**
2. 一旦診斷高血壓就應按時服藥，不可自行停藥。
3. 採低鹽、低油飲食；多吃蔬果，預防便秘。
4. 禁菸酒及咖啡、辛辣等刺激性食物。
5. 不做劇烈運動或過度消耗體力之活動，適量運動並盡量維持正常體重。
6. 凡事不急躁，心平氣和，維持輕鬆心情。
7. 冬天適當保暖穿著帽子襪子等。
8. 充足的睡眠與休息。
9. 不用太冷或太熱的水洗澡。

員生醫院關心您