

瞭解高血壓



什麼是高血壓？

血壓是血液衝擊血管（又稱為動脈）壁所形成的壓力。

高血壓是指動脈中的壓力高於正常值。這可能會提高您發生嚴重健康問題的機率。

我怎麼知道我是否患有高血壓？

由於高血壓不一定會出現症狀，因此只能透過用機器檢查血壓的方式來確認您的血壓值是否在健康範圍內。

瞭解您的數值以保持健康

血壓紀錄分為 2 個數字：

- **上方**的數字稱為**收縮壓**。這是在心臟跳動時所測量到動脈中的壓力。
- **下方**的數字稱為**舒張壓**。這是在心臟跳動間隔時所測量到動脈中的壓力。



血壓類別	收縮壓 (上方的數字)		舒張壓 (下方的數字)
正常	90-120	且	60-80
偏高	120-129	且	60-80
第一期高血壓 (無其他心臟風險因素)	130-139	或	80-89
第二期高血壓 (伴有其他心臟風險因素)	140 或更高	或	90 或更高

如果您的血壓低於 90/60 或高於 130/80，請就醫。如果血壓高於 180/120，請前往急診室。

如果不治療高血壓會怎麼樣？

未經治療的高血壓可能會導致嚴重的健康問題，例如：

- 心臟病突發
- 視力問題和失明
- 腎臟損傷
- 中風

哪些人比較容易罹患高血壓？

如果您有以下情況，您會比較容易罹患高血壓：

- 有高血壓、心臟病或糖尿病家族病史
- 沒有運動習慣
- 使用菸草產品
- 飲食不健康
- 體重過重或肥胖
- 飲酒過量

我能採取哪些行動來預防或管控高血壓？



與醫生交談

- 每年至少看一次醫生並檢查一次血壓。
- 與醫生一起確定對您而言健康的血壓值。
- 向醫生詢問關於血壓藥物的資訊。
- 如果感到壓力，請向醫生尋求幫助。



加以控制

- 攝入健康飲食，減少鹽（鈉）和酒精攝入量。
- 戒菸有助於改善健康。
- 每天至少活動 30 分鐘。
- 避免油炸食品有助於保持健康的體重。



服用藥物

- 按照醫生的囑咐服用血壓藥物。這樣有助於將您的血壓值保持在健康水平。
- 不要在未先與醫生交談的情況下就停止服用血壓藥物。



如果您對此內容有任何疑問，請撥打以下免費電話號碼致電 CalOptima Health 的客戶服務部。我們有會講您語言的工作人員。請造訪我們的網站 www.caloptima.org/healthandwellness 或掃描二維碼觀看健康視頻。Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), 服務時間為周一至周五, 從上午8點至下午5點30分。OneCare (HMO D-SNP), 一個Medicare Medi-Cal 計劃: 致電1-877-412-2734 (TTY 711), 服務時間為每週7天, 每天24小時。