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（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 - 139	或	80 - 89
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。*	140 - 159	或	90 - 99
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。*	160 或更高	或	100 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	或	高於 110

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）

Washington State Department of Health
DOH 340-268 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:	**Know Your Blood Pressure Numbers** (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 #:	340-268