



我可以如何改善自己的血壓？

調整	建議	SBP 的大致降低範圍
 減重	維持正常體重 (BMI=18.5-24.9 kg/m ²)	5 mm Hg
 遵循 DASH 飲食計畫	飲食要富含水果、蔬菜、 低脂乳製品並減少脂肪	11 mm Hg
 減少鈉攝取量	每日鈉攝取量 <1500 mg，但大多數 成年人的目標是減少至少 1,000 mg。	5-6 mm Hg
 體能活動	積極的體能活動。將目標設定為每週至 少進行 150 分鐘的中度有氧運動。	5-8 mm Hg
 適度飲酒	男性每日不超過 2 杯， 女性每日不超過 1 杯	4 mm Hg

BP = 血壓、BMI = 體質量指數、SBP = 收縮壓、DASH = 高血壓控制飲食