

高低血壓及心跳參考值

血壓參考表

| | 低血壓 | 正常 | 正常偏高 | 輕度高血壓 | 中度高血壓 | 重度高血壓 |
|-----|-------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 收縮壓 | 小於 99 | 100-129 | 130-139 | 140-159 | 160-179 | 大於 180 |
| 舒張壓 | 小於 65 | 66-85 | 86-90 | 91-95 | 96-100 | 大於 101 |

心跳頻率參考表

| 跳動頻率 | 小於 64 | 65-80 | 80-95 | 大於 96 |
|------|---------------------------|------------|---------------|-----------------------|
| 結果判讀 | 偏慢 | 正常標準值 | 偏快 | 太快 |
| 專家建議 | 應適量運動，促進血液循環，以提升到正常心跳脈搏值。 | 請繼續保持身體健康。 | 心情要放輕鬆，別太緊張囉！ | 找心臟專科醫師檢查，並定期追蹤觀察與治療。 |

專家建議

血壓偏高

1. 每天至少運動半小時，可增加血管彈性，並有助於降低血壓。
2. 減少口味重及高鹽類食物的過量攝取，如醃漬物等。
3. 盡量以『蒸、煮、滷、拌、烤』五大不用油的方式烹調食物。
4. 適量的補充蔬果，有助於血壓的降低。

血壓偏低

1. 每天至少運動半小時，可增加血管彈性並有助於維持正常的血壓。
2. 請注意是否為貧血所導致，建議可多加補充富含鐵質、葉酸、維生素 B12 的食物（如深綠色蔬菜等）。

愛護常住物

如護眼中珠

- ☆ 電子血壓計及「個人血壓心跳紀錄表」放在公告欄鐵櫃內，請自由使用，用完後請歸回原位。
- ☆ 建議一星期量一~二次，「個人血壓、心跳紀錄表」，為您個人參考用。
- ☆ 血壓、心跳顧得好，健康沒煩惱。
- ☆ 測量時段請儘量固定。