# 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%**

Washington State Department of Health
DOH 345-288 October 2015
Chinese

殘障人士可申請獲取本文件的其他格式。要提交申請，請致電 1-800-525-0127（聽障/語障人士專線 711）。

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Healthy Communities Washington
Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

# PRINTING SPECIFICATIONS

| | |
|---|---|
| **Title:** | **What's the Big Deal About Controlling My Blood Pressure?** (poster) |
| **Size:** | 8.5 x 11" and 11 x 17" |
| **Paper stock:** | 80# Cover, white, smooth |
| **Ink color:** | 4-color process/0, no bleeds |
| **Special instructions:** | Laminate, matte finish, rounded and sealed 1/4" corners |
| **DOH Pub #:** | 345-288 |