

# 心臟健康

## 高血壓

血壓是隨每次心跳血管壁所承受的力。血壓有助於血液在您的身體裡流動。

### 量血壓

量血壓通常是在您的上臂放置一個稱為箍袖帶的寬帶。將空氣打入箍袖帶中。空氣從箍袖帶中放出時即會測量您的血壓。

血壓是兩個高低讀數。

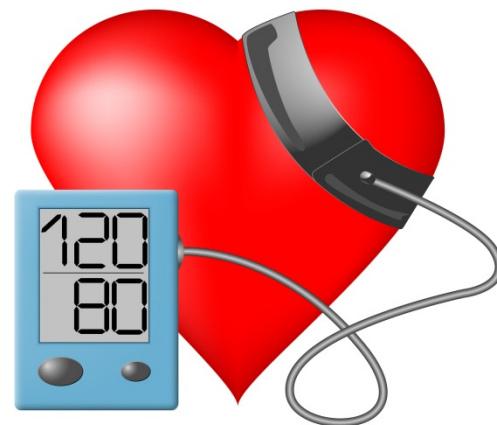
- 高讀數稱為心臟收縮壓。它是心臟泵動時血管的壓力。
- 低讀數稱為心臟舒張壓。它是心臟在跳動間隔休息時血管的壓力。

### 正常血壓

正常血壓是 120 比 80 或更低。血壓因人而異。  
每個人的血壓因時因日而異。

### 高血壓

高血壓也稱為 **hypertension**。高血壓是 130 比 80 或更高。除非您的血壓被測過多次而且一直居高不下，否則不會作出高血壓的診斷。



血液流過血管越困難，您的血壓數就越高。有高血壓時，您的心臟負荷超過正常。高血壓能導致心臟病發作、中風、腎衰竭和血管硬化。

### 高血壓的症狀

了解您是否有高血壓的唯一方法是作檢查。大多數人沒有任何症狀。有些人可能會頭痛或視力模糊。

## 您的護理

血壓控制很重要。如果您有高血壓，您應該：

- 經常檢查您的血壓。如果您的血壓一直居高，請打電話給您的醫生。
- 按預約看醫生。
- 遵醫囑服用您的血壓藥物。
- 即使您感覺良好或您的血壓正常，請仍服藥。
- 如果您體重過量，請減肥。
- 限制您食物和飲料中的鹽。
- 避免喝酒。
- 戒煙或停止嚼用（嗅）煙草。
- 每天運動。
- 減少壓力。
- 每天練習放鬆。



如有以下情形，請立刻撥打 911：

- 嚴重頭痛
- 視覺改變
- 胸痛、有壓迫感或透不過氣
- 面部、臂部或腿部突然麻木、刺痛或虛弱
- 突然意識混亂、理解有困難或說話困難
- 吞嚥困難

如果您有任何疑問或關注事項，請告知您的醫生或護士

您不必獨自面對這些！Alliance健康保險計畫可以幫助您達到您的健康目標，請致電**510-747-4577**。

CRS/TTY：711或1-800-735-2929。www.alamedaalliance.org

This handout was adapted from *High Blood Pressure 3/2018*, Health Information Translations. Permission is granted to use the duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.