

# 高血壓注意事項

## 返家後注意事項

- 遵照醫師指示按時服藥，不可任意突調整劑量或停藥
- 定期回診，紀錄居家血壓
- 養成良好運動習慣：  
一次運動至少 30 分鐘，一週七天盡可能多運動
- 保持理想體重，維持 BMI < 25
  - 理想體重 (公斤) 簡易估算：  
男性 = (身高公分數 - 80) × 0.7  
女性 = (身高公分數 - 70) × 0.6
- 避免飲酒過量 (一天超過兩罐啤酒、兩杯紅酒)
- 飲食控制
  - 攝取足量蔬果及纖維質
  - 攝取適量蛋白質及堅果
  - 減少糖分及精緻澱粉攝取 (糖果、白米、白麵包)
  - 多食用全穀物食品
  - 限制鹽份攝取，避免加工食品，如醬菜、鹹魚、滷味等
  - 限制膽固醇攝取，如動物骨髓、內臟、蛋黃、海鮮等

成 大 醫 院 急 診 部 關 心 您

國立成功大學醫學院附設醫院 (<https://www.hosp.ncku.edu.tw/nckm/>)

語音預約掛號專線：(06)2766111

人工預約掛號專線：(06)2353333

製作單位：急診部

民國 109 年 08 月修訂

