

了解您的**血压数值**

血压是让血液在动脉中不断移动的力。由**两个数值**表示：

最高值：
收缩压(mmHg)
心脏跳动时的压力

最低值：
舒张压(mmHg)
心脏跳动间隔的压力

警告!

持续高血压会让您的心脏、血管和肾脏更加虚弱,并升高卒中和心脏病的风险

生活方式改变可以降低血压



多活动
定期锻炼

注重营养
遵循 DASH 食谱,吃富含钾的蔬菜



减少盐的摄入
每天摄入量在 1,500 mg 以下



限制饮酒
每天男性不超过2杯
女性不超过1杯



减轻体重
只减轻一点也会有很大变化



不要吸烟
如果您吸烟,戒掉它



减轻压力
药物治疗及休息可以降低血压

正常

120

以下

80

以下

升高

120
至
129

80

以下

高

1期
130
至
139

80

至
89

2期
140
及以上

90

及以上

也叫高血压

来源:美国高血压指南

以上信息仅用于学术用途,如有具体健康需求,请向医疗保健专业人员咨询

此内容来源于 CardioSmart.org, 由辉瑞普强支持翻译。