

高雄市立中醫醫院  
整合醫療照護中醫醫療衛教

日期： 年 月 日

姓名：	病歷號碼：
診斷(病名)：	
衛教內容：高血壓日常保健	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 充分睡眠及休息。</li><li>2. 避免用太熱的水洗澡。</li><li>3. 戒菸、戒酒。</li><li>4. 保持大便通暢，預防便秘。</li><li>5. 維持輕鬆的心情，凡時不急不躁，心平氣和。</li><li>6. 注意肩頸的姿勢，避免肩頸肌肉過度緊繃。</li><li>7. 每天測量血壓並記錄。</li><li>8. 定期健康檢查，並遵照醫師指示服藥，切勿自行增減藥量。</li></ol>	
 	

衛教時間：	時 分 ~ 時 分
個案簽名：	衛教人員：