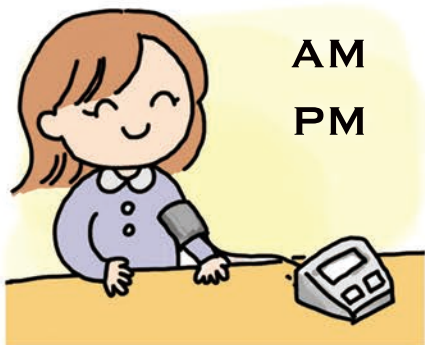


高血壓3C自我管理

CHECK

定時測量



每天早晚各量一次血壓
先休息五分鐘以上再量

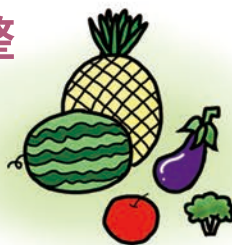
分類	收縮壓	舒張壓
正常血壓	小於 120	小於 80
高血壓前期	120~139	80~89
高血壓	大於 140	大於 90

單位：毫米汞柱

CHANGE

改變習慣

飲食調整



多吃蔬果、少吃油鹽糖

生活習慣



多運動、減重、充足睡眠



紓解壓力、少喝酒、戒菸

CONTROL

吃藥控制



遵照醫師指示服藥
不可自行增減藥量或停藥

胸

- 心悸
- 胸悶
- 噁心
- 嘔吐
- 喘
- 水腫



頭

- 頭暈
- 頭痛
- 臉色泛紅
- 視力減退
- 耳鳴

肩

- 肩膀痠痛

有以上症狀並不一定是高血壓
若您出現上述症狀，請至心臟內科門診就醫

溫馨提醒

- 1C (Check) - 記得定時量血壓
- 2C (Change)- 調整健康生活型態
- 3C (Control)- 按時吃藥要牢記



臺北榮民總醫院護理部
B087 心臟科病房

血壓多關心 健康少操心

製作日期:2021/9/30