

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)