



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。



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，採取措施少或戒煙。**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 PCP 是負責您的醫療照護的醫生、執業護士或醫生助理。

** BMI 可能因族裔而異。瞭解更多有關**成人 BMI**的資訊，請造訪 **CDC** 網站。

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



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



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



"Facts About Hypertension"
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800** 或造訪 **sfhp.org/zh/health-ed**
24/7 護士熱線 **1(877) 977-3397** | 與醫生交談 24/7 **sfhp.org/zh/teladoc**