

高血壓管理區

插入機構標識

綠色區域	<p>一目了然 (目標)</p> <ul style="list-style-type: none">• 高血壓通常不會有任何症狀• 不頭疼，不流鼻血• 血壓的正常範圍是： _____ 心臟收縮時 (最高血壓值) _____ 心臟舒張時 (最低血壓值)	<p>表現優異!</p> <ul style="list-style-type: none">• 您的症狀得到了控制• 要採取的行動：<ul style="list-style-type: none">○ 按要求服藥○ 儘量測血壓○ 參加所有醫生會診○ 控制體重○ 要運動○ 培養健康的飲食習慣○ 堅持運動
黃色區域	<p>警告</p> <p>若您有以下任何症狀：</p> <ul style="list-style-type: none">• 血壓經常超出正常範圍• 耳鳴	<p>從今天做起!</p> <ul style="list-style-type: none">• 可能需要嘗試其他藥物• 要採取的行動：<ul style="list-style-type: none">○ 停止劇烈運動○ 致電您的家庭健康護理 _____ (機構電話號碼)○ 或致電您的醫生 _____ (醫生的電話號碼)
紅色區域	<p>緊急狀況</p> <ul style="list-style-type: none">• 嚴重頭疼或鼻子流血• 輕微頭痛或心跳加速• 非常焦慮• 嚴重呼吸困難• 臉部、胳膊和腿突然麻痺或虛弱• 突然意識模糊，講話困難或理解障礙• 突然一隻眼睛或兩隻眼睛都看東西困難• 突然行走困難，眩暈，身體失衡	<p>馬上行動!</p> <ul style="list-style-type: none">• 您需要立即看醫生• 要採取的行動：<ul style="list-style-type: none">○ 致電醫生 _____ (醫生的電話號碼)○ 或撥打 911

參考文獻: 美國心臟病協會, 2012; 國家心肺血液研究所, 2012; 格爾等人., 2013