

## 高血壓衛生教育指導

定期量血壓是高血壓防治的基本功，國民健康署呼籲 18 歲以上的民眾每年至少要量一次血壓。

	正常血壓	高血壓前期	第一期	第二期	第三期
收縮壓	< 120	120-139	140-159	160-179	> 180
舒張壓	< 80	80-89	90-99	100-109	> 110

(資料來源：2017 年版高血壓治療指引)

1. 維持適當體重：對於過重或是肥胖的人，適度減重可以降低血壓。
2. 健康飲食：多吃蔬菜、水果、堅果，減少油脂與鹽分的攝取，並少吃動物油，炒菜時改用橄欖油、黃豆油等植物性油。限制膽固醇含量高的食物，如腦髓、動物內臟、海鮮等。
3. 適當的運動：每日規則從事有氧活動（如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等），每週至少三次，每次超過 30 分鐘。根據研究指出，運動可以促進新陳代謝率，幫助多餘的脂肪代謝，進而達到降低血壓的效果。
4. 充份的睡眠及休息。
5. 戒煙、戒酒。

羅東聖母醫院 敬祝健康

## 高血壓衛生教育指導

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。					