我如何才能改善我的血壓?



調整生活

建議要點

SBP大概 降低範圍



減輕體重

保持正常的體重 (BMI = 18.5 - 25) 5-20 毫米汞柱 減輕10公斤體重



採用DASH飲食計劃

飲食富於水果、蔬菜、低 脂乳製品和低脂食品

8-14毫米汞柱



限制鈉鹽的攝取量

每天攝取鈉鹽量<2.4克

2-8 毫米汞柱



多多活動

每週大部分的日子例行保持至少30分鐘的有氧運動

4-10 毫米汞柱



適量喝酒

男士2杯/天 婦女 1 杯/天

2-4 毫米汞柱

BP=血壓, BMI=身體質量指數, SBP=收縮血壓

Chobanian A et al. JAMA 2003;289;2560 - 2572

