

## 血壓

### ● 血壓

血壓是血管內血液加諸於血管壁上的壓力。

心臟收縮時測得的血壓叫作收縮壓，正常為140mmHg以下。

心臟舒張時測得的血壓叫作舒張壓，正常為90mmHg以下。

### 預防高血壓

- 勿吸煙
- 保持均衡飲食
- 減少高脂肪飲食
- 減少進食含高鹽量的食品
- 定期做適量的運動
- 控制體重
- 充足的休息，避免精神緊張
- 定期檢查身體

