

高血壓

何謂血壓？

血壓是指血液對動脈血管壁的壓力。每次心臟跳動時，就會泵出血液到動脈中。心臟跳動泵血時的血壓最高。這就是所謂的收縮壓。心臟靜止（心跳之間）時，血壓會下降。這就是所謂的舒張壓。

瞭解數字的含義！

血壓讀數使用收縮壓與舒張壓兩種數字表示。其中一個寫在另一個的上方或前方。例如，血壓 120/80 mmHg（毫米汞柱）說成「120 對 80」。

讀數為

- 120/80 或更低為正常血壓
- 140/90 或更高為高血壓（高血壓症）
- 上方數字為 120 至 139，或下方數字為 80 至 89 為高血壓前期症狀。

何謂高血壓？

在一天當中，血壓會升高和下降。當血壓隨著時間的推移保持較高水平時，就稱為高血壓，高血壓會令心臟工作更加艱難。

高血壓的症狀有哪些？

高血壓幾乎從不出現症狀，但是，如果高血壓多年來都得不到控制，則可引發中風、心臟衰竭、心臟病發作、腎衰竭和失明。

如何控制高血壓？

您可以透過健康的生活方式並在必要時以藥物控制高血壓。任何人都有可能患上高血壓，且大約三分之一的美國成年人患有高血壓。



若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org

診斷

您可透過定期的血壓檢查，查明是否患有高血壓。一旦患上高血壓，往往會持續一生。

如果您的讀數在 120/80 至 139/89 mmHg 之間，則您患有**高血壓前期症狀**。這意味著您目前還未患有高血壓，但可能會在將來發展為高血壓。

有些人在醫療提供者診所的血壓會比其餘時間的血壓高。您可透過在藥房獲取血壓讀數或使用家用血壓計查明這種情況是否正確。您應當記下結果並與您的醫療提供者分享。

預防與治療

改變生活方式可預防與控制高血壓：

- 如超重，請減肥（減輕 10 磅可產生很大的影響）
- 積極主動（每天步行 30 分鐘會有幫助）
- 遵循健康的飲食計劃，多吃水果、蔬菜、低脂乳製品和少鹽食物
- 如果您飲酒，請少飲。

如果僅改變生活方式還不夠，則還有許多藥物可對您有幫助。

改編自：

www.nhlbi.nih.gov/hbp/

www.nlm.nih.gov/medlineplus/highbloodpressure.html

若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org