

血壓治療目標值

分類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)	和	舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	<120	和	<80
高血壓前期 (警示期)	120~139	或	80~89
第一期高血壓	140~159	或	90~99
第二期高血壓	≥ 160	或	≥100

自我管理 3C

CHECK 規律測量

每天早晚各測量一次血壓，休息五分鐘再測量

CONTROL 吃藥控制

遵照醫師指示服用藥物，不可自行增量或減量



臺北市信義區健康服務中心 關心您
諮詢電話: 27234598 地址: 臺北市信義區福德街86號11樓
資料來源: 臺北市衛生局、衛生福利部國民健康署

廣告

降血壓 跟著吃

每日食鹽不可超過
6公克 約為一茶匙

~少使用調味品

例: 醬油、番茄醬、烏醋

~多使用天然食材

例: 洋蔥、蔥薑蒜、胡椒

每日至少2/3主
食為全穀根莖類

例: 南瓜、地瓜、
糙米、山藥、玉米

天天5蔬菜5水果

選擇豐富鉀類蔬果

例: 菠菜、冬瓜、
金針菇、香蕉、奇
異果

白肉及豆製品取代紅肉

~多選擇雞肉、魚肉、大
豆蛋白取代豬牛羊

烹調選好油3~7茶匙/天

例: 橄欖油、芥花油

~適量攝取堅果 (約一大拇指
節量) 例: 核桃仁、腰果

每日2杯低脂
或脫脂奶

~可更換為起
司、優格

CHANGE 調整生活習慣

飲食調整→多吃蔬果、少吃油鹽糖

生活習慣→多運動、充足睡眠、減重、紓解壓力、少喝酒、戒菸

