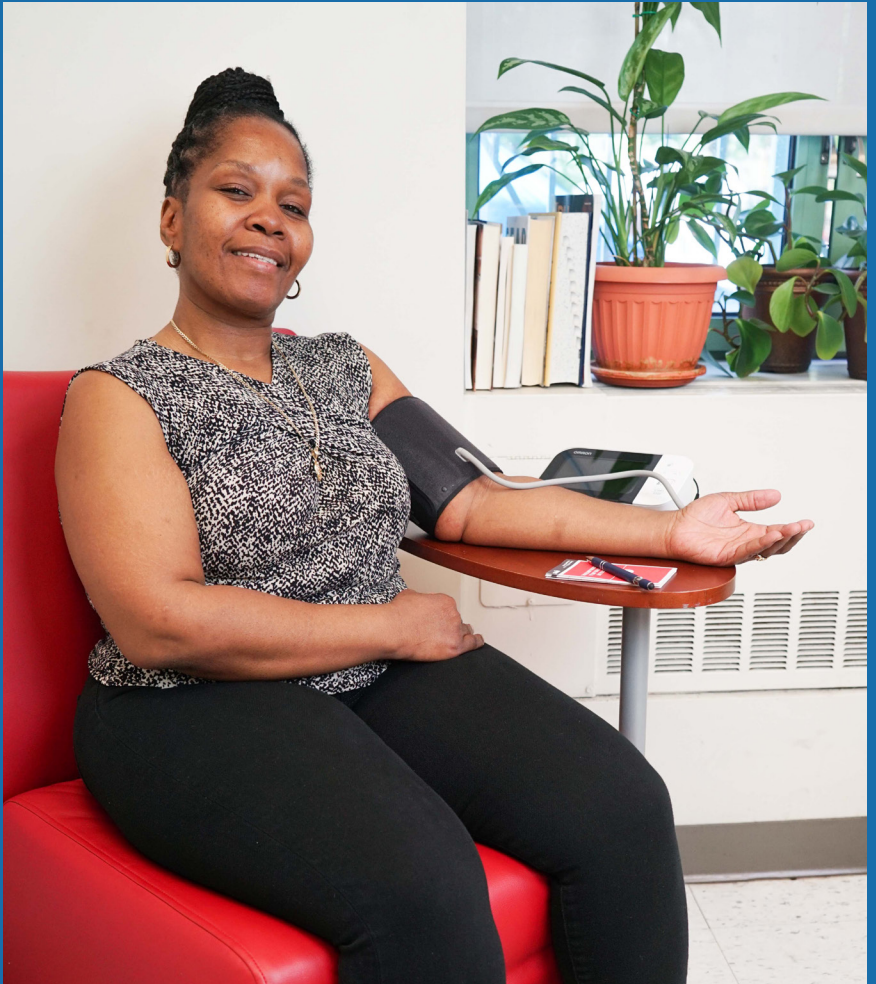


高血壓



瞭解您的血壓

血壓需測量兩項數值。一般表達成其中一個數字在另一個數字上面。您可以在健康照護提供者的診室、大部分藥局或家中測量血壓。

115

收縮壓

心臟泵血時對動脈造成的壓力

75

舒張壓

心臟在兩次心跳之間處於休息狀態時，對動脈造成的壓力

對於大多數人來說，正常血壓低於 120/80。如果您的血壓為 120/80 或以上，請諮詢您的健康照護提供者。有些人可以透過加強體育鍛煉及健康飲食來降低血壓，而有些人則可能需要服用藥物。

如果您已被診斷患有高血壓，您的健康照護提供者可幫助您制定適合您的目標。



高血壓相當危險



超過**四分之一**的成年紐約市民
患有高血壓。

還有許多紐約市民也患有高血壓，
只是他們並未意識到。

高血壓通常沒有任何症狀，因此容易被忽視。但是，高血壓可能會導致中風、心臟病、腎衰竭和早逝。

定期量血壓有助於瞭解自己的身體狀況是否出現問題。



您可以自己預防或控制高血壓



多吃蔬菜、水果、
全穀物和瘦肉蛋白。

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol	50mg 12%
Sodium	150mg 6%
Total Carbohydrate	10g 3%

閱讀營養標籤，盡可能將
鈉（鹽）的攝取量控制在
一天 2,300 毫克以內。



少喝酒。



每週至少運動 150 分鐘
（走路也可以！）。

每一天都有機會做出對健康有益的選擇。別放棄！只要朝著這些目標努力邁進，就有機會過上更長壽、更健康的生活。

如果您吸煙，戒煙是降低心臟病風險的重要方法。如果您還沒有準備好戒煙，治療（藥物和諮詢服務）可以幫助您逐漸減少吸煙量，或在特定時間（如在家、工作或與家人在一起時）避免吸煙。

堅持服藥

按處方服藥。有些需服用高血壓藥的人會因為下列原因而停藥或減藥：



- 沒有感到身體不舒服。
- 擔心負擔不起藥物的費用。
- 擔心藥物的副作用。
- 血壓問題開始有所改善。



別擅自減藥或停藥。藥物可以降低心臟病發作和中風的風險。



若有任何問題或疑慮，請諮詢您的健康照護提供者或藥劑師。



請定期量血壓。若血壓受到控制，表示您服的藥物正在發揮作用。



資源

聯絡



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

尋找有助於預防或降低高血壓的工具：

請造訪 nyc.gov/health 並搜尋 **high blood pressure** (高血壓)。

瞭解煙草治療方案：

請造訪 nyc.gov/nycquits。



請造訪 nyc.gov/health 查找本健康材料和其他語言版本的材料。您有權利獲得以您的語言提供的服務。紐約市衛生局 (NYC Health Department) 所有辦事處和診所都免費提供口譯服務。