

## 高血壓之防治



- 一、請按醫師指示按時服藥，並定期測量血壓。
- 二、避免食用高膽固醇食物，如：動物油、蚵、蟹黃、豬腦、龍蝦。
- 三、請採低鹽食物，一天的鹽量少於5公克(一茶匙)。
- 四、少吃菸製加工食品或刺激性食物，如：醬瓜、蜜餞、辣椒、菸酒……等。
- 五、食用柔軟易吞嚥的食物，同時放慢進食速度。
- 六、均衡飲食不偏食，多吃蔬菜水果，以防止便秘發生。
- 七、復健是需要持續性的，需要有恆心、耐心加上家屬的愛心共同完成。
- 八、請每天不間斷利用健側肢體協助患側做運動。
- 九、臥床不能自己活動之病患，須由旁人每兩小時協助翻身，並做背部按摩。
- 十、時常檢查骨頭突出處，多給予按摩，或提供輔助物，如：枕頭、氣圈，以避免因摩擦破皮。
- 十一、每天洗澡最好採淋浴，並穿著柔軟的衣服。
- 十二、每週至少洗頭髮乙次，同時勤於修剪指甲。
- 十三、避免洗三溫暖。
- 十四、就寢前可用溫水(攝氏41~43度)浸泡手腳，以促進血液循環。
- 十五、養成定時排便的習慣，避免便秘的產生。
- 十六、每天要有適當的休息，保持充足的睡眠。
- 十七、出院後按醫師指示定期返院檢查。
- 十八、有任何疑問請隨時提出，我們非常樂意為您解答。

新泰綜合醫院關心您

02-29962121

制定日期:106/05/12  
修定日期:114/04/06