

高血壓護理指導

2019.06制定
2023.02審閱

偶有頭暈、頭痛情形，但多數沒有明顯的症狀



高血壓原因

遺傳	鈉鹽量攝取過多	運動量不足
年齡	抽煙、飲酒	心理壓力
體重過重	不良生活習慣	其他慢性疾病

預防高血壓3不6要



採低鹽
得舒飲食



不吸菸
或戒菸



節制
飲酒



睡眠
充足



定期
測量
血壓



保持
適當
體重



持續
運動



壓力
紓解



按時
服藥

資料引自國健署高血壓防治學習手冊；圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160

淡水社區醫學中心護理師

減鹽



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康

