

低血壓衛生教育指導

日常生活中若是血壓突然降低，容易讓人有頭暈眼花、精神疲憊、注意力不集中或昏倒等問題。

引起低血壓的原因：1. 本態性低血壓一種遺傳體質 2. 繼發性低血壓患有某種疾病引起 3. 姿態性低血壓變換姿勢的速度過快。

1. 經常測量血壓注意變化。維持血壓的穩定和規律生活很重要。

2. 充分休息，保持規律生活，避免過勞、熬夜。睡覺時枕頭不宜過低。

3. 洗澡時溫度要適當，洗澡時間不要過長。

4. 避免長久站立或突然改變姿勢。變換姿勢要緩慢。

5. 注意環境的溫度，做適當的穿著。

6. 避免攝取利尿的食物和飲料，如薏仁、咖啡、茶、酒精等。

適度運動可調節神經系統、增強心血管功能，進而穩定血壓。

羅東聖母醫院 敬祝健康

低血壓衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					