

## 作伙控血壓，健康你我他

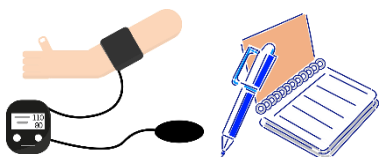


### 得舒飲食 DASH diet

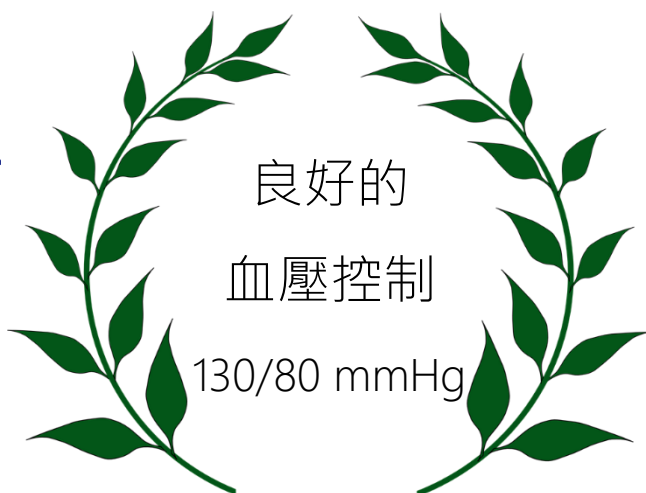
- 選一餐吃全穀雜糧當主食
- 每天至少吃 3-5 碗蔬菜+2 顆水果
- 飲用低脂乳 1 天 2 杯(240ml/杯)
- 魚雞多於豬牛羊
- 1 天 1 匙堅果
- 少醬料、少醃漬、少加工食品



- 按時服藥，不任意減量
- 出門將藥物隨身攜帶

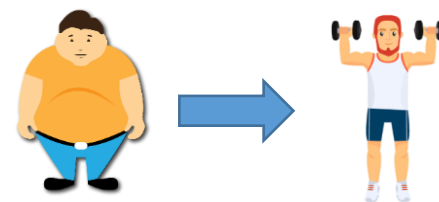


- 每日固定測量血壓
- 確實記錄，回診時交由醫師評估



良好的  
血壓控制

130/80 mmHg



- 維持理想體重
- 肥胖者建議減重



- 培養固定運動習慣
- 每周至少 3 次
- 每次 30 分鐘
- 運動前應適當暖身，著好鞋襪



- 建議戒菸，可尋求專業醫療院所協助
- 適量飲酒，每日不超過啤酒 1 罐或高粱 30c.c.

※如有慢性腎臟疾病請諮詢營養師。

板橋中興醫院 關心您!