



# 你對自己的血壓了解多少？

高血壓是心臟病的主要風險因素。要想知道自己是否患有高血壓，唯一的辦法就是定期檢查血壓，即使你感覺良好又健康。

## 我的血壓

日期	時間	收縮壓(上面的數值)/ 舒張壓(下面的數值)
		/
		/
		/

在方格中記錄你的血壓，下次看醫生時請帶上。醫生、護士或藥劑師可以為你檢查血壓。你也可以在家裡用經過認證的血壓計自行檢查。

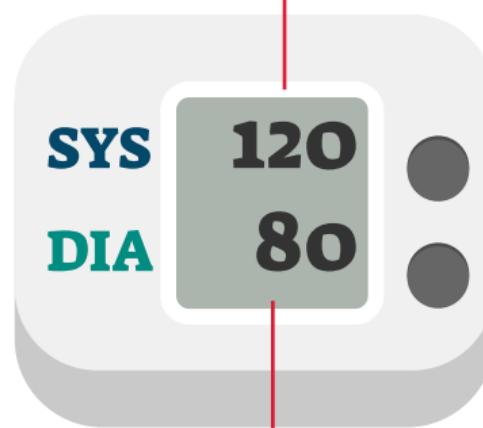
## 健康的血壓數值是多少？

醫生會根據你的病史告訴你理想的血壓值。

「正常」的血壓數值為

上面的數值低於

120mmHg



下面的數值低於

80mmHg

## 保護心臟的三個簡單步驟：

1. 如果你已年滿 18 歲，請至少每兩年檢查一次血壓。
2. 如果你的年齡在 35 歲至 75 歲之間，請使用心臟年齡計算器算出自己患心臟病的風險：[hrt.how/HAC](http://hrt.how/HAC)（只有英文版）。
3. 如果你的年齡在 45 歲及以上——若為原住民和/或托雷斯海峽島民就在 30 歲及以上，請找醫生做心臟健康檢查 (Heart Health Check)。

如需詳細了解血壓以及如何保護心臟健康，請瀏覽  
[heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au)

---

使用條款：本資料由澳洲國家心臟基金會（心臟基金會）(National Heart Foundation of Australia, Heart Foundation) 編製，僅供一般了解和教育用途。本資料不構成醫療建議。如果你有或懷疑有健康問題，請諮詢你的醫療機構。所列的資訊以出版時可獲得的證據為依據。請查閱 Heart Foundation 網站 [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au) 的使用條款 (Terms of Use)。

