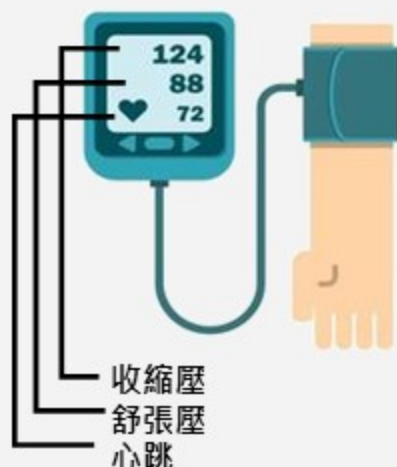




心臟健康

管理您的血壓

了解您的血壓數值很重要。如果您有確診為高血壓，生活方式的改善會對血壓有很大的影響。根據您血壓的情況，醫生會為您開處方藥。使用正確步驟測量血壓，有助於更好的監控您的血壓指數。



血壓類別	收縮壓毫米汞柱 (mm Hg) (在上面的數值)		舒張壓毫米汞柱 (mm Hg) (在下面的數值)
正常	不到120	及	不到80
偏高	120-129	及	不到80
高血壓，第一期	130-139	或	80-89
高血壓，第二期	140或更高	或	90或更高
高血壓危險期 (請立即諮詢您的醫師)	高於180	及/或	高於120

*美國心臟協會建議的血壓指南

保持您的心臟健康

- * 每天按時測量來監測血壓的變化
- * 健康飲食—多吃蔬菜，水果和全谷物類
- * 少久坐，多走路，常跳舞!
- * 保持健康體重
- * 保持良好睡眠—睡足7-9小時為最佳!
- * 減少情緒壓力
- * 減少飲酒以及戒菸
- * 遵醫囑服藥。您可以與醫生探討延長您的處方藥至100天