



我如何可以改善自己的血壓？

調整	建議	SBP 大概降低範圍
 減體重	維持正常體重 (BMI=18.5-24.9 kg/m ²)	5 mm Hg
 DASH 飲食計畫	飲食富於水果、蔬菜、 低脂乳製品和減少脂肪攝取	11 mm Hg
 限制鈉的攝取量	每日鈉攝取量該低於 1500 mg	5-6 mm Hg
 體力活動	積極的體力活動。 每週盡量進行至少 90 至 150 分鐘的有氧運動。	5-8 mm Hg
 節制飲酒	男性每日不超過 2 杯 女性每日不超過 1 杯	4 mm Hg

BP = 血壓, BMI = 體質量指數, SBP = 收縮壓, DASH = 高血壓控制飲食