

# 高血壓

國泰綜合醫院 急診處 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 日常生活注意事項

- 請依醫師指示，每天按時服藥，（即使您沒有不舒服的感覺）。
- 定期測量及記錄血壓。
- 避免鹽份高食物（如：罐頭、醃製食物），不要在煮好的食物上再添加鹽、味精、醬油。
- 不宜喝咖啡鹼之飲品，如：咖啡、可可、茶等。
- 戒煙或盡量減少抽煙。
- 注意您的體重，必要時減肥。
- 避免精神受重大壓力，如：與人爭吵。
- 避免工作過度，安排時間休息、鬆弛。
- 依醫師指示經常運動，但避免運動過度。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 急診處 轉 3761

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 急診處 轉 3910

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 急診處 轉 1190

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

.AX100.108.2013.12 七修

2020.05 審閱