

寒流來襲防猝死

美國疾管署：護心七大招

1.

了解您的健康情形



2.

戒菸



3.

採用健康飲食



多蔬果、全穀雜糧、
低脂奶



避免反式脂肪、鹽和
精緻糖



4.

多運動避免久坐



每週至少150分鐘的中等
強度有氧運動



每週至少2天的肌力訓練



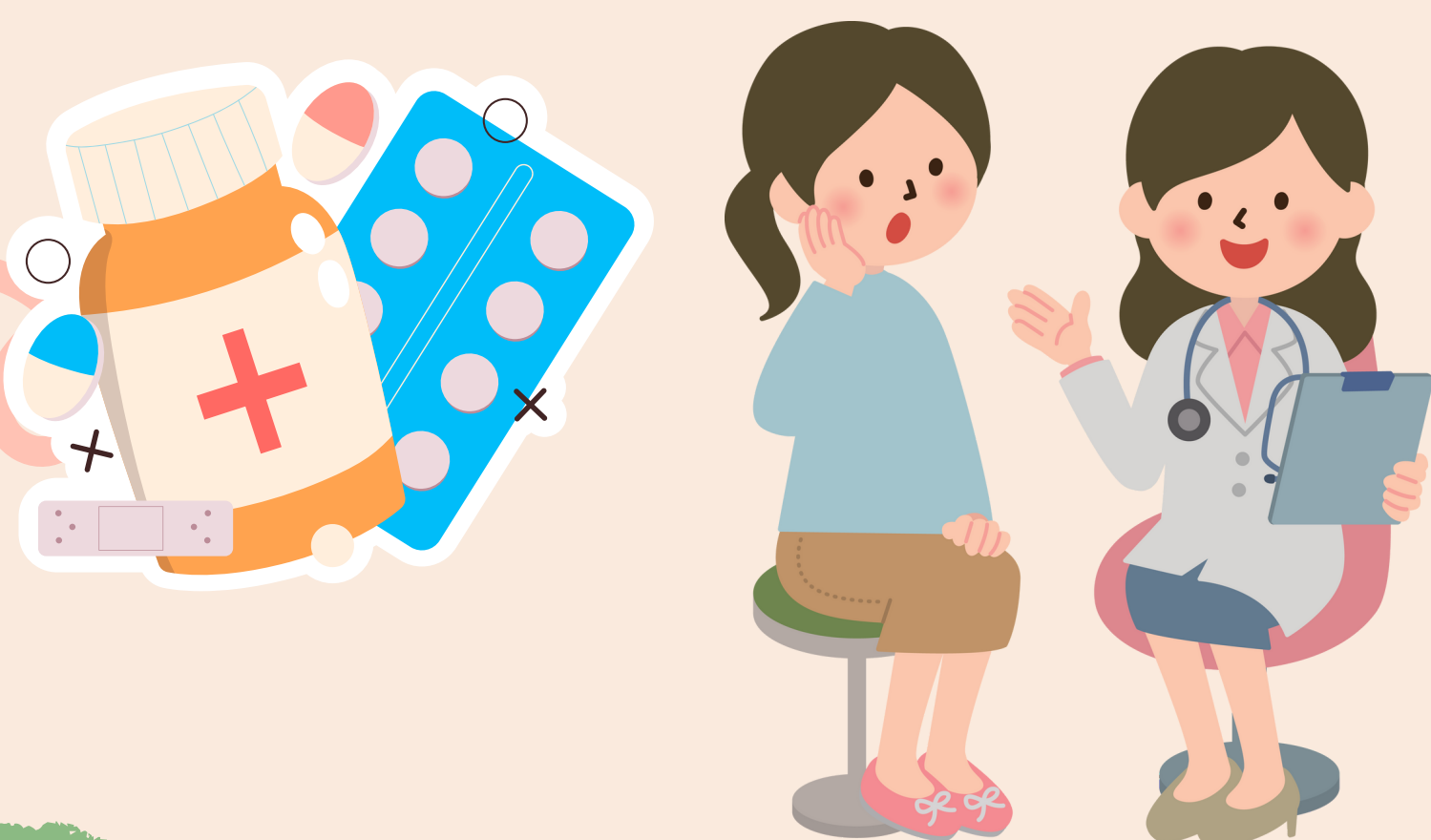
臺北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：美國疾管署
製作單位：行政中心營養組

寒流來襲防猝死

美國疾管署：護心七大招

5. 遵從醫師指示服用藥物

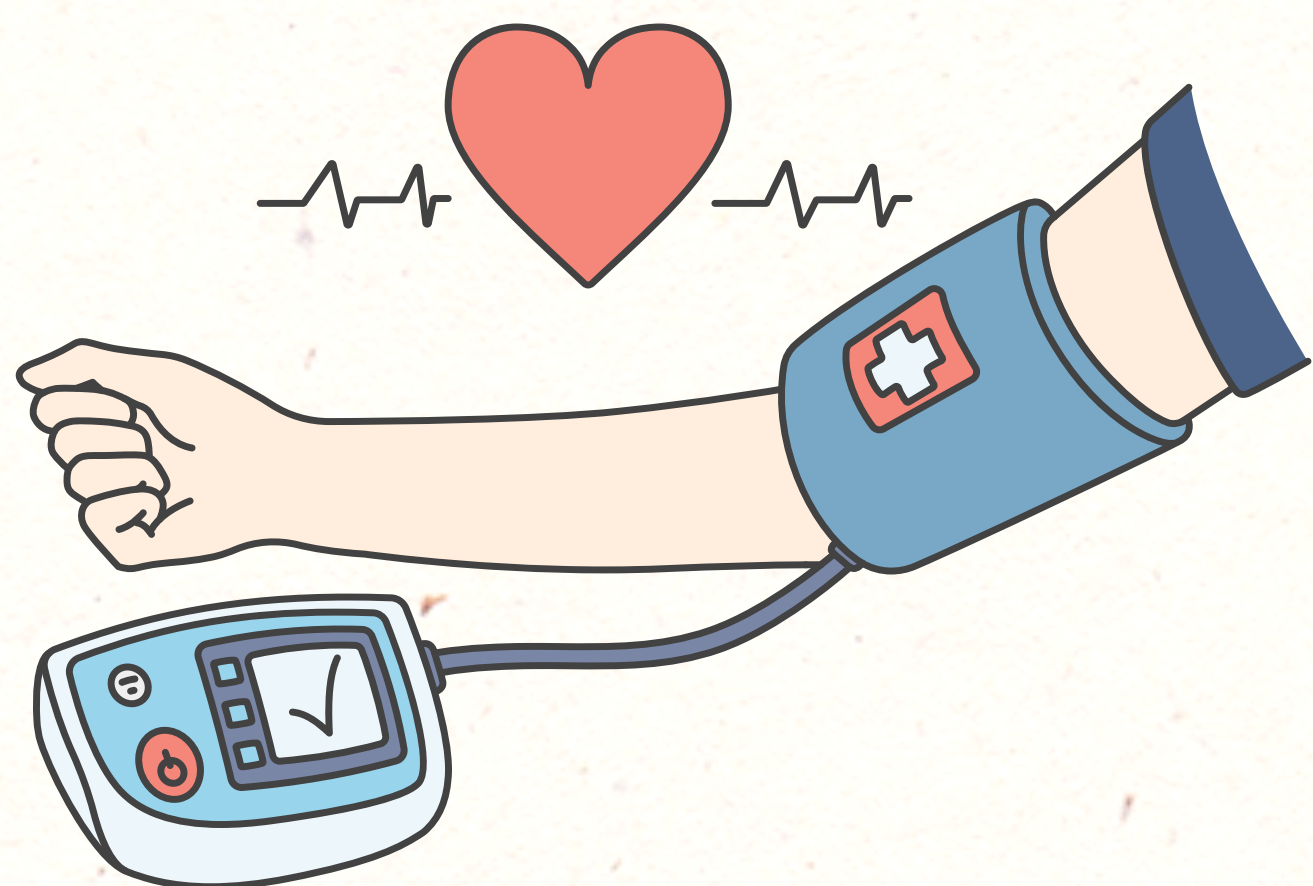


6. 開水取代含糖飲料



7. 居家量測血壓

每日固定時段



血壓標準值

血壓類別	收縮壓	舒張壓
正常	$<120\text{mmHg}$	$<80\text{mmHg}$
偏高	$120-129\text{mmHg}$	$<80\text{mmHg}$
高血壓	$\geq 130\text{mmHg}$	$\geq 80\text{mmHg}$

