



預防高血壓3C

1. Check : 規律測量

高血壓患者應每日
規律時段測量血壓變化



2. Change : 改變習慣

飲食調整：少油脂.少調味品
少加工食品.多高纖.多蔬果.
建立良好生活習慣



3. Control : 控制血壓

高血壓患者應遵循醫囑規律用藥
並定期回診追蹤病況

