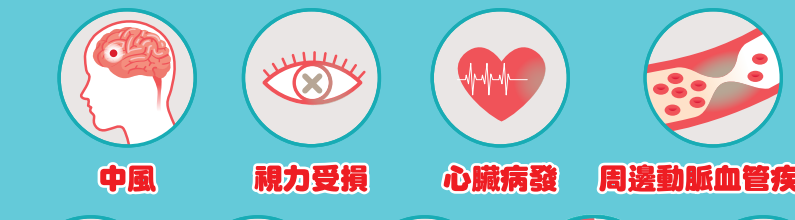
認識高血壓

香港大約每4個人就有1人患有高血壓



高血壓可引致的健康問題



成年人血壓指標

血壓分類	血壓水平（mmHg）	
	收縮壓（上壓）	舒張壓（下壓）
理想血壓	低於120	低於80
正常血壓	120–129	80–84
正常高值血壓	130–139	85–89
高血壓	140或以上	90或以上



上壓 / 收縮壓：

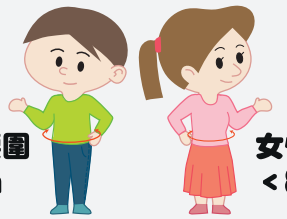
心臟收縮泵出血液時血管內的壓力

下壓 / 舒張壓：

在心跳之間，心臟放鬆時血管內的壓力

預防高血壓的方法

1. 保持體重和腰圍適中



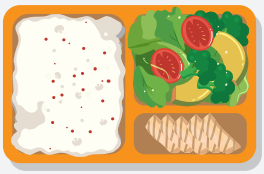
男性腰圍 < 90cm

女性腰圍 < 80cm

2. 多做體能活動，例如



3. 保持均衡飲食和減少攝入鹽分



4. 切勿吸煙及避免飲酒



（資料來源：衞生署）

職業安全健康局
資訊及通訊業安全及健康委員會

職安熱線：2739 9000
www.oshc.org.hk
OSHC HK
打工人關注那些事

點樣評估同預防冠心病？
bit.ly/3mYcpZE
立即去片

以上資料只供參考

©2023 Occupational Safety & Health Council 職業安全健康局 4/2023(1)