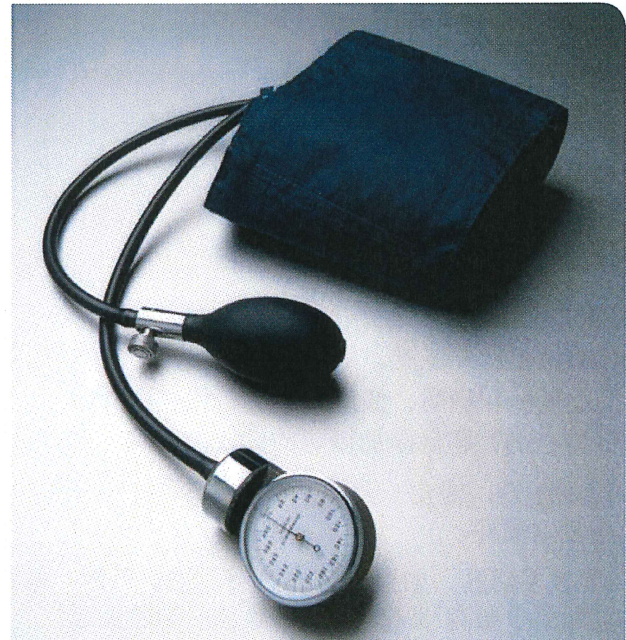




## 何謂高血壓？

血壓是血液衝擊血管壁的力量。高血壓 (HBP) 意味動脈內的壓力高過其應受的標準。高血壓另外又名血壓升高症(英文發音hi-per-TEN-shun)。



血壓的寫法是用兩個數字，例如112/78 毫米汞柱。在上面的為收縮壓，該數字代表心跳時的壓力。在下面的為舒張壓，該數字代表心跳之間心臟休息時的壓力。正常的血壓是低於120/80毫米汞柱。如果是成年人，而你的收縮壓介於120 至139，或者舒張壓介於80 至89（或者兩者兼而有之），那麼你就得了高血壓前期症。高血壓是收縮壓在140或更高以及（或是）舒張壓在90或更高，久而久之血壓保持偏高。

大部分高血壓病例的確切成因為何無人知曉。它無法治愈，但可以加以控制。高血壓通常毫發無跡象或症狀。這也就是它為什麼如此危險的緣故。

大約有七千六百四十萬20歲以上的美國人，每三個成人中就有一人患有高血壓，而許多人卻甚至不知自己得了高血壓。不去治療高血壓會很危險。高血壓增加心臟病發和中風的風險。如果高血壓予以治療，好好控制，你就可以過一個更為健康的人生！

自己的血壓務必要定期去接受檢查，並且遵從醫生建議的方法予以治療。

### 哪些人是高風險族？

- 近親中有高血壓的人
- 非裔美國人
- 35歲以上的人
- 體重過重的人
- 不常活動的人
- 飲食太鹹的人
- 喝酒過量的人
- 患有糖尿病、痛風或腎臟疾病的人
- 懷孕的婦女
- 服用避孕丸、體重過重、懷孕期間患有高血壓、有高血壓家族病史或患有輕度腎臟疾病的婦女

### 如何才能知道自己患有高血壓？

通常自己無法知道！許多人得了高血壓卻毫不知情。唯一確知自己血壓是否偏高的方法就是經由醫生做定期的檢查。





### 高血壓如果不治療會導致什麼狀況？

- 中風
- 心臟病發作、心絞痛或兩者兼而有之
- 心臟衰竭
- 腎臟衰竭
- 周邊動脈疾病 (PAD)

### 我該如何應對高血壓？

- 如果過重就要減肥。
- 攝取低飽和脂肪、低反式脂肪、低膽固醇、低鹽（鈉）和低添加糖等的健康的餐點。
- 限制酒量，婦女一天最多一酒杯，男士一天最多兩酒杯。
- 要多多活動。如果你有高血壓，設定目標，每星期至少要有 3 至 4 次中等強度的體能運動，每次至少40分鐘。
- 按照醫生的囑咐服用藥物。
- 知道自己血壓應該是多少，設法保持住這個標準。



### 藥物如何會有幫助？

有些藥物，例如血管舒張藥，有助於放鬆張開血管使血流更為通暢。利尿劑有助於體內免除存留過多的水液和鹽分。其他藥物有助於心跳較緩減輕力量。

### 如何學習更多資訊？

- 1 請教自己的醫生、護士或其他醫護專業人員。如果你有心臟病或曾經中風，家庭成員也就可能面臨高風險。對他們而言，立刻進行改變去降低風險是非常重要的。
- 2 請致電1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)，或上網站 [heart.org](http://heart.org) 了解更多有關心臟病的詳情。
- 3 有關中風的資訊，請致電 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) 或瀏覽我們的網站 [StrokeAssociation.org](http://StrokeAssociation.org)。

### 您是否有疑問或意見要問自己的醫生或護士？

請花幾分鐘的時間寫下自己的問題以便下次去見你的醫護人員時可以諮詢他們。

舉例而言：

**我必須一定要服用藥物嗎？**

**我的血壓應該是多少？**

### My Questions:

我們備有許多其他的說明資料和宣教手冊便於幫助大家採取更加健康的選擇做到降低個人的風險、管好疾病或照顧所摯愛的人。請上網站 [heart.org/answersbyheart](http://heart.org/answersbyheart) 了解更多資訊。知識就是力量，**所以要時時學習、好好生活！**

