

何為高血壓？

血壓是指血液推壓血管壁（稱為動脈）的力。心臟每跳動一次，即將血液泵入一次動脈。心臟跳動泵血時的血壓最高。這叫做收縮壓。心臟休息（心跳之間）時，血壓下降。這叫做舒張壓。

當您測量血壓時，有 2 個讀數。上面的數字是收縮壓。下面的數字是舒張壓。例如，血壓 120/80 mmHg（毫米汞柱）通常顯示為「120/80」。



瞭解您的血壓讀數

在美國，幾乎一半的成年人患有高血壓。如果您的收縮壓高於 130 mmHg 或舒張壓高於 80 mmHg，即患有高血壓。

要知道您是否有高血壓的最佳方法是測量您的血壓。有 5 個血壓範圍：

血壓	收縮壓 mmHg (上面的數字)	和/或	舒張壓 mmHg (下面的數字)
正常	低於 120	和	低於 80
血壓升高	120 – 129	和	低於 80
高血壓 1 期	130 – 139	或	80 – 89
高血壓 2 期	140 或以上	或	90 或以上
高血壓危象 (立刻與醫生聯絡)	高於 180	和/或	高於 120
高血壓緊急狀況 (如果您出現以下任何症狀*, 請撥打 911)	高於 180	和/或	高於 120

*症狀：胸痛、呼吸急促、背痛、麻木、虛弱、視力改變或說話困難

高血壓風險

高血壓大多數時候沒有明顯的症狀。一些身體特徵和生活方式的選擇會使您更容易患高血壓。高血壓使心臟和動脈更緊張。久而久之，這會傷害您的器官。高血壓會新增以下風險：

- 心力衰竭
- 心臟病
- 中風
- 腎衰竭

只有 1/4 的高血壓成年患者能夠控制血壓。如有需要，您可以透過健康的生活習慣與藥物來控制高血壓。



如果您有任何問題，請致電客戶服務部，電話：1(415) 547-7800，
或致電 SFHP Care Plus (HMO D-SNP)，電話：1(833) 530-7327 或 711 (TTY)。

預防和管理高血壓

在您的生活中做一些簡單易行的改變即可協助您預防高血壓。治療高血壓始於生活方式的改變。如果您的血壓經常高的話，降壓藥可以協助您。與您的主診醫生* (PCP) 聯絡以瞭解您的血壓目標是什麼。



- **保持健康的體重。**健康的體質指數 (BMI) 目標是低於 24。計算您的 BMI 或詢問您的 PCP 您的健康 BMI 目標是多少。



- **嘗試阻止高血壓的膳食模式 (DASH) 飲食計劃。**這是一個簡單的對心臟健康的食物計劃，協助預防或降低血壓。DASH 即低鹽 (鈉)、膽固醇以及飽和脂肪和總脂肪飲食。富含水果、蔬菜、纖維、鉀和低脂乳製品。

- **食用新鮮的水果和蔬菜。**每天食用 1½ 到 2 杯水果和 2 到 3 杯蔬菜。

- **小心鹽。**如果您有高血壓，每天儘量保持在 1,500 毫克 (mg) 或 2/3 茶匙鹽 (鈉) 以下。

- **活動。**每週做一些您喜歡的事情，讓身體活動 150 分鐘。嘗試進行有趣的活動，如跳舞、游泳、與孩子玩耍、散步或上課。每一步每一分鐘都很重要！

- **限制飲酒。**女性每天喝 1 杯酒或更少，男性每天喝 2 杯酒或更少。



- **如果您吸煙或使用電子煙，請採取措施戒菸。**可以透過 Medi-Cal 免費獲得協助您戒煙的藥物。聯絡您的 PCP，致電 Kick It California，電話 **1(800) 300-8086**，或造訪 **kickitca.org**。



*您的主診治醫生 (PCP) 是您的主要醫生或醫療保健提供者，協助您保持健康並處理您的醫療照護問題。

高血壓緊急事件

有些人在家裡用家用血壓計測血壓。您可以透過 Medi-Cal 免費獲得家用血壓計和袖帶。如果您居家測血壓，有 2 次以上的讀數超過 180 或 120，請致電您的 PCP。

讀數超過 180/120 mmHg 不安全，需要立即就醫。



欲瞭解更多資訊，請造訪 **American Heart Association** 網站。

資料來源：



"The Facts About High Blood Pressure"
American Heart Association
heart.org



"Understanding Blood Pressure Readings"
American Heart Association
heart.org



"DASH Eating Plan"
National Heart, Lung, and Blood Institute
nhlbi.nih.gov

如果您有任何問題，請致電客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800**，
或致電 SFHP Care Plus (HMO D-SNP)，電話：**1(833) 530-7327** 或 **711 (TTY)**。