

每天血壓管控

健康輕易掌控

血壓值參考表：

血壓分類	收縮壓(毫米汞柱)	舒張壓(毫米汞柱)
 正常血壓	<130毫米汞柱	<80毫米汞柱
 正常偏高	130-139毫米汞柱	85-89毫米汞柱
 高血壓	第一期：140-159毫米汞柱 第二期：160-179毫米汞柱 第三期：>180毫米汞柱	90-99毫米汞柱 100-109毫米汞柱 >毫米汞柱

有效管控血壓的方法



1. 禁高鹽高鈉高油食物



2. 適當壓力紓解



3. 戒煙



4. 節制飲酒



5. 定期測量血壓



6. 保持適當運動並持續



7. 睡眠充足



定期定時測量血壓，早期發現早期治療



高雄市立小港醫院關心您的健康