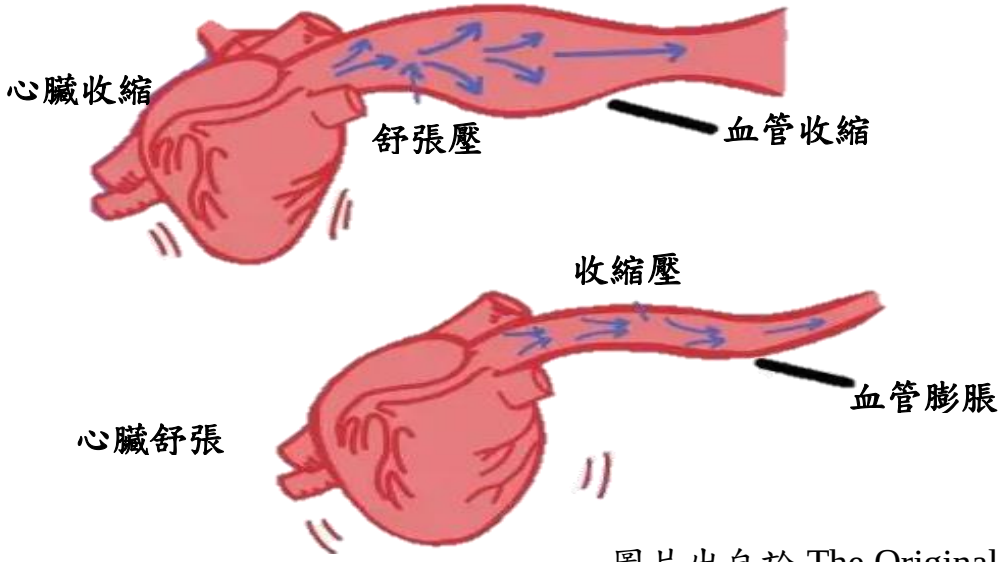
屏基醫療財團法人屏東基督教醫院
高血壓控制

編　　號	ND心血管-001
製訂日期	2003.08
九修日期	2026.02

一、 何謂血壓

血壓是體內血液流動時在動脈所產生的壓力。



圖片出自於 The Original 網站

二、 高血壓定義

高血壓代表血液衝擊血管壁的力道上升。





圖片出自於台灣高血壓學會

三、 高血壓危險因素



體重過重



運動量不足



鹽攝取過多



過度飲酒



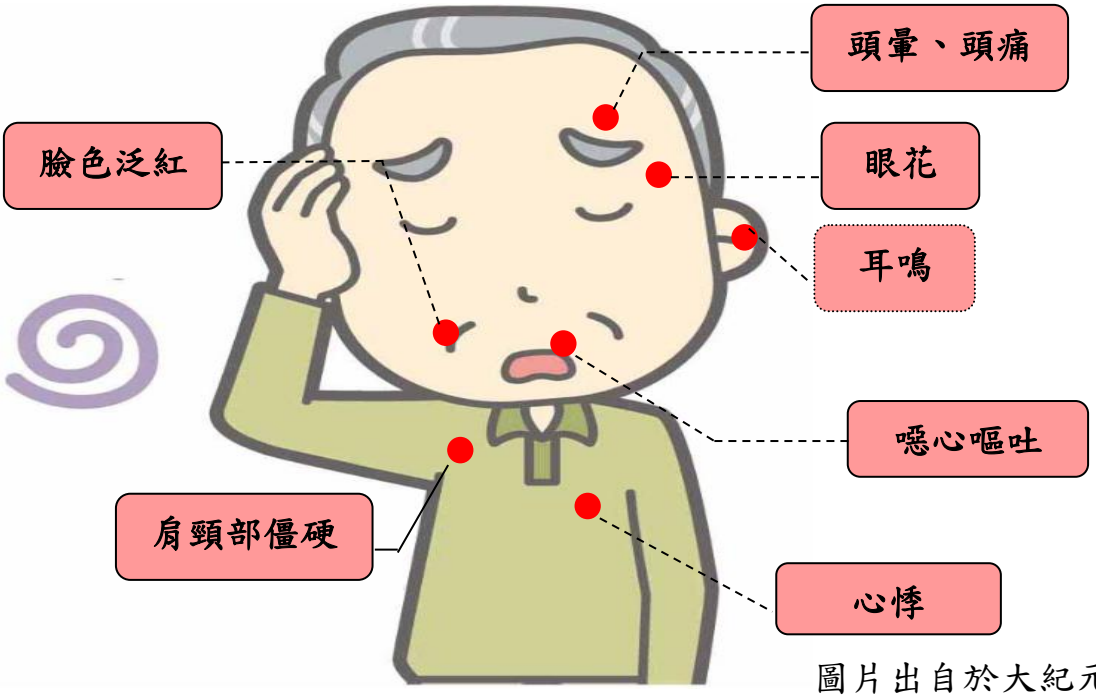
吸菸



壓力大

圖片出自於健康專科網站

四、 高血壓的症狀

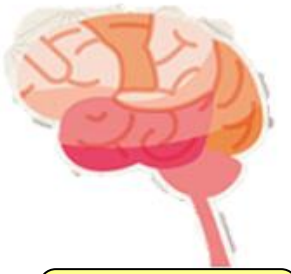


圖片出自於大紀元

五、 高血壓會造成什麼後果？



心臟衰竭



腦部病變



眼部病變



動脈病變



周邊血管病變



腎臟病變

圖片出自於 HEHO 健康網站

六、 如何控制血壓


生活作息規律



定時測量血壓


維持理想體重


適度規律運動


放鬆心情


按時服藥


低鹽、低脂肪飲食


戒菸酒

圖片出自於彰化縣衛生局網站

※諮詢電話：08-7368686 轉_____

屏基關心您　祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【高血壓控制】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點。

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

☐ 完全了解　☐ 大致了解　☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國____年_____月____日