

面對高血壓，我能做什麼？



常常量血壓

- 1、測量血壓前休息至少5分鐘以上。
- 2、坐姿要正確，身體放鬆，不要講話，上臂與心臟保持在同一水平位置。
- 3、血壓值容易變動，建議每次量測最好遵循一定的時間、部位進行測量及紀錄，以便對照。



血壓值分類



分類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)	舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	<120	和 <80
高血壓前期 (警示期)	120~139	或 80~89
第一期高血壓	140~159	或 90~99
第二期高血壓	≥ 160	或 ≥100

第一期高血壓
請及早
就醫



健康生活



均衡飲食

豐富蔬菜水果
少油、少鹽、少糖
少紅肉、高纖維



規律運動

維持每週五次(或至少3次)
每次30分鐘身體運動



不吸菸

戒菸諮詢專線請撥打
0800-636363



屏東縣政府衛生局 關心您

經費由菸品健康福利捐支應 (廣告)