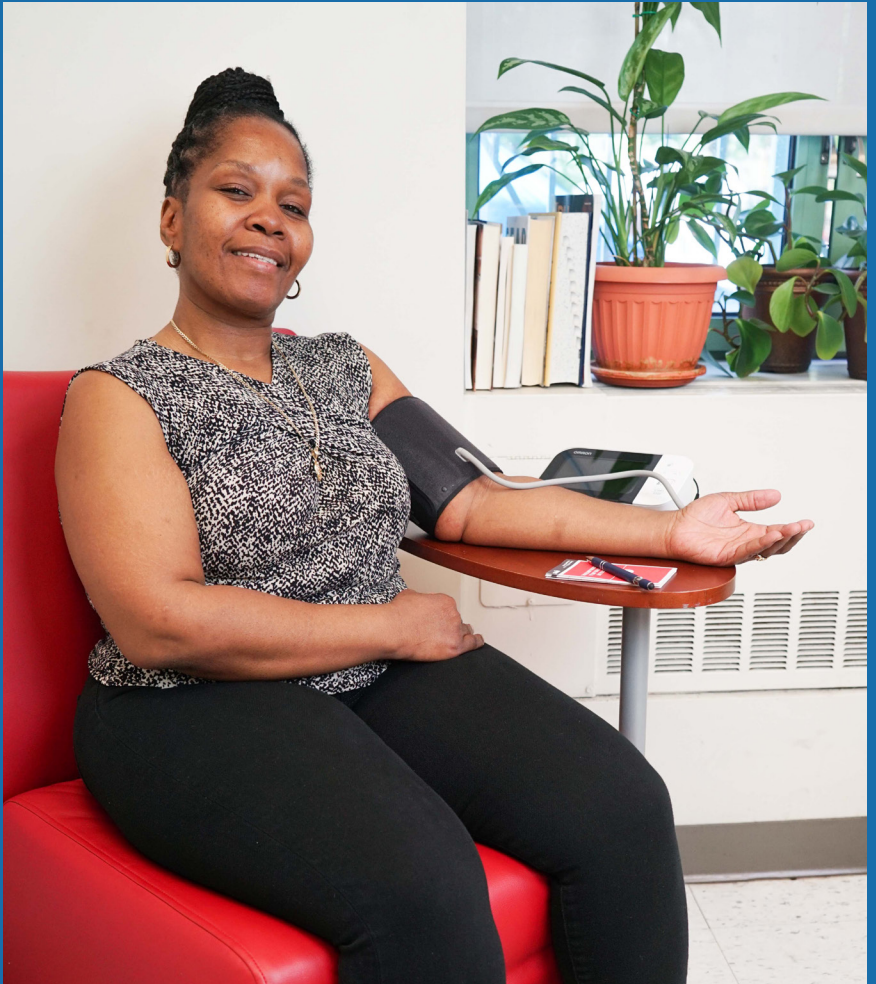


高血压



了解您的血压

血压需测量两个数值。一般表达成其中一个数字在另一个数字上面。您可以在医疗保健提供者的诊室、大部分药房或家中测量血压。

115

收缩压

心脏泵血时对动脉造成的压力

75

舒张压

心脏在两次心跳之间处于休息状态时，对动脉造成的压力

对于大多数人来说，正常血压低于 120/80。如果您的血压为 120/80 或以上，请咨询您的医疗保健提供者。有些人可以通过加强体育锻炼及健康饮食来降低血压，而有些人则可能需要服用药物。

如果您已被诊断患有高血压，您的医疗保健提供者可帮助您制定适合您的目标。



高血压十分危险



超过**四分之一**的成年纽约市民
患有高血压。

还有许多纽约市民也患有高血压，
只是他们并未意识到。



高血压通常没有任何症状，因此可能被忽视。但是，高血压可能导致中风、心脏病、肾衰竭和早逝。

定期量血压有助于了解自己的身体状况是否出现问题。



您可以自己预防或控制高血压



多吃蔬菜、水果、
全谷物和瘦肉蛋白。

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

阅读营养标签，尽可能将
钠（盐）的摄取量控制在
一天 2,300 毫克以内。



少喝酒。



每周至少运动 150 分钟
(步行也算！)。

每天都有机会做出对健康有益的选择。不要放弃！只要朝着这些目标努力迈进，就有机会过上更长寿、更健康的生活。

如果您吸烟，戒烟是降低心脏病风险的重要方法。如果您还没有准备好戒烟，治疗（药物和咨询服务）可以帮助您逐渐减少吸烟量，或在特定时间（如在家、工作或与家人在一起时）避免吸烟。

坚持服药

按处方服用药物。有些需服用高血压药的人会因为下列原因而停药或减药：



- 没有感到不舒服。
- 担心负担不起药物的费用。
- 担心药物的副作用。
- 血压问题开始有所改善。



不要擅自减药或停药。药物可以降低心脏病发作和中风的风险。



如果您有任何问题或顾虑，请咨询您的医疗保健提供者或药剂师。



请定期检查血压。如果您的血压受到控制，表示您服的药物正在发挥作用。



资源

联系



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

查找有助于预防或降低高血压的工具：

请访问 nyc.gov/health 并搜索 **high blood pressure** (高血压)。

了解烟草治疗方案：

请访问 nyc.gov/nycquits。



请访问 nyc.gov/health 查找本健康材料和其他语言版本的材料。您有权利获得以您的语言提供的服务。纽约市卫生局 (NYC Health Department) 所有办事处和诊所都免费提供口译服务。