



# 我如何才能改善我的血壓？



BP=血壓，BMI=身體質量指數，SBP=收縮血壓 Chobanian A et al. JAMA 2003;289;2560 - 2572

範圍是根據全國聯合委員會（Joint National Commission）高血壓治療和管理的7 項指導方針和建議。



American  
Heart  
Association.