

For Appointments and Referrals Call  
Office of Women's Health

**1-800-793-8090**

[www.PreventionMatters.org](http://www.PreventionMatters.org)

## 血壓和心臟病

### 什麼是血壓？

血壓是心臟將血液推進和推出動脈時所產生的力量。心臟每跳動一次，血液就被注入和抽出動脈，因而產生一股壓力，叫做收縮壓。當心臟在兩次跳動之間放鬆時，血壓會下降，叫做舒張壓。

### 血壓的表達方式：收縮壓

### 舒張壓

- **理想狀態**：120/80 以下。
- **高血壓前期**：120/80-139/89。請找您的醫療保健提供者，並討論降低血壓的生活方法。
- **高血壓 1 期**：140/90 – 159/99。請找您的醫療保健提供者，重新檢查您的血壓，並討論可能需要的藥物治療。
- **高血壓 2 期**：160/100 – 179/109。請儘快找您的醫療保健提供者。
- **臨危狀態**：180/110 或以上。立即尋求醫學治療。

### 降低血壓的方法包括：

- 少吃食鹽。每天的建議食鹽攝取量不超過 1 茶匙。食鹽會使血壓惡化，所以減少食鹽的攝取是個好主意。可以用胡椒粉、大蒜和醋等其他調味品代替食鹽。
- 戒煙。尼古丁會增高血壓。
- 保持健康的體重。如果您的體重超重，應該減重。
- 增加運動。每週多天運動，每天至少 30 分鐘。如果您是高血壓 2 期或更高，請在開始運動計畫之前與您的保健提供者討論。
- 多吃水果和蔬菜。
- 女性每天飲酒不得超過 1 杯。
- 根據您的醫療保健提供者的建議，服用血壓治療藥物。

**保持活躍，吃得健康，戒除煙癮，進行檢查！**

這份資料由洛杉磯縣衛生服務部婦女健康辦公室製作，  
用於教育目的，並不能取代您的醫療保健提供者的指示。  
請與您的醫生討論各種療法的風險和好處。

