

管理您的血压

高血压很危险，它会使您患心脏病和中风的风险更大。



请定期检查血压。 高血压通常没有任何症状，经常只能通过常规检查才能发现。

正常血压为 **120/80 或更低**

如果您的血压很高，请咨询西奈山医生，了解您们如何共同努力降低血压。这可能包括生活方式的改变或药物治疗。

做出健康的选择有助于保持血压正常。它还可以帮助降低过高的血压。



吃健康食品

吃蔬菜、水果和全谷物。限制肥肉和全脂乳制品的摄入。



限制饮酒

每天饮酒量不要超过 1-2 杯。



每天锻炼身体

寻找您喜欢的锻炼方式，例如和朋友一起散步。



避免过咸的食物

这包括预包装、加工和预制食品。在家做饭而不是出去吃饭。



不要吸烟

这包括电子烟笔和电子烟



减轻您的压力

确保您有足够的睡眠，并找时间放松并做您喜欢的事情。