

高血壓 和您的健康

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



什麼是高血壓？

高血壓（也稱高血壓病）是一種嚴重的疾病。它常被稱為「無聲殺手」，因為許多人患有高血壓，卻不知道它的存在。



什麼是 高血壓的徵兆？

許多患高血壓的人不會感到不舒服。通常沒有任何徵兆。能發現您患有高血壓的唯一方法是讓您的治療團隊檢查您的血壓。

高血壓對我的身體有什麼危害？

高血壓可導致危及生命的疾病，如腎臟問題、失明、心臟病發作或中風。

有治療高血壓的藥物嗎？

有。有些人透過服藥來幫助控制他們的血壓。您的醫生會告訴您藥物是否是您治療計畫的一部分。

如何控制我的高血壓？

透過採取小措施，使生活更健康，以幫助您控制血壓：



吃大量水果和蔬菜

少加鹽
以及吃低鹽
食物



如果您的醫生為您開藥，則每天服藥





少喝酒

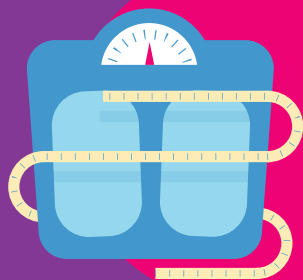
戒菸



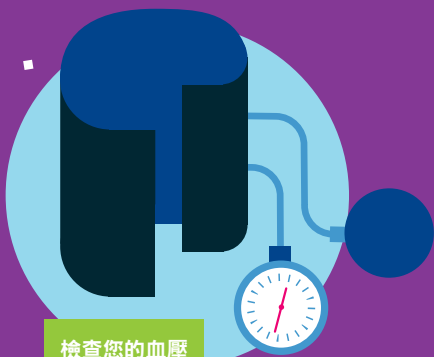
做運動，每周至少 5 天，每天至少 30 分鐘



與您的治療團隊討論您的血壓值



保持健康的體重



檢查您的血壓

您採取越多的健康措施，對您的血壓和健康越有利。現在就與您的醫生或護士討論您可以採用的其他降血壓方法。

我有患高血壓的風險嗎？

任何人都可能患上高血壓，但如果您有下列情況，那您患高血壓的可能性更大：

- + 年齡在 55 歲或以上
- + 有高血壓家族史

如果您有下列情況，您患高血壓的可能性也較高：

- + 過重
- + 吃高鹽食物，例如速食、冷切肉或披薩
- + 沒有規律運動
- + 如果您是女性，每天喝超過一杯酒，如果您是男性，每天喝超過兩杯酒



正常血壓是指
低於 120/80
(讀作「120 對 80」)

高血壓
是指
140/90 或更高

血壓的數字有什麼含義？

血壓檢測是測量您的心臟將血液輸送到全身的困難程度。

血壓的測量值用兩個數字來表示。第一個數字表示您的心臟收縮時的壓力。第二個數字表示您的心臟舒張時的壓力。

想尋找能夠協助您治療
高血壓的醫生，請瀏覽
nychealthandhospitals.org

活出您最健康精彩的人生。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

請打電話預約
1-844-NYC-4NYC



保持聯繫。追蹤我們。

nychealthandhospitals.org

Chinese (Traditional)