



管理 血壓



健康的生活習慣可以預防高血壓

什麼是血壓？

您的心臟是推動血液流過您體內血管的肌肉。血壓是血液推動血管壁的力量。

在血壓讀數上看到兩個數字：

- 上面的數位測量的是心臟收縮和泵送血液時的力量。這稱為**收縮壓**。
- 下面的數位測量的是心臟在兩次跳動之間休息時的力量。這稱為**舒張壓**。

知道您的數字

在藥店、醫生辦公室或在家中用自己的血壓袖帶測量血壓。在下表中查找您的讀數。

註：一個高讀數並不意味著高血壓。但是，長時間的高讀數可能意味著你的心臟工作得太辛苦。

數字的含義：

	上面的數位	下面的數位
正常	120 以下	80 以下
有患高血壓的風險	120 - 129	80 以下
高血壓		
第一階段	130 - 139	80 - 89
第二階段	140和更高	90 和更高

在檢查您的血壓前：

1. 不要吸煙、喝任何含咖啡因的東西或運動 30 分鐘。
2. 坐在椅子上，背部挺直，雙腳平放在地上。
3. 放鬆並休息五分鐘。

控制血壓的小技巧

- 飲食健康，多吃新鮮水果和蔬菜，少吃脂肪和鹽。
- 減少加工食品和用鹽烹飪。添加更多新鮮香草來調味！
- 限制飲酒（男性每天不超過兩杯，女性每天不超過一杯）。
- 避免或戒除吸煙。
- 目標是至少鍛煉 40 分鐘，每週鍛煉 3 到 4 天。

- 保持健康的體重。
- 降低您的壓力水平。
- 如果您有高血壓，請每天檢查並按醫囑服藥。

高血壓風險

高血壓通常沒有任何症狀，但可能會使您面臨心臟病發作、中風以及心臟或腎臟疾病的風險。

想了解更多？

訪問這些網站：

NHCI – American Heart Association
(美國心臟協會)
<https://nhci.heart.org/>

The Centers for Disease Control and Prevention (美國疾病控制與預防中心)
<https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>



學習預防或控制 高血壓的方法。

- 從訪問www.iehp.org開始，選擇「Learning Center」(學習中心)選項。
- 在「Classes」(課程)部分，尋找Inland Empire免費鍛煉和健康護理課程。
- 與您的醫生討論哪些課程適合您。



iehp.org

會員服務部

1-800-440-4347

1-800-718-4347 TTY

週一至週五，上午 7 點至下午 7 點，以及
週六至週日，上午 8 點至下午 5 點

保持聯繫。關注我們！

