



nyc.gov/health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 50

高血壓

可能已經
悄悄來臨！

如何得知
並控制高血壓



高血壓可能致命

若不治療，高血壓可能導致：

- 心臟病
- 中風
- 心臟病突發和心臟衰竭
- 血管和循環系統疾病
- 腎臟病
- 眼疾（視力減退、失明）
- 性功能障礙
- 過早死亡



瞭解您的血壓值

- 每10名紐約市成人中大約有3名得知自己患有高血壓。另外，還有數十萬名紐約人也患有高血壓，*但自己卻不知道*。
 - 黑人比其他族裔更容易罹患高血壓。
 - 年滿65歲以上的老年人有一半以上罹患高血壓。
- 由於高血壓通常沒有症狀，因此，唯一能研判是否有高血壓的方法就是定期測量血壓。



預防並控制高血壓

生活型態的良好改變會有極大助益。

如果您吸煙的話，請立刻戒煙。

- 如果您有高血壓而且吸煙，則心臟病發作的風險就會增加一倍以上。
- 如果您需要戒煙方面的免費協助，請撥打311轉“吸煙者戒煙熱線”（Smokers' Quitline）。

遵行有益心臟健康的飲食計劃，減少鹽份攝取。

- 在飲食中限制鹽份（鈉）的攝取。
- 多吃水果、蔬菜和全穀類食物。
- 選食低脂乳製品、瘦肉和魚。
- 限制飲酒量。

請撥311
免費
索取



動起來。

- 每週至少要有5天，每次從事至少30分鐘的適度運動（例如快步行走）。
- 如果您體重過重的話，只要減輕10磅就能降低您的血壓。

服用醫生為您開的每一種藥物。

- 如果靠飲食和運動無法完全控制血壓的話，藥物可幫助您安全而有效地降低血壓。
- 您的醫生可能為您開一種或更多的降血壓藥物。
- 有些人會因為下列原因而停止服藥或減少服藥次數：
 - 不覺得不舒服，或
 - 怕負擔不起買藥的費用，或
 - 擔心會有副作用。
- 您的醫生可以幫您解決這些問題。所以，不要停止服藥！請打電話給您的醫生，找出問題的解決之道。
- 請問您的醫生是否服用少量的阿斯匹靈能降低您心臟病發作或中風的機率。



自己量血壓

- 許多藥房都提供自助式的量血壓器材讓您免費使用。
- 家用型的血壓計既準確又簡單易用。
您可以在大部份的藥房和百貨公司買到。
- 請撥311索取一份便於攜帶的
“血壓追蹤卡” (blood pressure tracking card)，用這張卡記錄您每天或每週測量的血壓值。
- 每次看醫生時，請務必將這張卡帶著。



更多資訊

- 紐約市健康與心理衛生局 (New York City Department of Health and Mental Hygiene): nyc.gov/heart，或撥311轉“血壓資訊” (information on “blood pressure”)
- 美國心臟協會 (American Heart Association): www.americanheart.org，或撥1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)
- 美國疾病預防與控制中心 (U.S. Centers for Disease Control and Prevention): www.cdc.gov/heartdisease
- 美國國立健康研究院 (National Institutes of Health): www.nhlbi.nih.gov/hbp
- 心臟病患風險評估工具: www.yourdiseaserisk.harvard.edu

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》均可從 nyc.gov/health 獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問 nyc.gov/health/e-mail

如欲訂閱郵寄件，請發電郵至 healthcm1@health.nyc.gov，並附上您的姓名和郵寄地址



瞭解您的血壓值

“血壓”指的是血液施加於動脈管壁上的壓力。測量血壓有兩個數值，一個在上，一個在下。例如：

115 = 收縮壓 = 心臟打出血液
75 = 舒張壓 = 心臟鬆弛

血壓指標

	最佳數值 多數人的 目標*	高血壓前期 即將成為高血壓	高血壓 高血壓
收縮壓 上面的數值	低於120	120到139	140或更高
	和	或	或
舒張壓 下面的數值	低於80	80到89	90或更高

收縮壓（上面的數值）和舒張壓（下面的數值）都很重要。如果它們中的任何一個過高，就有可能是高血壓。舉例來說：如果您的血壓是119/92，就表示您有高血壓，因為下面的數值過高（即使上面的數值正常）。

* 如果您患有糖尿病或慢性腎臟病，您的血壓目標值應該低於130/80。

高血壓 = 馬上採取行動！



紐約市健康與心理衛生局

New York City Department of Health and Mental Hygiene

125 Worth Street, Room 1047, CN 33

New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長

Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

交流科 Bureau of Communications

Geoffrey Cowley, 協理局長

Cornie Lowe, M.F.A., 主編

Drew Blakeman, 資深撰稿人

Elizabeth Szaluta, M.P.H., 編輯項目經理

Kenneth Lo

Sara Schanzer

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

與以下單位共同製作

促進健康與預防疾病處慢性病預防和控制科

Division of Health Promotion and Disease Prevention,

Bureau of Chronic Disease Prevention and Control



高血壓可能已經悄悄來臨！

請撥
311

非緊急的紐約市服務請致電311
電話上提供170種語言翻譯