

控制血壓最重要的 是什麼



細微的改變帶來巨大的影響：

即使我為了健康
只改變一個生活方式...

也可以少量降低我的血壓

而且血壓少量降低即可擁有
巨大健康得益。

步行 30 分鐘，
每週五天

可以降低血壓 **10 點**

減重 5 至 10 磅

可以降低血壓 **5 點**

戒掉吸菸（請致電
1-800-QUITNOW）

可以降低血壓 **5 至
10 點**

限制鈉（鹽）
攝取為每天 1,500 毫克

可以降低血壓 **2 至
8 點**

血壓每降低 5 點

- ◆ 中風的風險降低 **34%**
- ◆ 心臟病發作的風險降低 **21%**

血壓每降低 3 點

- ◆ 中風的風險降低 **8%**
- ◆ 心臟病發作的風險降低 **5%**