

瞭解您的 血壓值

瞭解您的血壓值， 然後記錄！

- ◆ 詢問醫生或護士您的血壓值。
- ◆ 記錄它們。
- ◆ 在您諮詢醫生並積極地改變生活方式之後，您的血壓值將會改善。

這些數值表示：

血壓類別	收縮壓 (mm Hg) (較高值)		舒張壓 (mm Hg) (較低值)
正常 非常好！這便是所需的標準血壓。	低於 120	和	低於 80
高血壓前期 此時需要注意了。開始改變生活方式，以阻止您的血壓持續升高或演變為高血壓。	120–129	和	低於 80
高血壓（高血壓症）第 1 期 您的血壓偏高。您需要協尋醫療提供者。	130–139	或	80–89
高血壓（高血壓症）第 2 期 您的血壓非常高。需要馬上接受治療。	140 或更高	或	90 或更高
高血壓危機（需要緊急救治） 您的血壓高的危險高。請立即撥打 911。*	高於 180	和/或	高於 120

改編自 American Heart Association（美國心臟協會）。由 Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program, Washington State Department of Health（華盛頓州衛生部心臟病、中風和糖尿病預防計劃）建立

* 健康建議來自 Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program, Washington State Department of Health（華盛頓州衛生部心臟病、中風和糖尿病預防計劃）

