

高血壓

高血壓也叫高血壓症，是指您的動脈血管中的壓力超過了正常值。血壓是血液對動脈血管週壁的壓力，它用一高一低兩個數值來表示（例如 120/80mmhg）。「高值」，又稱收縮值，是心臟跳動時的血壓，「低值」，又稱舒張值，則是心跳間歇時的血壓。當收縮值在 140 或以上，或者舒張值在 90 或以上時，就是高血壓。因此，這意味著：心臟向身體湧出的血液越多，收縮值（高值）越高-您的血壓就越高。同時，動脈血管越窄，心臟推動血液流過血管時血管壁受到的壓力越大-您的血壓也越高。

高血壓病因

大多數情況下，引起高血壓的原因並不清楚。高血壓無法治癒，但可以控制。

有些人患高血壓的風險較高- 即與其他
人相比，他們更有可能患高血壓。

風險因子

高血壓的風險因子包括：

- **年齡**：35 歲以上
- **種族因子**：非洲裔美國人比美國白人更容易患高血壓。
- **遺傳基因**：有近親患高血壓。

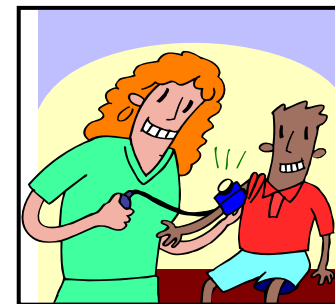
這些風險因子是無法控制或改變的，但其他因子則可以控制。這些因子包括：

- 體重超重
- 不常運動
- 吸煙
- 食用鹽分和脂肪含量高、鉀含量低的食物
- 飲酒
- 精神緊張

如果您有以上任何風險因子，則您患高血壓的可能性比較大。

高血壓的症狀

高血壓通常並無症狀，也就是說您可能不知道自己患有高血壓，事實上，許多人都不知道自己患有高血壓。然而，即使您不知道自己患有此病，高血壓仍會增加您患心臟病、心臟衰竭、中風或腎衰竭的風險。正因如此，*高血壓*也被稱作「*無聲的殺手*」。要想知道自己是否有高血壓，唯一的途徑就是去看醫生、檢查自己的血壓。



預防或治療

高血壓是可以預防和治療的。要預防高血壓或控制血壓，您能採取的最佳措施就是改變生活方式。以下是您可以採取的一些措施：

- 若體重超重則減輕體重；
- 食用低鹽、低脂肪的健康飲食；
- 多吃水果、果仁、葡萄乾和蔬菜，喝低脂牛奶；
- 少喝酒精和咖啡因飲料
- 經常運動（幾乎每天運動）
- 戒煙
- 控制緊張情緒
- 每晚至少睡眠 7 至 9 個小時

醫生也可以為您開一些藥物，幫助您降低或控制血壓。

記住，如果您希望自己的生活更加健康，就應該瞭解自己是否有高血壓。如果您有高血壓，應與您的醫生商談生活

方式以及如何控制您的血壓。請遵循醫師建議。

欲知預防高血壓的相關資訊，請撥打

電話：

國家心肺及血液研究機構

(National Heart Lung and Blood Institute)

<http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/>

(301) 592-8573

紐約市健康與精神衛生局

(NYC Department of Health and Mental Hygiene)

<http://www.nyc.gov/>

(搜索“high blood pressure”)

311 or (212) NEW-YORK

本刊所載內容不應取代您的醫生所提供的醫療和建議。根據您的個人情況，醫生可能會建議採取不同的治療方法。

MetroPlus Health Plan

160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038

會員資訊：

1-800-303-9626

要獲得關於 MetroPlus Health Plan 的資訊，請致

電：

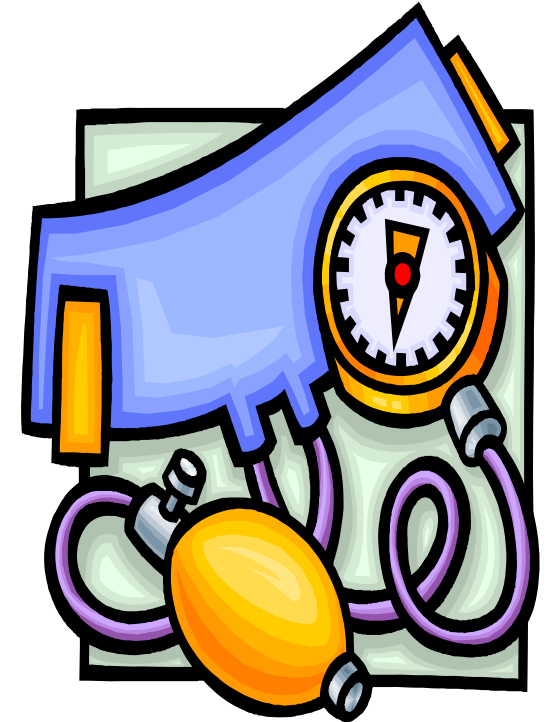
1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

03/07 (CHI)

高血壓

瞭解高血壓



 **MetroPlus**
Health Plan
1-800-475-METRO
WWW.METROPLUS.ORG