



如何控制血壓

高血壓可能會傷害心臟和腦部的健康，而且通常沒有症狀。它會損壞血管，導致嚴重的健康問題。它可能會增加心臟病發作、心臟停止和腦中風的風險。它可能還會增加失智症風險，尤其是對於中年人。它甚至可能導致男性勃起障礙，也可能導致女性性慾下降。



瞭解讀數

血壓一般記錄為兩個數字，書寫成如下的比率：



117
76

讀作「117/76」
毫米汞柱。

收縮壓

上方數字（數值較高者）代表心臟跳動時（心臟肌肉收縮時）的動脈壓力。

舒張壓

下方數字（數值較低者）代表心臟跳動之間心臟休息時的動脈壓力。

血壓類別	收縮壓 MM HG (在上面的 數值)		舒張壓 MM HG (在下面的 數值)
正常	低於 120	和	低於 80
血壓偏高	120 – 129	和	80
高血壓第一期	130 – 139	或	80 – 89
高血壓第二期	140 或更高	或	90 或更高
高血壓危險期 (請立即諮詢 您的醫師)	高於 180	及/或	高於 120



追蹤數值



您可以使用驗證過的血壓計在家追蹤血壓。部分藥局、健康診所和消防局有免費的監測站。高血壓的診斷必須由醫療照護人員確認。也應檢查任何極低的血壓數據。

造訪 heart.org/lifes8 (英文網站) 瞭解更多資訊



成功秘訣



吃得聰明

降低鈉、飽和及反式脂肪和糖份的攝取。吃含有大量蔬菜、水果、全穀物、豆類、堅果、瘦肉動物性蛋白質如魚類和海鮮的餐點。限制含糖食品及飲料、紅肉、加工肉品、高鹽零食，以及高度加工食品的攝取。



多加運動

運動有助於降低高血壓數值。也能夠改善情緒，並使思緒清晰。



控制體重

如果您超重，即便是稍微減重也能降低高血壓。



拒絕尼古丁

每次抽菸、抽電子菸或使用菸草或尼古丁袋時，尼古丁都會造成血壓暫時性上升。



優質睡眠

睡眠不足（低於 7 小時）及睡眠品質差與高血壓息息相關。