

健康叮嚀 血壓輕鬆管

可怕的不是高血壓^{5、6} 而是對高血壓不理不睬！

- 只要每日食鹽攝取量小於6公克，就可降低收縮壓約5~10 mmHg，平均血壓約可降5.7/2.7 mmHg。
- 肥胖者體重減少5公斤，就可降低血壓5.4/2.4 mmHg。
- 經常運動可降低舒張壓約10 mmHg，有助維持理想體重、紓解壓力，一舉數得。
- 驟然停藥最危險！可能導致血壓突然升高，就像讓血壓坐上雲霄飛車。



管好血壓有對策 讓你天天精彩樂活！

飲食對策 ^{1、3}	運動對策 ⁴	用藥對策 ⁵	生活對策 ⁷
<ul style="list-style-type: none"> 低脂、少鈉—避免攝食過多鹽份和加工食品 多蔬菜、水果，增加乳品與堅果類，少油脂 酒量控制 (男性30cc/日 女性或體重較輕者15cc/日) 	<ul style="list-style-type: none"> 每天運動、每次達到30分鐘的有氧活動，有助於血壓的控制。 有氧活動包括快走、慢跑、游泳、騎腳踏車、韻律操及土風舞等。 重點在持之以恆；約親友一起運動、選擇簡單或喜歡的項目。 避免天冷時過早外出運動。 	<ul style="list-style-type: none"> 遵照醫囑用法及用量 把藥放在醒目處 每日定時不易忘 	<ul style="list-style-type: none"> 戒菸 維持理想體重 保持平和心情 

定時量血壓、定期回診^{1、8} 掌握健康脈動

