

高血壓



健康公報

造訪 nyc.gov/health 查看所有健康公報。
撥打 311 獲取免費副本。

NYC
Health

瞭解血壓

血壓需測量兩項數值。其中一個數值比較高，另一個比較低。您可以在診所、多數藥局或家中量血壓。

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

低於 120 且 低於 80	120 到 139 之間 或 80 到 89 之間	140 或更高 或 90 或更高
對 大多數人而言屬正常 現象	有風險 (接近高血壓)	高血 壓

上表係供**不知道**自己有高血壓的民眾參考。若您已經知道自己患有高血壓，您的提供者可以協助您擬定適合自己的目標。

高血壓相當危險

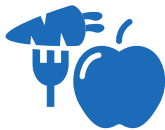


成年紐約市民每 **4** 位就有 **1** 位罹患高血壓。

其他紐約市民當中，有許多罹患高血壓而不自知。

- 高血壓通常**沒有症狀**，因此容易被忽視。但是，高血壓可能會引發**中風、心臟病**以及**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。
- 容易罹患高血壓的高風險群包括年滿 **65 歲以上**的老年人、**黑人**以及**拉丁裔**。

您可以協助預防/控制高血壓



全麥、水果和蔬菜
最好。不吃加工食品。

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

閱讀營養成分表，盡可能將鈉（鹽）的攝取量控制在一天 2,300 毫克以內。



少喝酒。

女性：一天不超過 1 杯。

男性：一天不超過 2 杯。



養成每週五天、每天至少運動 30 分鐘的習慣（走路也可以！）



戒菸，因為吸菸會提高罹患心臟病和中風的風險。

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，就有機會過著更長壽、更健康的生活。

務必按照醫囑用藥

定時服用處方藥。有些需服用高血壓藥的人會因為下列原因而停藥或跳過劑量：



- 覺得自己的身體好得很。
- 擔心副作用。
- 擔心負擔不起。
- 血壓問題開始有所改善。



別擅自減藥或跳過劑量。藥物可以降低心臟病和中風的風險。



如有疑問或顧慮，請與醫療保健提供者和/或藥劑師討論。



請定期量血壓。若血壓恢復正常，表示您服的藥確實可以發揮作用。

資源

聯繫



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

尋找有助於預防及降低 高血壓的工具

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

尋找有助於戒菸的資訊

請造訪 nyc.gov/health
並搜尋 **NYC Quits** (紐約市戒菸)

接收最新的《健康公報》

請造訪 nyc.gov/health/pubs



如需取得本健康公報的其他語言版本及其他已翻譯的健康資料，請造訪 nyc.gov/health。您有權獲得以您的語言提供的服務。紐約市衛生局 (New York City Health Department) 之所有辦公室與診所均免費提供此服務。