

高血压



健康公报

请访问 nyc.gov/health 查看所有健康公报。
请致电 311 获取免费副本。



了解您的血压

血压要测量两个数值。其中一个数值比较高, 另一个数值比较低。您可以在医生诊所、药房或家里检测血压。

115

收缩压

心脏泵血时的动脉压力

75

舒张压

心脏在两次心跳之间处于休闲状态时的动脉压力

低于 120 和 低于 80	120 至 139 或 80 至 89	140 或更高 或 90 或更高
对大多数人 来说正常	有风险 (接近高血压)	高血压

上述表格适用于**未**察觉患有高血压的人群。如果您已被诊断患有高血压, 您的健康提供者可帮助您制定合适您的目标。

高血压十分危险

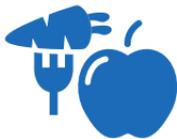


每**四**位成年纽约市民中有一人患有高血压。

还有许多其他纽约人也患有高血压，只是他们并未意识到。

- 由于高血压通常**没有任何症状**，因此可能被忽视。但是，它可能导致**中风、心脏病和早逝**。
- 定期检查您的血压有助于了解您是否有健康问题。
- 容易患高血压的人群是 **65 岁及以上的老年人、黑人和拉丁美洲人**。

您可以帮助预防/控制高血压



粗粮、水果和蔬菜是最佳食物。避免吃加工过的食品。

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

阅读营养成分表，尽量将每天摄入的钠（盐）控制在 2,300 毫克内。



限制您的酒精摄入量。

女性：每天不超过一杯。
男性：每天不超过两杯。



一周五天，每天至少运动 30 分钟（走路也算！）。



戒烟，因为吸烟会增加您患心脏病和中风的风险。

每一天都有新机会做出健康选择。不要放弃！朝着这些目标努力会使您过上更加长寿且健康的生活。

坚持服药很重要

坚持服用处方药。有些人停止服用高血压药物或跳过剂量, 因为:



- 他们没有感到不舒服。
- 他们担心这些药物有副作用。
- 他们担心负担不起这些药物的费用。
- 他们的血压开始有所改善。



不要跳过药物剂量或停止服用药物。药物可降低您患心脏病或中风的风险。



如有任何疑问或担忧, 请与您的医疗保健提供者和/或药剂师讨论。



定期检查您的血压。如果您的血压正常, 说明您的药物有效。

资源中心

联系



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

查找帮助预防并降低高血压风险的工具

访问 nyc.gov/health
并搜索 **high blood pressure** (高血压)

查找帮助戒烟的信息

访问 nyc.gov/health
并搜索 **NYC Quits** (纽约市戒烟)

接收最新的《健康公报》

访问 nyc.gov/health/pubs



如需此健康公报的其他语言版本, 以及其他已翻译的健康资料, 请访问 nyc.gov/health。您有权接受母语服务。这些服务在所有纽约市卫生局 (New York City Health Department) 下属的办公室和诊所都免费提供。