

5 個簡單步驟， 輕鬆控制血壓



American
Heart
Association®

高血壓可能致命，所以掌握您的血壓數據，並知道控制血壓的方法，都是非常重要的。
好消息是，我們有簡單的新方法可協助您。

您只需要按照 American Heart Association、American College of Cardiology 與
U.S. Centers for Disease Control and Prevention 的血壓專家推薦的這 5 個簡單步驟。

如需更多資訊 ▶

1

掌握自己的數據。

對大部分診斷出患有高血壓的人來說，理想的血壓是低於 130/80，不過您的醫護人員會告訴您適合您個人的目標血壓值。



2

制定計畫

與您的醫護人員合作，制定降低血壓的計畫。



3

改變生活習慣

在許多病例中，醫生會給予下列建議，其通常與以下範圍有關：



減重。 盡量將體質量指數控制在 18 至 23 之間。

如需更多資訊 ▶



健康飲食。 攝取水果、蔬菜、低脂乳製品與無脂肪蛋白，減少攝取飽和脂肪與脂肪總量。

如需更多資訊 ▶



減少鈉攝取量。 每天不超過 1,500 mg，這對於降低血壓效果最為顯著。

如需更多資訊 ▶



多運動。 每週最少 5 次，一次 30 分鐘。

如需更多資訊 ▶



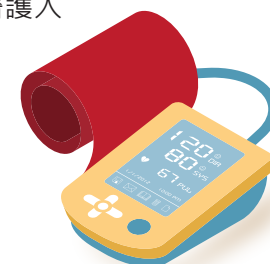
限制飲酒。 每天飲用不超過 1 至 2 杯酒精飲料。(大部分女性以 1 杯為限，男性為 2 杯)

如需更多資訊 ▶

4

在家持續量血壓

無論在家、外出或在其他方便量血壓的場所，養成量血壓習慣，規律記錄您的數據，並與醫護人員分享。



5

服用處方藥物。

依照醫護人員指示服用藥物。



如需降低血壓的更多資訊，請造訪 Heart.org/hbp