



高血壓分類表

血壓表

血壓分類	收縮壓 mmHg(毫米汞柱)		舒張壓 mmHg (毫米汞柱)
正常	<120	和	<80
高血壓前期 (警示期)	120-139	或	80-89
第一期高血壓 (輕度)	140-159	或	90-99
第二期高血壓 (中、重 度)	≥160	或	≥100

資料來源：美國高血壓預防、檢測、評估和治療全國聯合委員會發表之第七次報告 (JNC7)

高血壓前期是指血壓值介於正常血壓與高血壓之間，也就是收縮壓為120~139毫米汞柱或舒張壓80~89毫米汞柱，簡單來說，就是代表血壓值已進入黃燈警示階段，再不好好控制的話，很有可能轉變成紅燈階段的高血壓喲！高血壓前期雖然沒達到生病階段，也不用吃藥，但必須要針對飲食及生活型態作改善，否則，很可能變成高血壓患者喔！

如果收縮壓已經超過140毫米汞柱或舒張壓為90毫米汞柱以上，就是罹患高血壓了，得趕快到醫院去諮詢醫師！