

生活

小撇步

3C自我管理

Check規律測量

Change改變習慣

Control按時吃藥

居家量測

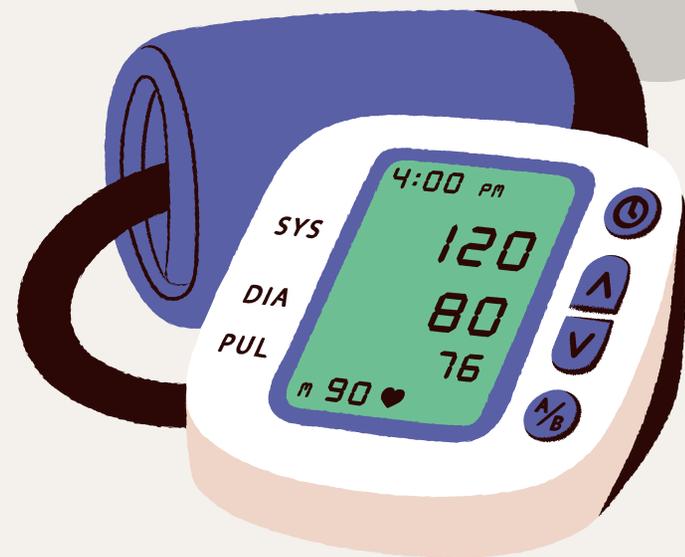
小口訣

血壓控管722

連續七天測量

早晚各量一次

每次量兩遍



高血壓小知識

如何預防高血壓

資料來源：衛服部

製作單位：行政中心營養組



台北市立關渡醫院



世界高血壓日

05/17

這一天旨在提高全球對高血壓的認識，促進健康生活方式，並增加對高血壓管理的重要性的意識。

血壓的指標

正常血壓值

血壓分類	收縮壓	及	舒張壓
正常血壓	<120	及	<80
高血壓前期	120~139	或	80~89
第一級高血壓	140~159	或	90~99
第二級高血壓	≥160	或	≥100

生活型態改變



S-ABCDE

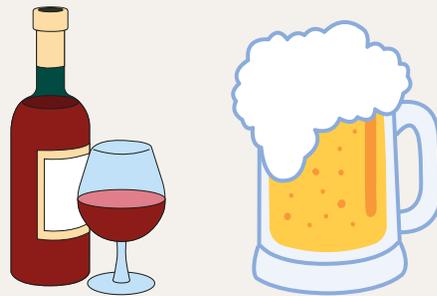
Sodium restriction

限制每日5~10g鹽

Alcohol limitation

男性：每日小於2份

女性：每日小於1份



紅酒一份酒精當量150毫升
啤酒一份酒精當量375毫升

Body weight reduction



維持理想體重



Cigarette smoke cessation

傳統香菸及電子菸皆須戒除

Diet adaptation

DASH飲食可改善血壓



Exercise adoption

規律有氧中等強度運動

每週3次，每次50分鐘