

您知道自己的血壓 (BP) 數字嗎？

如何檢查您的血壓



步驟 1：找出血壓計

若您無法使用高品質的家用血壓計，請在藥房、雜貨店或醫療辦公室尋找自助服務亭。



步驟 2：坐下並保持靜止

測量血壓前，先靜坐五分鐘。在測量時，請將壓臂帶直接置於皮膚上，雙腳平放於地面，向後靠在椅背上並放鬆。



步驟 3：記錄您的數字並與圖表作對比

若您的血壓偏高，請配合專業醫療人士指示，讓您的血壓數字恢復正常。高血壓可能會帶來嚴重的腦中風與心臟病風險。

如何記錄您的讀數：

收縮壓

117

76

舒張壓

我的讀數：



正確嗎？

- 若讀數偏高，請稍等幾分鐘再重新測量
- 運動、抽煙和喝咖啡可能導致血壓上升

您的醫療人員會將此血壓讀為「117/76」

收縮壓
每上升
20
點



=

腦中風、
心臟病或其他
血管疾病造成
死亡的
風險就
加倍



改善 HBP 控制代表

能拯救
更多生命！

使用 **CHECK. CHANGE. CONTROL.® TRACKER**
跟進您的血壓

前往 www.ccctracker.com/aha 註冊。您需要電子郵件地址和活動代碼才能建立帳戶。在地圖上尋找您所在州的活動代碼。跟進並培養更健康的習慣有助穩定改善。

達到血壓目標的 3 個步驟

1 CHECK 「檢查」您的血壓數字

血壓類別	收縮壓毫米汞柱 (mm Hg) (在上面的數值)	及	舒張壓毫米汞柱 (mm Hg) (在下面的數值)
正常	不到 120	及	不到 80
升高	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	高於 180	及/或	高於 120

高血壓 / 第一期

*建議：10 年心臟病和腦中風風險評估。若風險低於 10%，請改變生活習慣，並在 3-6 個月內重新評估。若風險超過，請改變生活習慣、服藥並每月進行跟進，直至血壓獲得控制。

高血壓 / 第二期

*建議：改變生活習慣、服用 2 種不同類別的藥物並每月進行跟進，直至血壓獲得控制。

高血壓危機

請立即諮詢你的醫師

* 應由醫生個別針對提供建議。

2 CHANGE 「改變」並重複檢查

- 致力於改善血壓的過程
- 設定可達成的較小目標，並觀察血壓數字有所改善

3 CONTROL 「控制」並達到您的血壓目標

降低血壓的重要生活習慣改變機會：



減重

↓ 5 mm Hg



體力活動

↓ 5-8 mm Hg



採用 D.A.S.H. 飲食計畫

↓ 11 mm Hg



節制飲酒

↓ 4 mm Hg



減少鈉攝取量

↓ 5-6 mm Hg

達成目標的其他訣竅：

- 時刻謹記長期目標：降低風險和過更健康的生活
- 尋求朋友和家人的支持
- 慶祝每個小轉變和改善！