


## 如何改善血压?

调整	建议	SBP 大概下降范围
 减重	保持正常体重 (BMI=18.5-24.9 kg/m <sup>2</sup> )	5 mm Hg
 遵循 DASH 饮食计划	包含大量果蔬、 低脂乳制品且低脂的饮食	11 mm Hg
 减少钠摄入量	每天 <1500 mg 钠, 但大多数成人 应力争至少减少 1000 mg。	5-6 mm Hg
 身体活动	更加积极地锻炼身体。力求每周至少 进行 150 分钟的中等强度有氧运动。	5-8 mm Hg
 适度饮酒	男性每天不超过 2 杯, 女性每天不超过 1 杯	4 mm Hg

BP = 血压, BMI = 身体质量指数, SBP = 收缩压, DASH = 终止高血压膳食疗法