

健康〇×クイズ

《血压》

問題

- Q1 高血圧が1週間続くと自覚症状がでる
- Q2 納得できるまで何回でも測る
- Q3 服薬治療だけではなく生活習慣の改善も必要だ
- Q4 適度な運動は血管を柔らかく保つ
- Q5 高血圧の改善後も服薬はすぐ止めない



答え

- Q1(×)ほとんど自覚症状が出ないため放置されやすいです
- Q2(×)1日2回が推奨されます①朝・トイレ後、朝食服薬前
②就寝前
- Q3(○)減塩・減量(BMIが高い場合)、運動、節酒
- Q4(○)お散歩でも○できることから!
- Q5(○)測定結果に一喜一憂せず長期キープを目標にします

