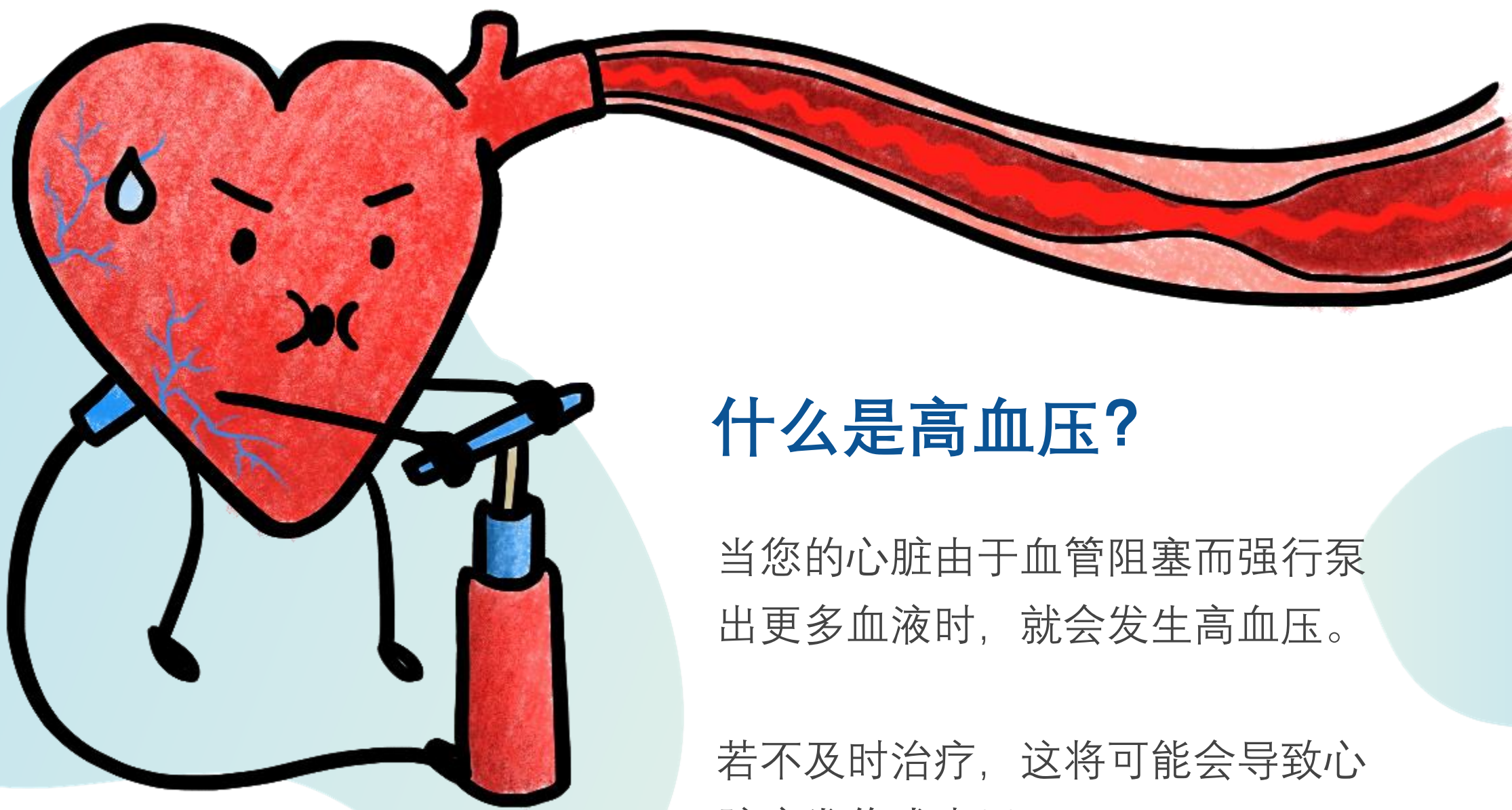


# 让您活得更健康的小贴士



## 什么是高血压？

当您的心脏由于血管阻塞而强行泵出更多血液时，就会发生高血压。

若不及时治疗，这将可能会导致心脏病发作或中风。

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



**My Brother SG**  
HERE FOR YOUR HEALTH

# 让您活得更健康的小贴士

## 高血压的体征和症状



昏厥

头晕



心律不齐



疲劳



呕吐



恶心



## 关注这些数字!

$\frac{120}{80}$  → 收缩压

$\frac{120}{80}$  → 舒张压



< 120

< 80



120-129

< 80



130-139

or

80-89



140 +

90 +



180 +

&/or

120 +

## 保持血压健康的3种方法

1. 检查血压水平
2. 改变生活方式，更加注意健康
3. 去看医生，定期检查身体

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH

资料来源:

1. 《高血压》。保健中心。2021年6月。
2. 《高血压：健康饮食指南》。2021年12月。
3. 《了解血压读数》。2018年12月。



# 让您活得更健康的小贴士

## 预防高血压!

请按照这些简单的步骤来降低患高血压的风险!



良好的睡眠习惯。



锻炼身体! 健康的体重可以降低高血压风险。



戒烟或减少饮酒和吸烟。



管理压力。您可以与他人谈谈您面对的问题，参与放松活动，并进行呼吸练习。



按照健康的饮食。尽量限制动物脂肪、红肉和椰奶的摄入量。

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH