

# 高血壓的定義

	收縮壓		舒張壓
正常血壓	<120mmHg	且	<80mmHg
高血壓前期	120 - 139	或	80 - 89
高血壓	$\geq 140$ mmHg	或	$\geq 90$ mmHg



正常成人的血壓應維持在120/80mmHg  
如果收縮壓 >140mmHg 或舒張壓 >90mmHg  
只要其中一項超過標準，就能稱為「高血壓」

# 預防高血壓七大原則 Health 2 Sync



DASH飲食



減少鹽份攝取



節制飲酒



運動



體重控制



戒菸



量血壓