



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，並可能導致嚴重的健康問題。它可能造成其他健康問題，例如：心臟病發作、腦中風、失智症、心臟衰竭、腎病/腎衰竭和失明。它甚至可能會導致男性勃起障礙和女性性興奮降低。



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（兩個數字間數值較高者）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（兩個數字間數值較低者）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 (上方數字)		舒張壓 mm Hg (下方數字)
正常	不到 120	並且	不到 80
偏高	120–129	並且	不到 80
第 1 期高血壓	130–139	或	80–89
第 2 期高血壓	140 或更高	或	90 或更高
嚴重高血壓 (若您沒有症狀*，請致電醫療護理人員。)	高於 180	及/或	高於 120
高血壓緊急狀況 (若您有任何下述症狀*，請撥打 911。)	高於 180	及/或	高於 120

*症狀：胸痛、呼吸短促、背痛、發麻、無力、視力變化或說話困難



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護理人員確認。



成功秘訣



吃得聰明

降低鈉、飽和及反式脂肪和添加糖的攝取。遵循類 DASH 飲食模式；攝取富含蔬菜、水果、堅果、種子、豆類、全穀類、健康非熱帶油脂、例如魚類、海鮮等瘦肉蛋白質、低脂乳製品的膳食，以及食用瘦肉禽類和肉類（視需要）。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

如果您過重或肥胖，即使減重至少 5%，也能降低或預防高血壓。



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。



酒精

少喝酒或不喝酒以降低或預防高血壓。

造訪 heart.org/lifes8 (英文網站) 瞭解更多資訊