

高血壓注意事項

1. 若血壓若超過 140/90 毫米汞柱且有頭痛、頸部酸痛、噁心、嘔吐、視力模糊等症狀，請儘速就醫。
 2. 定期監測血壓並記錄，以利提供醫師用藥參考。測量血壓前宜休息 15 分鐘，避免於運動及活動後立即測量。
 3. 按時服藥，不可自行調藥或停藥。
 4. 採低鹽、低油飲食；多吃蔬果，預防便秘。
 5. 禁菸、酒及咖啡、辛辣等刺激性食物。
 6. 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標準體重。
 7. 凡事不急躁，心平氣和，維持輕鬆心情。
 8. 冬天適當保暖穿著帽子、襪子等。
 9. 充足的睡眠與休息。
 10. 注意洗澡水溫，不用太冷或太熱的水洗澡。
 11. 定期就醫追蹤
-