

心臟守衛戰 健康好習慣

強壯心臟 從這裡開始

規律運動

成人每週運動累積
至少150分鐘

均衡飲食

選擇低油、低糖、低鹽、高纖的食物

拒菸節酒

吸菸會讓血壓、血脂升高
對心血管造成不良影響
以茶或水代酒，健康更輕鬆

充足睡眠

成人每日需要
睡足7-9小時

適當腰圍

男性腰圍 $\leq 90\text{cm}$
女性腰圍 $\leq 80\text{cm}$
肥胖容易引起三高

預防三高

血壓 $< 140/90\text{mmHg}$
空腹血糖值 $< 126\text{mg/dL}$
低密度脂蛋白膽固醇 $< 160\text{mg/dl}$

722居家血壓測量

7 → 連續七天測量
2 → 早上起床後、晚上睡覺前各量一次
2 → 每次量兩遍

健康九九+

算病機

慢性疾病
風險評估平台



預防心血管疾病 請查詢

國民健康署官方網站

HPA 衛生福利部
國民健康署

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告