



## 您对自己的 血压了 解多少？

高血压是心脏病的主要风险因素。要想知道自己是否患有高血压,唯一的办法就是定期检查血压,即使您感觉良好又健康。

### 我的血压

日期	时间	收缩压(上面的读数) / 舒张压(下面的读数)
		/
		/
		/

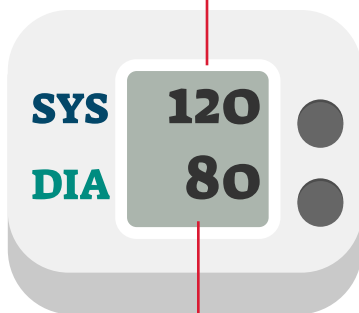
在方框中记录您的血压,下次看医生时请带上。医生、护士或药剂师可以为您检查血压。您也可以在家里用经过认证的血压计自行检查。

## 健康的血压读数是多少？

医生会根据您的病史告诉您理想的血压值。

“正常”的血压读数为

上面的读数低于  
120mmHg



下面的读数低于  
80mmHg

## 保护心脏的三个简单步骤：

1. 如果您已年满 18 岁，请至少每两年检查一次血压。
2. 如果您的年龄在 35 岁至 75 岁之间，请使用心脏年龄计算器算出自己患心脏病风险：[hrt.how/HAC](http://hrt.how/HAC)（只有英文版）。
3. 如果您的年龄在 45 岁及以上——若为原住民和/或托雷斯海峡岛民就在 30 岁及以上，请找医生做心脏健康检查 (Heart Health Check)。

如需详细了解血压以及如何保护心脏健康，请浏览 [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au)

使用条款：本资料由澳大利亚国家心脏基金会（心脏基金会）(National Heart Foundation of Australia, Heart Foundation) 编制，仅供一般了解和教育用途。本资料不构成医疗建议。如果您有或怀疑有健康问题，请咨询您的医疗机构。所提供的信息以出版时可获得的证据为依据。请查阅 Heart Foundation 网站 [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au) 的使用条款 (Terms of Use)。

