

12

11

高血壓患者 自我護理十二招

6

8

5

4

2

1

3

1 體力活動

體力活動能消除精神緊張，調節生活，對防治高血壓有正面意義。患者選擇活動的方式、溫度和時間，因人而異，要量力而為，以選擇不太劇烈、活動量不大、節律輕鬆的方式為宜，如游泳、做體操或原地踏步等，循序漸進，持之以恆。



2 心理平衡

良好、平靜、坦然、快樂的心境可使機體的免疫功能處於最佳狀態，可以對抗所有的內外不利因素。過度勞累和情緒激動可以增加心理應激，而導致血管收縮、血壓升高、心律失常甚至猝死。



3 行為療法

鬆弛、氣功、太極拳、瑜伽等都屬於行為療法，可使血壓有一定程度的下降，結合藥物治療比單用藥物治療要好。



4 音樂療法

高血壓是一種身心疾病，經常聽一些優美、輕鬆、健康的音樂，有消除疲勞、促進睡眠、降低血壓、消除或減輕臨床症狀等的作用。



5 長期服藥

患者必須在醫護人員的指導下，堅持長期服用降血壓藥，不可在血壓下降後自行改變藥量或停止服藥，應配合醫囑長期服用。



6 低鹽飲食

低鹽（主要成份是鈉）飲食非常重要，因為腎臟通過保鈉增加血容量提高血壓，亦可通過排鈉減少血容量降低血壓。



7 飲食重點

攝取的食物數量應由多變少，食物質量由低變高，應多食穀類、蔬果類及低膽固醇的食物，做到早餐好，午餐飽，晚餐少。



8 控制體重

控制體重是預防和治療高血壓的關鍵措施，最有效的方法是控制飲食和增加運動。



9 戒煙限酒

煙草制品中的尼古丁刺激人體使心率加快，加重血管負荷，促使血壓升高和動脈粥樣硬化。大量飲酒亦可使血壓升高，而且過多的熱量會使體重增加。



10 防寒保暖

寒冷刺激會使人體血管收縮、痙攣、導致血壓升高。



11 血壓監測

定期測量血壓可以了解血壓的情況，做為調整用藥量的依據，故此每次測量後都應作記錄。



12 定期覆診

定期去看你的家庭醫生，做健康諮詢、體格檢查及調整用藥。



DCN F001-c 慢性非傳染性疾病 2016年6月第三次中文版 - 1 高壓

