如要改善您的血壓狀況. . .

- 多吃水果和蔬菜
- 加強身體鍛煉（例如跳舞、散步、瑜伽）
- 限制飲酒：
  - 女士 – 每天最多喝一杯
  - 男士 – 每天最多喝兩杯
- 吃低鈉食物
- 如果您吸煙，請戒煙
- 保持健康的體重
- 減少壓力
- 控制咖啡因的攝入

與醫療服務提供者交流

透過下列問題，瞭解控制血壓的重要性：

- 我是否患有高血壓？
- 我服用的哪些藥物有助於控制我的血壓？
- 是否有免費的社區資源可幫助我控制血壓？
- 需要多久才能在血壓控制方面奏效？
- 我需要多久檢查一次血壓？我如何與您分享我的血壓測量結果？

社區資源

- 前往當地的衛生部門就診。
- 在當地社區公園和娛樂中心參加各種課程，如尊巴舞、水中有氧運動、營養班。
- 參加社區組織，例如步行俱樂部或基督教青年會 (YMCA)。
- 在當地小農市集購買時令水果和蔬菜。
- 與醫療服務提供者介紹的營養師、膳食指導師或健康教育專家深入交流。您的保險對此將予以承保。
- 社區衛生工作者將幫助提升健康和社會服務的品質和文化敏銳度。透過提供社區教育、非正式諮詢及社會支援，將增進與社區之間的互信關係，並促進對個人健康知識的瞭解。如需獲取更多資訊，請聯絡您的保險服務提供者。

線上資源

- 美國心臟協會 (American Heart Association)：www.Heart.org
- 美國糖尿病協會 (American Diabetes Association)：www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk
- D.A.S.H. 飲食（Dietary Approaches to Stop Hypertension，阻止高血壓的膳食模式：www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf
- 美國國家心肺血液研究所 (National Heart, Lung and Blood Institute)：www.NHLBI.nih.gov
- 美國國家腎臟基金會 (National Kidney Foundation)：www.Kidney.org
- 華盛頓州衛生部 (Washington State Department of Health)：www.doh.wa.gov

請致電 211，瞭解您所在社區內的更多資源。

Washington State Department of Health

DOH 340-272 January 2016 Chinese

什麼是血壓？

我是否應告知醫療服務提供者關於血壓的情況？

什麼是血壓？

血壓是評估血液在體內流動時對血管壁所產生的壓力強度。

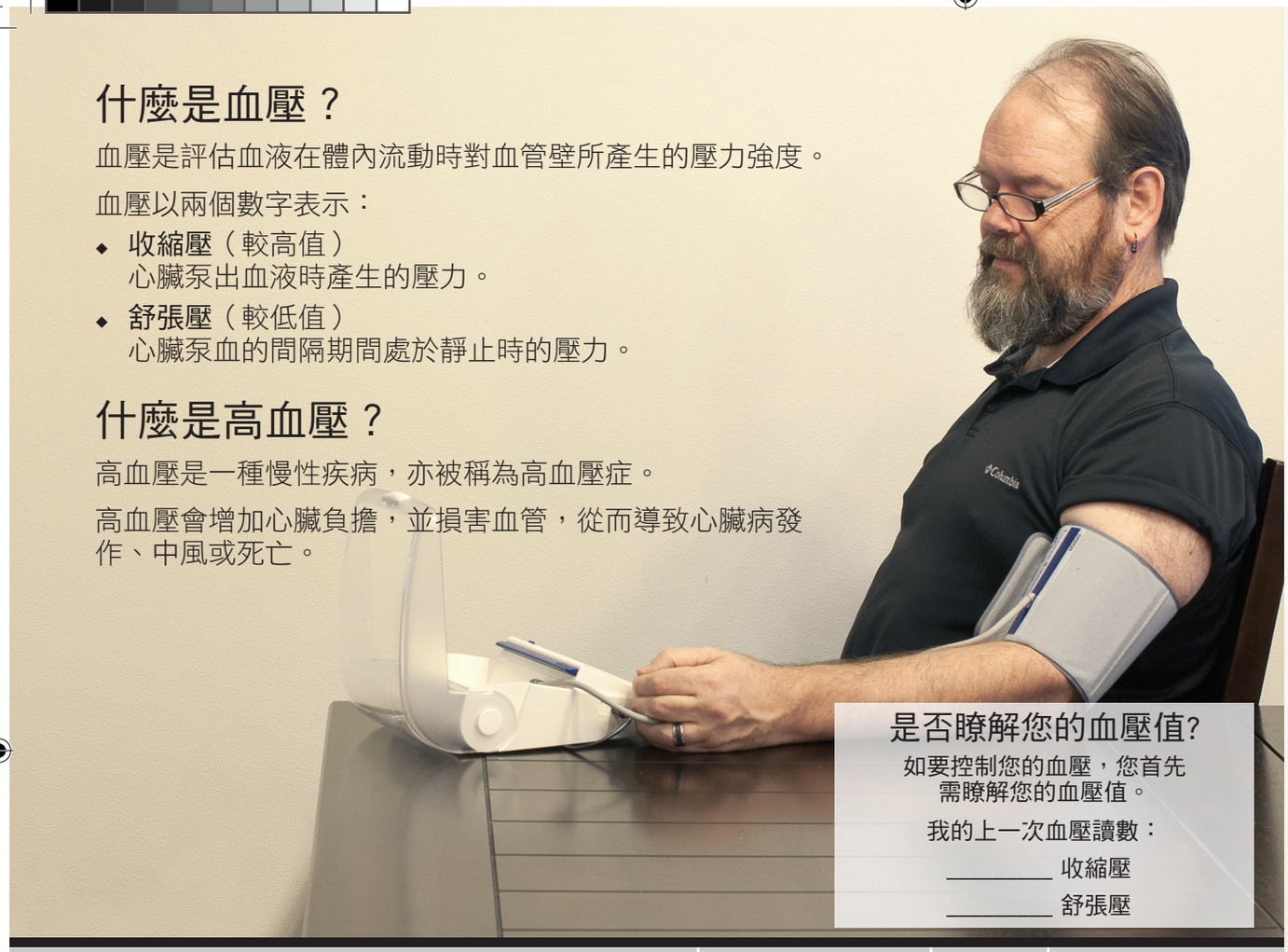
血壓以兩個數字表示：

- **收縮壓**（較高值）
  心臟泵出血液時產生的壓力。
- **舒張壓**（較低值）
  心臟泵血的間隔期間處於靜止時的壓力。

什麼是高血壓？

高血壓是一種慢性疾病，亦被稱為高血壓症。

高血壓會增加心臟負擔，並損害血管，從而導致心臟病發作、中風或死亡。



是否瞭解您的血壓值?

如要控制您的血壓，您首先需瞭解您的血壓值。

我的上一次血壓讀數：

_____ 收縮壓

_____ 舒張壓

血壓類別	收縮壓 (mm Hg)（較高值）		舒張壓（較低值）
正常 非常好！這便是所需的標準血壓。	低於 **120**	和	低於 **80**
高血壓前期 此時需要注意了。 開始改變生活方式，以阻止您的血壓持續升高或演變為高血壓。	**120 – 139**	或	**80 – 89**
高血壓（高血壓症）第 1 期 您的血壓偏高。您需要協尋醫療提供者。	**140 – 159**	或	**90 – 99**
高血壓（高血壓症）第 2 期 您的血壓非常高。需要馬上接受治療。	**160** 或更高	或	**100** 或更高
高血壓危機（需要緊急救治） 您的血壓高的危險高。請立即撥打 911。	高於 **180**	或	高於 **110**

您知道嗎. . .

- 在美國，每天有大約 1,000 人因高血壓等相關原因而喪生。
- 高血壓會使其他慢性疾病惡化。心臟、大腦、腎臟及眼睛均會受到影響。
- 高血壓是引發心臟病和中風的主要危險因素。
- 2013 年，心臟病和中風是華盛頓人民面臨的頭號殺手。

引發心臟病和中風的危險因素

- 高血壓
- 體重超重
- 高膽固醇
- 糖尿病
- 缺乏身體運動
- 高齡：
  - > 男性 55 歲以上
  - > 女性 65 歲以上
- 心臟病家族史

改變生活方式將有助於控制您的血壓。

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Controlling Your Blood Pressure** (brochure)
Size:	8.5 x 11
Paper stock:	100# Text Mohawk Options, white, smooth
Ink color:	4-color process/same. Bleeds.
Special instructions:	Roll fold to approx. 3.65 x 8.5″
DOH Pub #:	340-272