

高血壓病人居家指導

一、降血壓藥物使用須知

- 1.遵照醫師指示，按時服藥。
- 2.因故停藥或忘記服用藥物，請依原劑量服用，避免劑量突增而加強降壓效果與副作用，對血壓造成負面影響。
- 3.服藥後若造成不適現象，請於門診和醫師討論，做為調整藥物的參考，勿擅自停藥，增減藥量或隨意更換醫師，而延誤治療。
- 4.常見的副作用：臉紅、頭暈、噁心、便秘、多尿、口渴、性事困難、乾咳或氣喘。
- 5.若有氣喘、糖尿病、高血脂及高尿酸的疾病史，務必主動告知醫師，以助診斷時開立合適的藥物。
- 6.勿自行服用成藥，以防原因不明的副作用產生，而影響血壓。
- 7.定期返診檢查。

二、平日保養重點

◎測量血壓注意事項

- 1.測量血壓前，勿運動、勿抽煙、勿暴露於低溫中，要休息半小時。
- 2.量血壓時，避免焦慮情緒不安，不要隨意服用藥物或憋尿，以免影響血壓測量值。

◎維持規律生活

- 1.不熬夜、不日夜顛倒。
- 2.平時要注意保暖、天冷應添加衣服。

◎常保愉快心情

- 1.心平氣和、保持情緒平穩，避免驚慌、激動、憂鬱、悲傷或過度興奮，以防血壓突然升高而引發腦溢血。
- 2.平日可練習自我放鬆技巧，如：聽輕音樂、冥想。

◎遵守飲食原則

- 1.不暴飲暴食，保持正常體重。
- 2.攝食低鈉、低熱量、低膽固醇、高纖維質食物。

◎合宜溫度的洗澡水

- 1.水溫以36-40度為宜，因為溫度越高，血管擴張，血壓就容易下降，而溫度低時，血管收縮，血壓就會上升，故禁止洗三溫暖。

◎維持良好的排便習慣

- 1.多食含蔬菜纖維質食物，養成定時排便的習慣。
- 2.假如仍解便不順，經醫師評估後，可利用藥物或腹部按摩的方式來幫助排便。
- 3.勿用力解便，用力瞬間會使血壓驟然升高而當場發生腦溢血。

◎性生活注意事項

性交時血壓會上升，應避免過度興奮刺激，以免因腦溢血、狹心症或心肌梗塞而死亡。

◎適當運動

- 1.運動可以促進全身血液循環及心肺功能、也能消耗熱量，防止動脈硬化，更可穩定情緒消除緊張心情。
- 2.以等張性運動為首選，若有出汗則表示已達到運動效果。建議活動如下：靜坐、練氣功、太極拳、散步或快走2000步。禁止天冷於戶外活動。
- 3.運動後，心跳達120次以上，超過五分鐘無回復且出現胸悶不適症狀，應至醫院診治。

參考資料：

劉雪娥總校(2020)・成人內外科護理(八版)・台北：華杏。

諮詢電話02-26723456轉6661

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院