



高血壓5大重點

控制血壓・守護健康・享受更好的生活

1 認識高血壓

- 血壓長期偏高，是常見的慢性疾病。
- 可能沒有明顯症狀，有時會頭暈、頭痛。
- 若不控制，容易引起心臟病、中風、腎臟病等嚴重併發症。



2 少鹽健康飲食

- 少吃鹽、醃製品、加工食品。
- 多吃蔬菜、水果、全穀類、低脂食物（得舒飲食）。
- 控制體重，避免過胖。



3 保持良好生活習慣



不吸菸
或戒菸



節制飲酒

持續運動

（如散步、快走）

每週至少150分鐘



4 規律測量與按時服藥

- 定期測量血壓，了解自己的血壓變化。
- 依醫師指示按時服藥，不要自行停藥或更改劑量。



5 充足睡眠與紓解壓力

- 每天睡眠充足，作息規律。
- 保持心情愉快，學會放鬆，減少壓力（如聽音樂、與家人朋友聊天、從事喜歡的活動）。



若有任何疑問，請洽 (02)28094661 轉 2160
淡水社區醫學中心護理師



關心您的健康

2019.06制定
2023.02審閱
2026.09審閱