



認識高血壓

高血壓通常沒有症狀，但每 4.5 人死亡中就有 1 人死於高血壓相關死因，故有沉默殺手之稱。量血壓是高血壓防治基本功，120/80 mmHg 是最佳防線。



Google 搜尋「心血管疾病風險(Framingham)」：

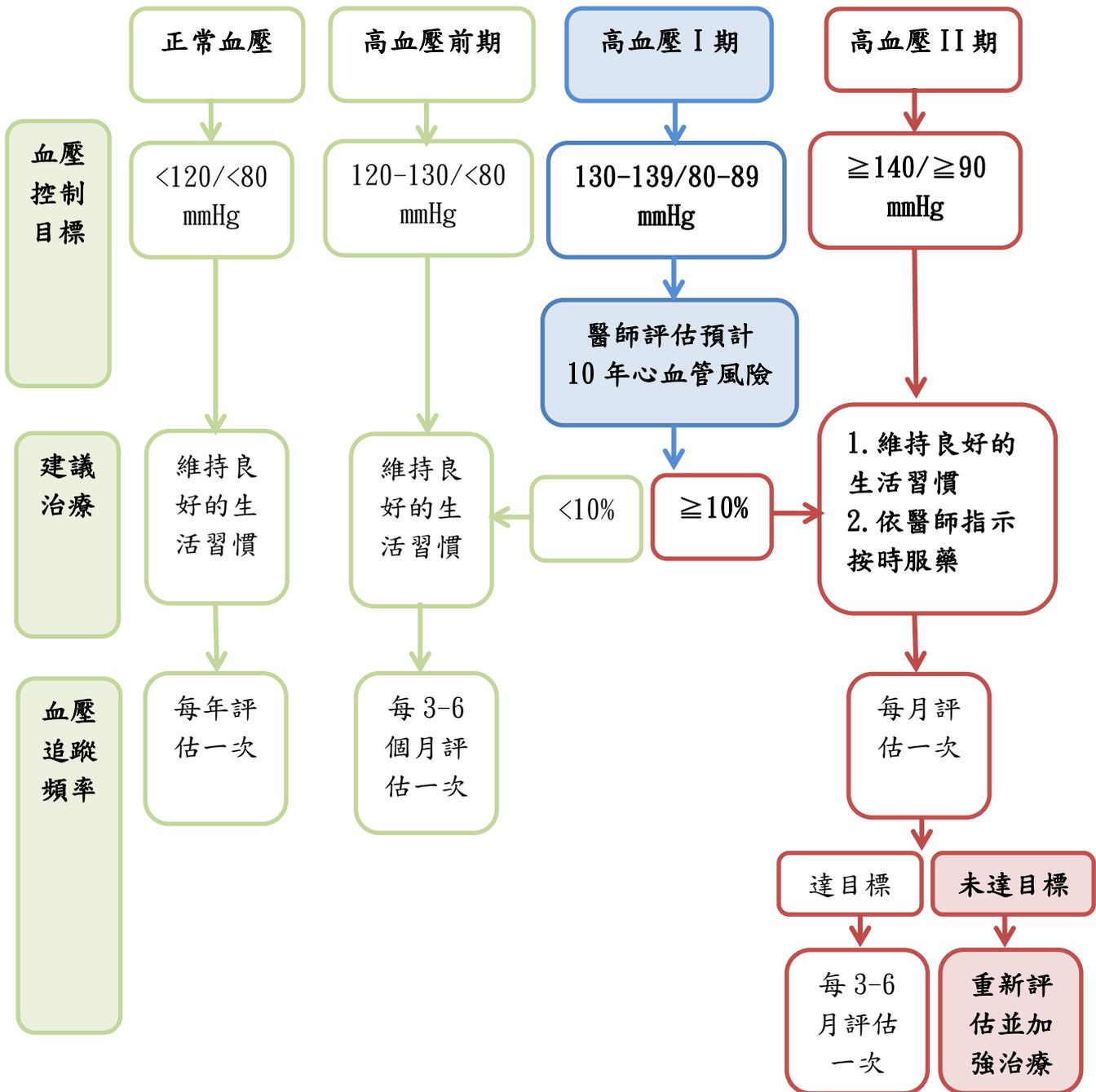
系統會依年齡、膽固醇、血壓和危險因子(高血壓、糖尿病或抽菸)可預測您 10 年得到心血管疾病的風險。



維持良好的生活習慣：

控制慢性病(高血壓、高血脂、高血糖)、戒菸、戒酒、控制體重、規律運動及清淡飲食。

血壓控制目標、建議治療和追蹤



參考文獻：

2017 Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. J Am Coll Cardiol 2017; pii: S0735-1097(17)41519-1.

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】



衛教單張製作發行調查表

院內製作的中文衛教單張，將於本院使用，因此懇請您能於百忙之中，針對『印刷品質』、『文字大小』、『圖片或照片』、『美編排版』等部分，進行審閱與勾選，以作為送印前最後的確認，如有相關建議及需要改進的地方，懇請填入意見欄位內，俾利為修正之參考。感恩您的協助！

1. 此份衛教單的印刷品質顏色，您覺得：
滿意 普通 需改進：_____
2. 對此份衛教單的文字大小，您覺得：
滿意 普通 需改進：_____
3. 對此份衛教單的文字敘述，您覺得：
滿意 普通 需改進：_____
4. 對此份衛教單內文所附的圖片或照片，您覺得：
滿意 普通 需改進：_____
5. 此份衛教單的美編及排版，您覺得：
滿意 普通 需改進：_____
6. 整體而言此份衛教單張的發行使用，您是否：
同意 不同意 需改進：_____

衛教單張審核者簽名：_____

您的身分是：患者 家屬 社區民眾 院內員工

衛教單張名稱： 認識高血壓

備註：請您填完調查表後交給護理人員，再由護理人員將表單送至健教中心統一收齊繳回企劃室審查，若有疑問請致電健教中心助理 4430 洽詢。