

高溫 ☀ 來襲

高血壓族群夏日保健這樣做

分次喝水，避免脫水

少量多次喝水，不要等口渴

*心腎功能不佳者請依醫囑調整



天氣炎熱時
血壓容易大起大落

活動避開高溫時段

避免早上10點到下午2點

外出或運動



清淡飲食，少油少鹽

清爽調味、多蔬果



保持涼爽，避免高溫與溫差

穿涼爽衣物，避免忽冷忽熱



請做到

分次喝 避高溫
量血壓 按時服藥

規律監測 + 按時服藥

遵循722原則量血壓；

不自行停藥或減藥



*722原則：

連續7天、早晚各量2次血壓、
每次量2遍，取平均值。

留意低血壓警訊

立即休息並補充水分，必要時就醫



*低血壓警訊：

頭暈、心悸、眼前發黑

