

高血壓注意事項之衛生教育指導

- ✚ 高血壓（90%以上）是慢性疾病須長期控制。
- ✚ 血壓是一個變動數值有許多因素皆會影響血壓。
- ✚ 日常生活作息：走路、運動、吃飯、生氣皆會使血壓上升；休息、睡眠時血壓通常會下降。
- ✚ 氣候變化也會使血壓改變。
- ✚ 量血壓應在休息狀態至少 10—15 分鐘後，才能得到正確的血壓值，例如：家中自行量血壓，可於睡前或睡醒時。
- ✚ 水銀血壓計或電子血壓計都可以用來量血壓，但都要定期校正。
- ✚ 降血壓藥物有許多種類，醫師會根據病人的身體狀況及血壓變化調整使用的藥物、劑量與種類不要自行增減使用藥物。
- ✚ 成年人之血壓分期

血壓分類	收縮壓（毫米汞柱）	舒張壓（毫米汞柱）
正常血壓	< 120 毫米汞柱	< 80 毫米汞柱
正常但偏高	< 130 毫米汞柱	< 85 毫米汞柱
高血壓	130—139 毫米汞柱	85—89 毫米汞柱
高 血 壓		
第一期	140—159 毫米汞柱	90—99 毫米汞柱
第二期	160—179 毫米汞柱	100—109 毫米汞柱
第三期	> 180 毫米汞柱	> 110 毫米汞柱

羅東聖母醫院 敬祝健康

高血壓注意事項之衛生教育指導

病歷號碼：_____ 姓名：_____

於下述就醫日期至羅東聖母醫院就診，屆時領取衛生教育指導單張，經醫師或護理人員說明解釋業已瞭解。

衛教日期	家屬或病患簽名	指導者簽名	指導方式	指導評值
填 表 說 明	指導方式代號說明（可複選）	講述→T1；衛教資料→T2；衛教光碟；示教→T4。		
	指導評值代號說明	完全錯誤或不會→R1；正確說出部份內容→R2；能完全正確說出內容→R3；能正確執行部份技術→R4；能完全正確執行部份技術→R5。		

99/03 檢閱 105/02 修訂 112/06 修訂 113/01 檢閱
(門 10) 護理品質管理小組審核