



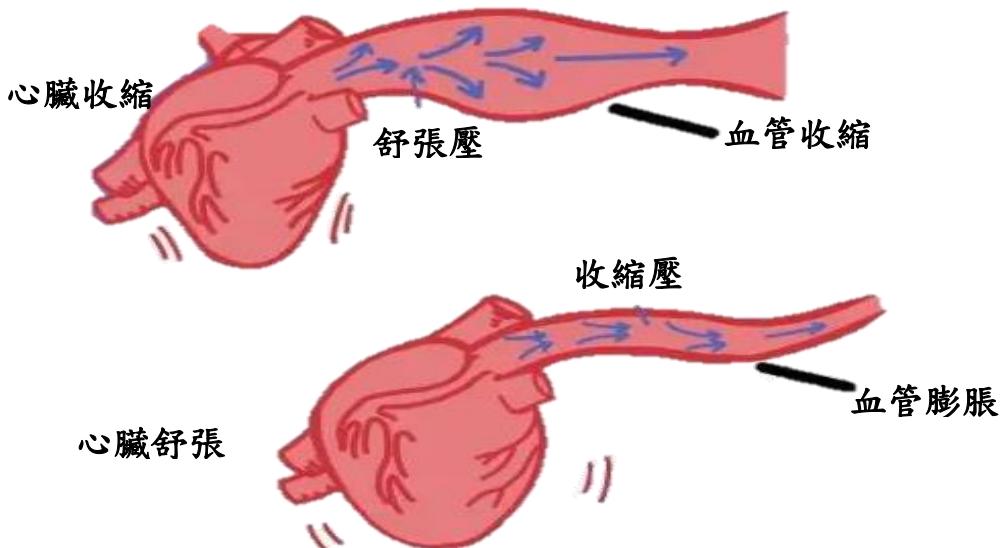
# 屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

## 高血壓控制

編號	ND 心血管-001
製訂日期	2003.08
八修日期	2023.05

### 一、何謂血壓

血壓是體內血液流動時在動脈所產生的壓力。



圖片出自於 The Original 網站

### 二、高血壓定義

高血壓代表血液衝擊血管壁的力道上升。



# 把握722原則

## 在家量血壓

7

連續測量7天

2

每天早晚兩次\*\*

2

每次2遍  
間隔一分鐘  
取平均值

### 量血壓前30分鐘·三不一要

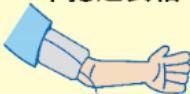
不菸酒咖啡



不憋尿



不捲起衣袖



要休息五分鐘



使用適中的壓脈帶

手放與心臟同高平坦處

### 量血壓中

不說話



### 量血壓後

血壓機需定時校正  
以確保數值準確



圖片出自於台灣高血壓學會

### 三、 高血壓危險因素



體重過重



運動量不足



鹽攝取過多



過度飲酒



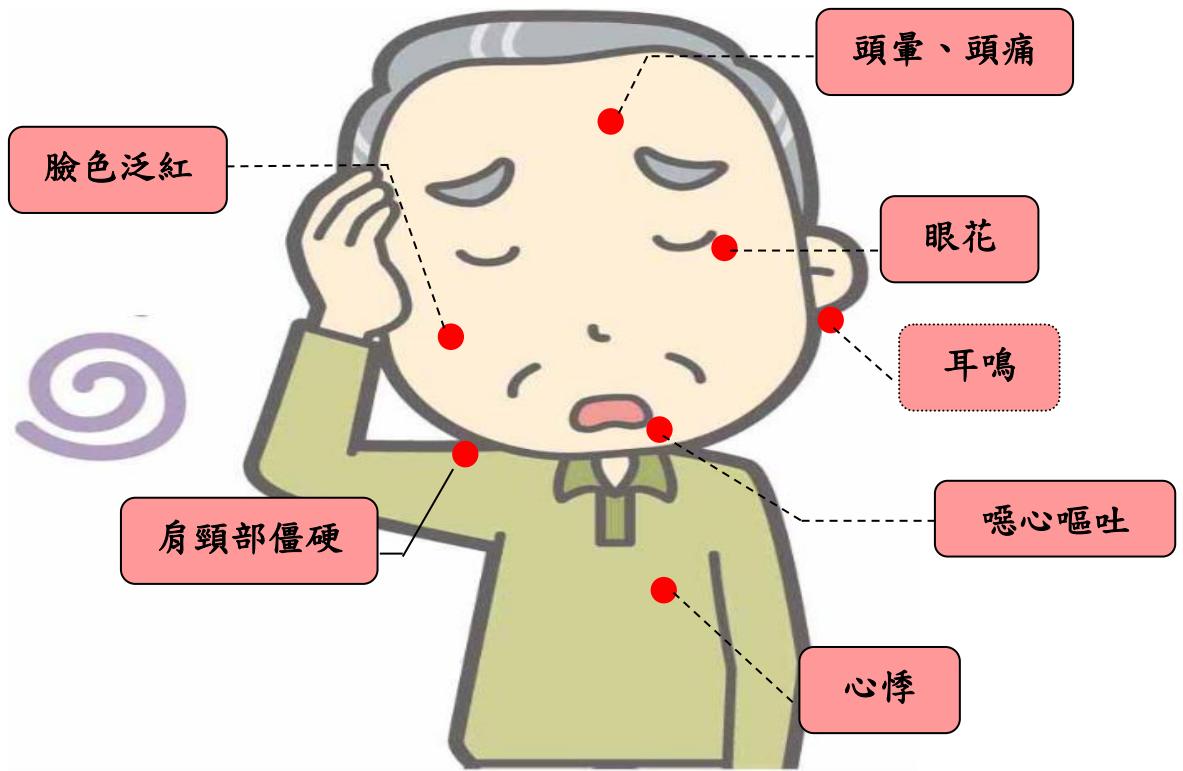
吸菸



壓力大

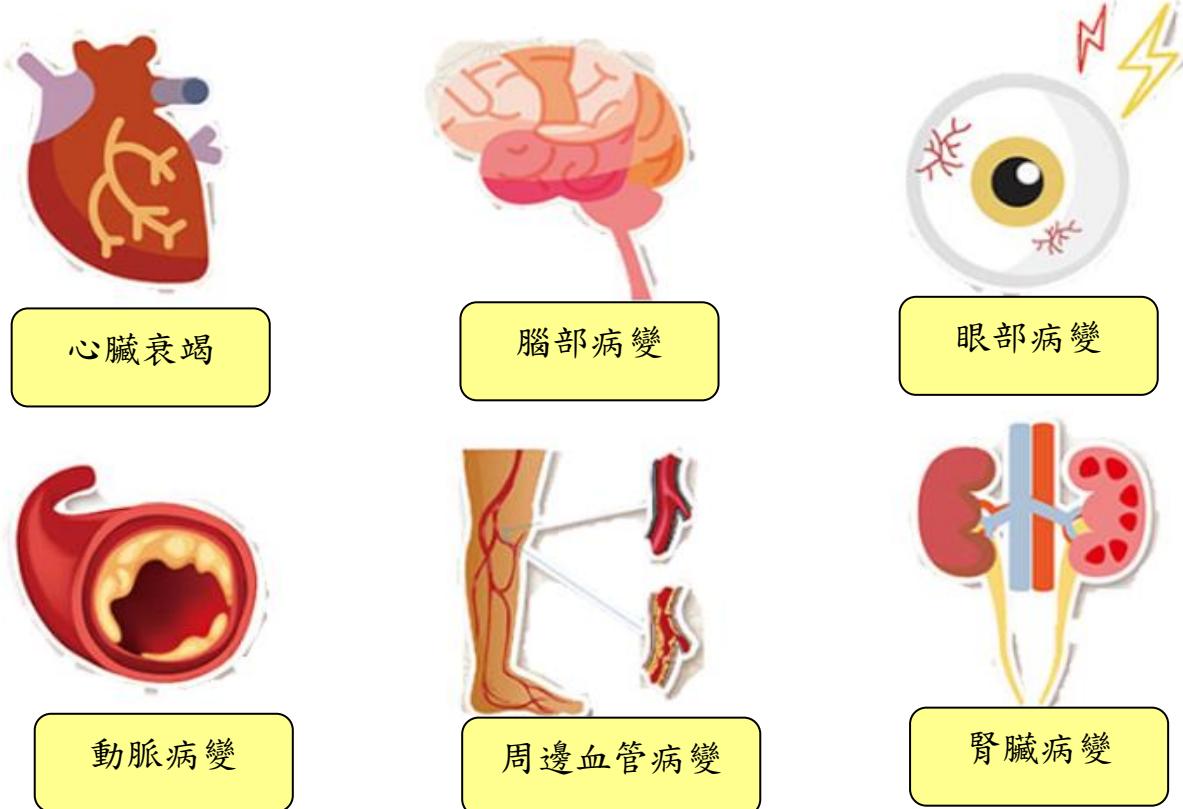
圖片出自於健康專科網站

#### 四、 高血壓的症狀



圖片出自於大紀元網站

#### 五、 高血壓會造成什麼後果？



圖片出自於 HEHO 健康網站

## 六、 如何控制血壓



生活作息規律



定期測量血壓



維持理想體重



適度規律運動



放鬆心情



按時服藥



低鹽、低脂肪  
飲食



戒菸酒

圖片出自於彰化縣衛生局網站

※諮詢電話：08-7368686 轉\_\_\_\_\_



屏基關心您 祝您早日康復