

高血压 和您的健康

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



什么是高血压？

高血压（也称高血压病）是一种严重的疾病。它常被称为“无声杀手”，因为许多人患有高血压，却不知道。



什么是高血压征象？

许多患高血压的人不会感到身体不适。通常没有任何征象。能知道您患有高血压的唯一方法是让您的治疗团队检查您的血压。

高血压对我的身体有什么危害？

高血压可导致危及生命的疾病，如肾脏问题、失明、心脏病发作或中风。

有治疗高血压的药物吗？

有。有些人通过服药来帮助控制他们的血压。您的医生会告诉您药物是否是您治疗计划的一部分。

如何控制我的高血压？

通过采取小措施，使生活更健康，以帮助您控制血压：



吃大量水果和蔬菜

少加盐
以及吃低盐
食物



如果您的医生为您开药，则每天服药





少喝酒

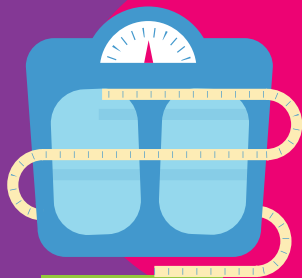
戒烟



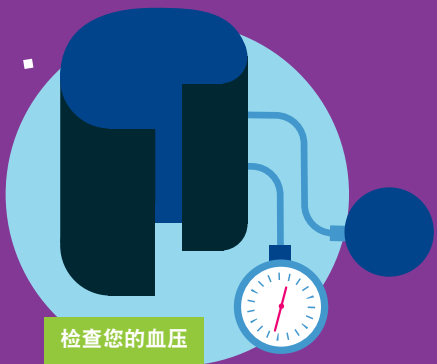
进行锻炼，每周至少 5 天，每天至少 30 分钟



与您的治疗团队讨论您的血压数



保持健康的体重



检查您的血压

您采取越多的健康措施，对您的血压和健康越有利。现在就与您的医生或护士讨论您可以采用的其他降血压方法。

我有患高血压的风险吗？

任何人都可能患上高血压，但如果您有下列情况，那您患高血压的可能性更大：

- + 年龄在 55 岁或以上
- + 有高血压家族史

如果您有下列情况，您患高血压的可能性也较高：

- + 过重
- + 吃高盐食物，例如快餐、冷切肉或披萨
- + 没有经常锻炼身体
- + 如果您是女性，每天喝超过一杯酒，如果您是男性，每天喝超过两杯酒



正常血压
低于 120/80

(读作“上压
120 下压 80”)

高血压是指
140/90 或更高

血压的数字 有什么含义？

血压检测是测量您的心脏将血液泵到全身的困难程度。

血压的测量值用两个数字来表示。第一个数字表示您的心脏收缩时的压力。第二个数字表示您的心脏舒张时的压力。

要查找能够帮助您治疗
高血压的医生，请访问
nyhealthandhospitals.org

活出您最健康精彩的人生。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

请打电话预约
1-844-NYC-4NYC



保持联系。跟随我们。

nychealthandhospitals.org

Chinese (Simplified)