



高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
高血壓居家自我照顧

血壓就是心臟將血液打到血管中，血液運送到身體各部分的壓力。測量血壓時較高數字為收縮壓，是心臟收縮打出血液時的壓力；較低數字稱為舒張壓，是心臟舒張時血液回流的壓力，故請注意以下注意事項：

一、居家血壓正確測量 722 原則

(一) 以居家自我量測血壓為診斷追蹤的依據。

(二) 7：連續 7 天測量。

2：一天 2 個時段，早上起床，晚上睡前。

2：每次量 2 次，隔 1 至 2 分鐘。

二、高血壓的護理指導

(一) 遵照醫師指示服藥勿隨意擅自停用藥物；忘記服藥應盡快補服，如已接近下次服藥時間則不補服。

(二) 高血壓症狀：頭痛、頭暈、臉色潮紅、耳鳴、想吐時，應立即休息並測量血壓，請按醫師指示服藥，若症狀無緩解，請立即就醫。

- (三) 維持理想體重，男性腰圍小於 90 公分，女性腰圍小於 80 公分。
- (四) 每天 30 分鐘，一星期最好五次以上，做一些安全溫和的有氧運動，例如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等。
- (五) 減少鹽的攝取：少吃醃、燻製品，如鹹魚、醬菜等，避免進食過多的鹽。
- (六) 健康飲食：選擇全穀雜糧類，每日 3 蔬 2 果，少吃肥肉、內臟，使用植物油料理。
- (七) 戒菸、節制飲酒。
- (八) 充足睡眠休息，保持心情愉悅、放鬆。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07)8036783 轉 3200 或 3201

“小港醫院內科門診關心您”