

## 高血壓注意事項

1. 每日測量**血壓**並記錄，就醫時提供醫師參考(量**血壓**最好在每天同一時間、情緒穩定、休息狀態下進行)。
2. 量**血壓**前 30 分鐘不應抽煙或吃刺激性食物，包括喝茶、喝咖啡等。
3. 正常的**血壓**—收縮壓:140 mmHg 以下，舒張壓:90 mmHg 以下。
4. 維持理想體重:時常測量體重，並加以記錄，若超過理想體重，就該減重。
5. 理想體重之算法—男性： $(\text{身高}-80)\times 0.7\pm 10\%$   
女性： $(\text{身高}-70)\times 0.6\pm 10\%$
6. 減少鈉鹽、卡路里、膽固醇及飽和脂肪酸的攝取，可以低鈉鹽醬油代替調味，但心臟疾病患者禁用，因內含鉀量較高會影響心臟。
7. 不要吸煙及喝酒，宜以逐漸減量方式戒酒較佳。
8. 經常保持大便通暢，多吃蔬菜、水果。
9. 避免突然太冷或太熱，造成**血壓**極大的變化，例如勿用太冷或太熱的水洗澡或浸泡、室溫、氣候變化，要注意調整溫度。

10. 適度的運動，每週 3-5 次，每次至少 20 分鐘，再視情況增至 30 分鐘以上，在體力可忍受的範圍進行，例如慢跑、游泳、騎腳踏車等。
11. 保持心情平和，情緒波動不宜過大。例如：暴怒、長期緊張。
12. 生活規律，充分休息，足夠的睡眠，每天 7-8 小時。

~~~真誠的關心您~~~