



改善高血压的简单步骤

有许多简单的方法可以帮助您改善高血压。即使是细微改变也会发挥重大作用。在下方为您提供了一个按类别分组的选项列表,用于帮助您找到最适合您的选项。查看以下选项并勾选您已采用或愿意尝试的措施。即使只开始尝试其中的一项,也意味着您向前迈出了一大步。

| | 生活方式改变 | SBP 大概下降范围 | 建议 | 已采用/愿意尝试 |
|-------|---------------|------------|--|--------------------------|
| 管理体重 | 管理体重 | 6-8 mm Hg | 保持健康体重 (BMI=18.5-24.9 kg/m ²)。 | <input type="checkbox"/> |
| 健康饮食 | 遵循 DASH 式饮食计划 | 5-8 mm Hg | 遵循 DASH 式饮食计划,即富含水果、蔬菜、低脂乳制品和低脂肪的饮食。 | <input type="checkbox"/> |
| | 减少钠摄入量 | 6-8 mm Hg | 将钠摄入量降至 <2,300 mg/天,并努力控制在不超过 1,500 mg/天 的理想水平上。 | <input type="checkbox"/> |
| | 考虑使用盐替代品 | 5-7 mm Hg | 考虑用盐替代品 (25%-30% 氯化钾、65%-75% 氯化钠和 0%-10% 调味剂)代替烹饪用盐/食盐 (100% 氯化钠),而不是完全不食用盐。 | <input type="checkbox"/> |
| 增加运动量 | 增加钾摄入量 | 6 mm Hg | 如果您没有肾脏问题,也没有服用特定药物,则每天食用山药、菠菜或香蕉等食物,来增加钾的摄入量,目标摄入量为 3,500-5,000 mg/天。采用此方式之前请先咨询您的医务专业人员。 | <input type="checkbox"/> |
| | 有氧运动 | 4-8 mm Hg | 有氧运动是指任何能让您心跳加快、呼吸更急促的活动,如散步、跑步或游泳。力求每周至少进行 150 分钟的中等强度运动。 | <input type="checkbox"/> |
| | 动态阻力运动 | 2-7 mm Hg | 动态阻力运动是指肌肉发力带动身体运动,例如深蹲或俯卧撑。目标是每周进行 6 次锻炼 (90-150 分钟),每次 3 组,每组重复 10 次。 | <input type="checkbox"/> |
| 减少饮酒 | 等长阻力运动 | 5-10 mm Hg | 等长阻力运动是指肌肉发力但身体不活动的运动,例如,平板支撑或靠墙静蹲。目标是每周进行 3 次低强度训练,两次训练之间休息 1 分钟。 | <input type="checkbox"/> |
| | 减少或避免饮酒 | 4-6 mm Hg | 男性每天不超过 2 杯,女性每天不超过 1 杯。 | <input type="checkbox"/> |
| 管理压力 | 冥想 | 5-7 mm Hg | 目标是每天两次,每次 20 分钟,期间保持舒适坐姿并闭上眼睛。 | <input type="checkbox"/> |
| | 控制呼吸 | 5 mm Hg | 通过每天 15 分钟将呼吸速度减慢至每分钟少于 10 次来控制呼吸。 | <input type="checkbox"/> |

BMI = 身体质量指数 • SBP = 收缩压 • DASH = 终止高血压膳食疗法

如需了解更多信息,请访问
heart.org/BP (英文网站)