

# 1. 高血壓

**高血壓**  
正在殘害您的身體

- 腦中風
- 眼睛病變
- 心臟病
- 腎臟病變

請規律測量 控制血壓 減少疾病風險

衛生福利部  
國民健康署

經費由菸品健康福利稅支應 (圖另)

# 1-1. 高血壓衛教

資料來源:衛生福利部國民健康署及臺北榮民總醫院護理部

## 飲食

## 保健

## 預防



### 減鹽增健康



### 自我測量血壓



### 3C自我預防

衛生福利部 國民健康署 關心您 謹啟

分類	收縮壓	舒張壓
正常血壓	小於 120	小於 80
高血壓前期	120-139	80-89
高血壓	大於 140	大於 90

單位:毫米汞柱

資料來源:國民健康署 ●臺北榮總護理部製

### 高血壓3C自我管理

- CHECK 定期測量**
  - 每天早晚各量一次血壓
  - 先休息五分鐘以上再量
- CHANGE 改變習慣**
  - 飲食調整: 多吃蔬果、少吃油鹽糖
  - 生活習慣: 多運動、減重、充足睡眠
  - 戒除: 煙、酒、咖啡
- CONTROL 吃藥控制**
  - 遵照醫師指示服藥
  - 不可自行增減藥量或停藥

溫馨提醒: 1C (Check) - 記得定期量血壓; 2C (Change) - 調整健康生活方式; 3C (Control) - 按時吃藥要牢記

臺北榮民總醫院護理部 B087 心臟科病房

血壓多關心 健康少操心

製作日期:2021/9/30