

2011年基础护理：老年性高血压的生活护理_护士资格考试_
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4

[_E5_9F_BA_c21_2498.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_9F_BA_c21_2498.htm) 老年性高血压的生活护理：锻炼与饮食，多吃水果及蔬菜。锻炼与饮食：高血压患者不宜进行剧烈活动，以免血压突然升高而加重心脏负担，应开展适合自身活动的项目，如体操、太极拳、散步、慢跑等。根据患者的体力、病情、心功能情况量力而行，适当锻炼可促进血液循环，提高机体抗病能力。百考试题论坛 原则上以清淡、易消化、低热量、低脂肪、低胆固醇饮食为宜，少食多餐，多吃水果及蔬菜，尤其芹菜、卷心菜、白菜等以及豆制品。由于钠盐与高血压的发病有密切关系，故饮食不宜太咸，尽量少吃咸菜、酱菜、咸鱼、咸肉等，大米含钠较面粉少，故吃米饭较面粉为佳。应改变一些不良生活习惯，如戒烟、戒酒。保持大便通畅，预防便秘。更多信息请访问：护士课程免费试听 护士互动交流 护士模拟试题在线测试 护理学专业（护士）《相关专业知识》全真模拟试汇总 护理学专业（护士）《基础知识》全真模拟试题 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com