



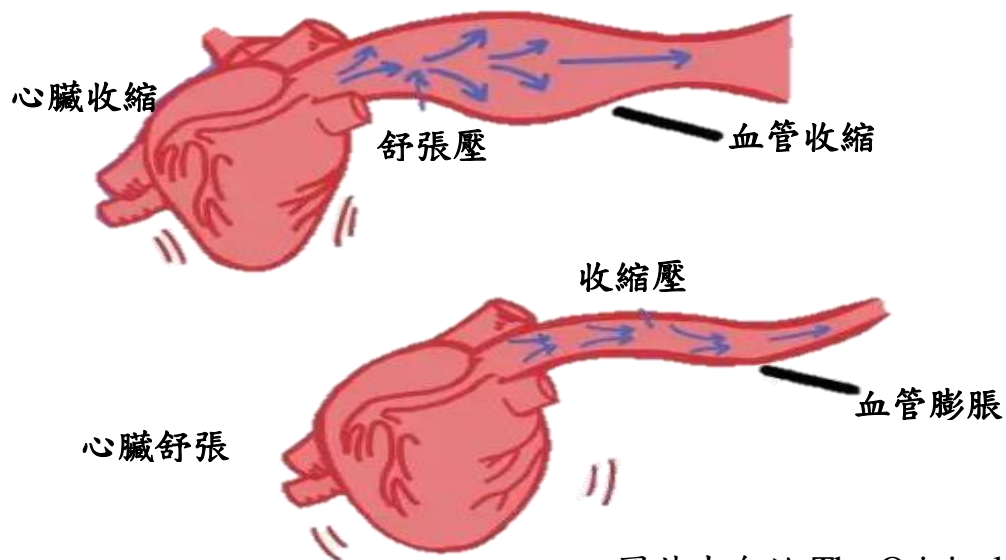
屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

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 7 2 2 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

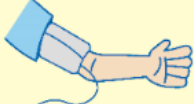
不菸酒咖啡



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



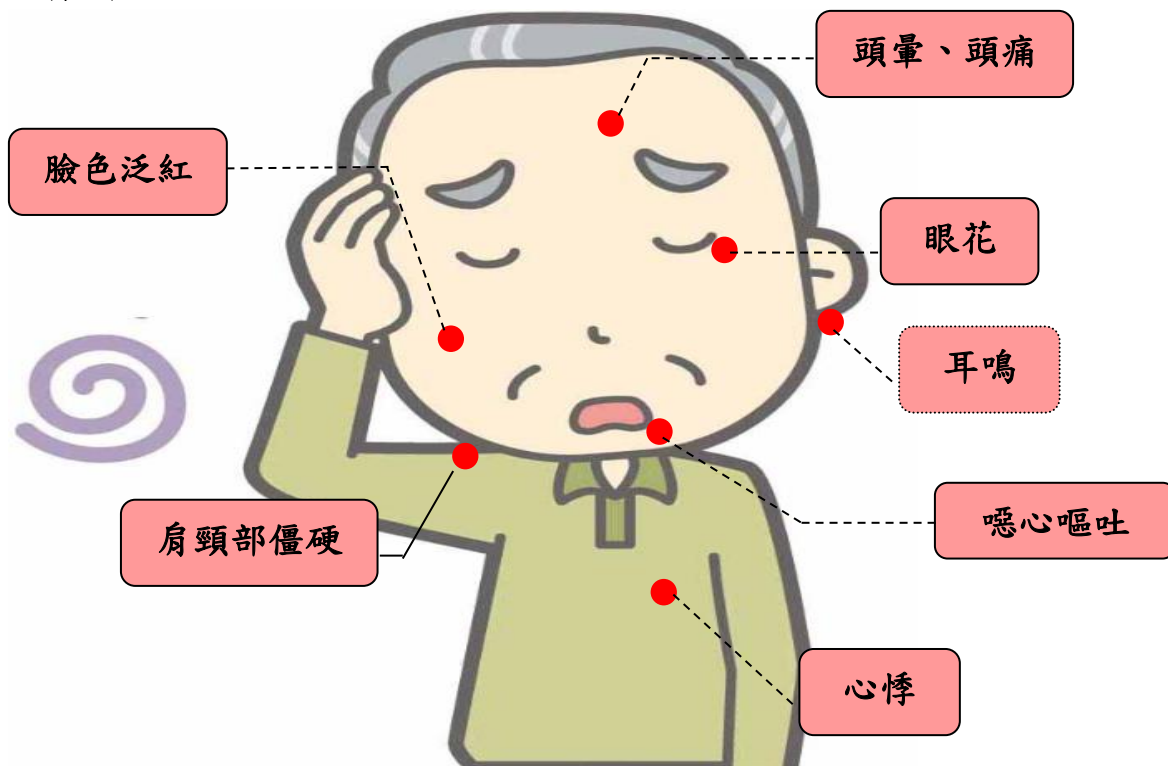
吸菸



壓力大

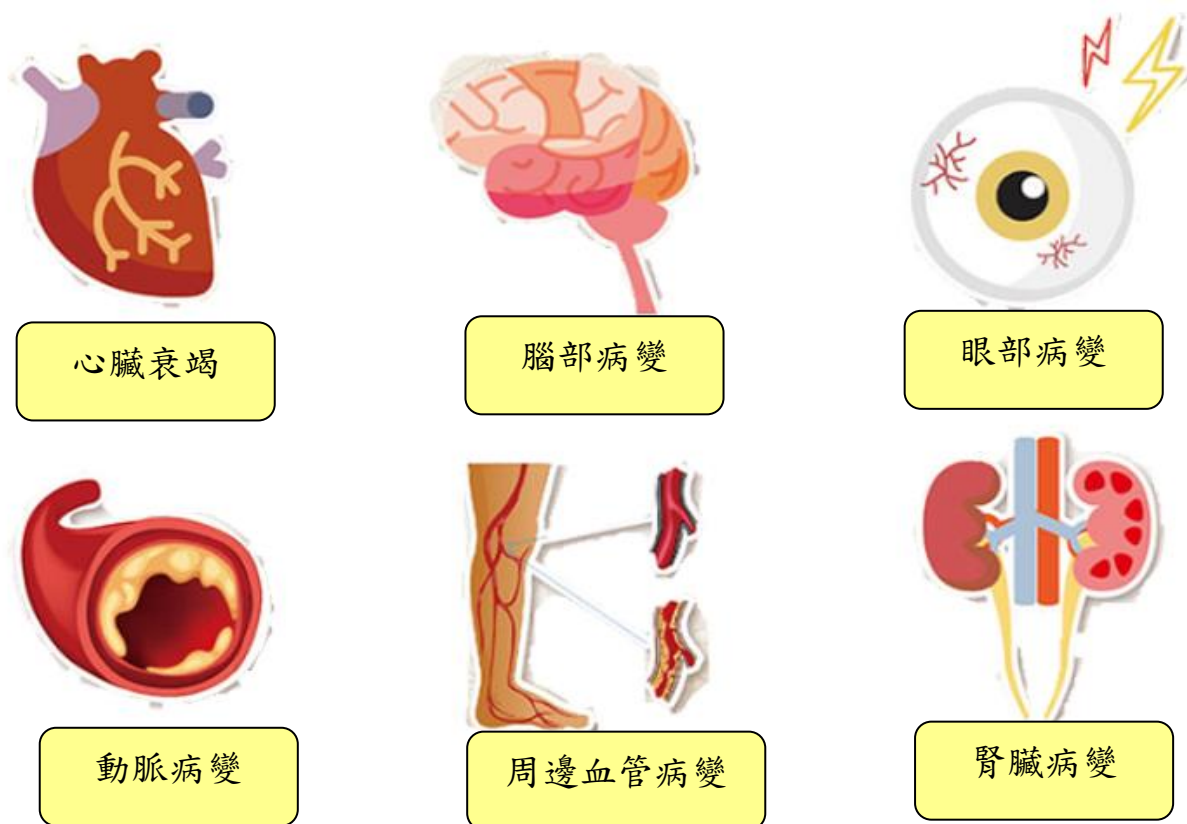
圖片出自於健康專科網站

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



定時測量血壓



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

