



American Heart Association.
Healthy for Good™

如何控制血壓



1 瞭解讀數

控制血壓的第一步就是瞭解血壓值所代表的意義，以及什麼讀數屬於正常、偏高、高血壓和高血壓危險期。heart.org/BPlevels



血壓一般記錄為兩個數字，書寫成如下的比率：

117
76

收縮壓

上方數字 (數值較高者) 代表心臟搏動時 (心臟肌肉收縮時) 的動脈壓力。

舒張壓

下方數字 (數值較低者) 代表心臟搏動之間舒張時的動脈壓力。

讀作「117/76 毫米汞柱」。

| 血壓類別 | 收縮壓 MM HG (上方數字) | 並且 | 舒張壓 MM HG (下方數字) |
|--------------------|------------------|-----|------------------|
| 正常 | 低於 120 | 並且 | 低於 80 |
| 血壓偏高 | 120 - 129 | 並且 | 80 |
| 高血壓 (高血壓) 第 1 期 | 130 - 139 | 或 | 80 - 89 |
| 高血壓 (高血壓) 第 2 期 | 140 或更高 | 或 | 90 或更高 |
| 高血壓危險期 (請立即致電您的醫師) | 高於 180 | 及/或 | 高於 120 |

2 追蹤讀值



American Heart Association.
檢查。改變。控制。



檢查。



改變。



控制。

醫護人員能夠測量血壓數據並提供建議。檢查。改變。控制。可協助您追蹤降血壓的進展。

線上追蹤網址：ccctracker.com/AHA

如需深入瞭解，請造訪 HEART.ORG/MYLIFECHECK 和 HEART.ORG/HBP

© Copyright 2020 American Heart Association, Inc., 501(c)(3) 條款非營利組織。版權所有。保留一切權利。未經授權禁止使用。相關引用可應要求提供。5/19 DS14545

3 成功秘訣



吃得聰明

採取含蔬菜、水果、全穀類、豆類、堅果、植物性蛋白質、瘦肉動物性蛋白質和魚類的健康飲食。限制鈉、飽和脂肪和添加糖的攝取。限制含糖食品及飲料、肥肉或加工肉品、高鹽食品、精製碳水化合物和高度加工食品的攝取。heart.org/EatSmart



多加運動

體育活動有助於控制血壓、體重和壓力。heart.org/MoveMore



控制體重

如果您超重，即便是稍微減重也能降低高血壓。heart.org/Weight



拒絕菸癮

每次抽菸或吸食菸草時，尼古丁都會造成血壓暫時性上升。

heart.org/Tobacco



優質睡眠

睡眠不足 (低於 6 小時) 及睡眠品質差與高血壓息息相關。