

## 如要改善您的血壓狀況...

- ◆ 多吃水果和蔬菜
- ◆ 加強身體鍛煉（例如跳舞、散步、瑜伽）
- ◆ 限制飲酒：
  - 女士 - 每天最多喝一杯
  - 男士 - 每天最多喝兩杯
- ◆ 吃低鈉食物
- ◆ 如果您吸煙，請戒煙
- ◆ 保持健康的體重
- ◆ 減少壓力
- ◆ 控制咖啡因的攝入



## 與醫療服務提供者交流

透過下列問題，瞭解控制血壓的重要性：

- ◆ 我是否患有高血壓？
- ◆ 我服用的哪些藥物有助於控制我的血壓？
- ◆ 是否有免費的社區資源可幫助我控制血壓？
- ◆ 需要多久才能在血壓控制方面奏效？
- ◆ 我需要多久檢查一次血壓？我如何與您分享我的血壓測量結果？

## 社區資源

- ◆ 前往當地的衛生部門就診。
- ◆ 在當地社區公園和娛樂中心參加各種課程，如尊巴舞、水中有氧運動、營養班。
- ◆ 參加社區組織，例如步行俱樂部或基督教青年會 (YMCA)。
- ◆ 在當地小農市集購買時令水果和蔬菜。
- ◆ 與醫療服務提供者介紹的營養師、膳食指導師或健康教育專家深入交流。您的保險對此將予以承保。
- ◆ 社區衛生工作者將幫助提升健康和社會服務的品質和文化敏銳度。透過提供社區教育、非正式諮詢及社會支援，將增進與社區之間的互信關係，並促進對個人健康知識的瞭解。如需獲取更多資訊，請聯絡您的保險服務提供者。

## 線上資源

- 美國心臟協會 (American Heart Association) : [www.Heart.org](http://www.Heart.org)
- 美國糖尿病協會 (American Diabetes Association) : [www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk](http://www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk)
- D.A.S.H. 飲食 (Dietary Approaches to Stop Hypertension, 阻止高血壓的膳食模式) : [www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new\\_dash.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf)
- 美國國家心肺血液研究所 (National Heart, Lung and Blood Institute) : [www.NHLBI.nih.gov](http://www.NHLBI.nih.gov)
- 美國國家腎臟基金會 (National Kidney Foundation) : [www.Kidney.org](http://www.Kidney.org)
- 華盛頓州衛生部 (Washington State Department of Health) : [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

請致電 211，瞭解您在社區內的更多資源。



DOH 340-272 January 2017 Chinese

## 什麼是血壓？



我是否應告知醫療服務提供者關於血壓的情況？

## 什麼是血壓？

血壓是評估血液在體內流動時對血管壁所產生的壓力強度。

血壓以兩個數字表示：

- ◆ 收縮壓（較高值）  
心臟泵出血液時產生的壓力。
- ◆ 舒張壓（較低值）  
心臟泵血的間隔期間處於靜止時的壓力。

## 什麼是高血壓？

高血壓是一種慢性疾病，亦被稱為高血壓症。

高血壓會增加心臟負擔，並損害血管，從而導致心臟病發作、中風或死亡。



### 是否瞭解您的血壓值？

如要控制您的血壓，您首先需瞭解您的血壓值。

我的上一次血壓讀數：

\_\_\_\_\_ 收縮壓

\_\_\_\_\_ 舒張壓

血壓類別	收縮壓 (mm Hg) (較高值)		舒張壓 (mm Hg) (較低值)
<b>正常</b> 非常好！這便是所需的標準血壓。	低於 120	和	低於 80
<b>高血壓前期</b> 此時需要注意了。開始改變生活方式，以阻止您的血壓持續升高或演變為高血壓。	120–129	和	低於 80
<b>高血壓（高血壓症）第 1 期</b> 您的血壓偏高。您需要協尋醫療提供者。	130–139	或	80–89
<b>高血壓（高血壓症）第 2 期</b> 您的血壓非常高。需要馬上接受治療。	140 或更高	或	90 或更高
<b>高血壓危機（需要緊急救治）</b> 您的血壓高的危險高。請立即撥打 911。	高於 180	和/或	高於 120

## 您知道嗎...

- ◆ 在美國，每天有大約 1,000 人因高血壓等相關原因而喪生。
- ◆ 高血壓會使其他慢性疾病惡化。心臟、大腦、腎臟及眼睛均會受到影響。
- ◆ 高血壓是引發心臟病和中風的主要危險因素。
- ◆ 2013 年，心臟病和中風是華盛頓人民面臨的頭號殺手。

## 引發心臟病和中風的危險因素

- ◆ 高血壓
- ◆ 體重超重
- ◆ 高膽固醇
- ◆ 糖尿病
- ◆ 缺乏身體運動
- ◆ 高齡：
  - > 男性 55 歲以上
  - > 女性 65 歲以上
- ◆ 心臟病家族史

改變生活方式將  
有助於  
控制您的血壓。