

## 什麼是高血壓？

血壓是血液通過血管時對血管壁產生的力量。這力量是必要的血流量，因為血液需要提供氧氣和營養到身體各部份。血壓有變化，但如果它是超於健康的範圍，它被稱為高血壓。

## 了解你的讀數

這裡有兩個血壓讀數。當你的心臟收縮時，收縮壓是較高的血壓讀數。當你的心臟放鬆和充滿血液時，舒張壓力是較低的壓力讀數。

## 你的血壓應該怎樣呢？

大多數人血壓：

<140/90 毫米汞柱

<135/85 毫米汞柱（在家裡測量）

糖尿病患者或腎臟疾病：

<130/80毫米汞柱



## 你應該測量血壓嗎？

任何人都可以患有高血壓，隨著年齡增加會變得越來越普遍。無論你是否患有高血壓，你也應該定期檢查血壓。

高血壓是沒有癥兆或症狀，所以被稱為“隱形殺手”。因此，血壓必須定期測量。

## 高血壓是很常見的

假如你的血壓，無論是收縮壓或舒張壓的讀數一直很高，你需要改變自己的生活方式。您可能還需要進一步監測血壓和接受藥物治療。

## 我患有高血壓，我可以做些什麼？

血壓是可以控制的。為了預防高血壓或更好的控制血壓，你可以

- 多做運動
- 注意飲食健康
- 少吃鹽
- 減肥或保持健康的體重
- 避免過量飲酒
- 停止吸煙，避免去一些有人吸煙的地方。

**'白袍'高血壓 (White Coat Hypertension)**  
有些人去看醫生時，因為緊張，引致血壓偏高。這種情況被稱為'白袍'高血壓。

## 測量和記錄血壓

經常測量是非常有作用的。這能讓你的醫生知道你患有高血壓的風險，並了解血壓控制的情況。如果你被診斷患有高血壓，保持記錄和測量能幫助你看到治療的果效和生活方式的改變。這也提醒你繼續你的治療。

## 購買血壓計

血壓計可以在大多數藥房可購買得到。你可以詢問健康護理供應商，幫助您選擇一個合適的大小袖口。

認可的顯示器都會有這個標誌，可以在以下的網站裡找到...

<http://hypertension.ca/chs/deviceendorsements/devices-endorsed-by-chs/>

您還可以觀看視頻信息-  
如何在家裡測量血壓

<http://hypertension.ca/video/>

**'隱面'高血壓 (Masked Hypertension)**  
'隱面'高血壓是當一些人在醫務所時所量的血壓正常，但在其他情況時有高血壓。

## 在家裡監測血壓建議

在量血壓前請作以下幾點：

- 按照血壓計上的指示去測量血壓。
- 在測量血壓前先休息5分鐘，然後才測量你的血壓。
- 最好先清空你的膀胱和腸道，然後才測量你的血壓。
- 當你坐著時，把你的腳平放在地板上，把背部靠在椅背，把手臂放在心臟水平。然後把你的衣袖拉高至肩膀。
- 最適當的時間測量血壓會是在早上（服用藥物及飲食前）和晚上（睡前，洗澡，或服用藥物）
- 最少需要作兩次測量，讀數之間大概等候1-2分鐘，然後記錄日期和測量時間。

不要：

- 以交叉姿勢坐下。
- 測量血壓前30分鐘內吸煙
- 或喝含有咖啡因的飲料，例如咖啡，茶，可樂等
- 兩小時之內吃得太飽。
- 穿著緊身的衣服。
- 談話或看電視。
- 當您感冒，焦慮，不舒服，壓力或在感疼痛時測量你的血壓。

## 健康低鈉（鹽）飲食

選擇以下的食物和烹調方法：

- 新鮮水果和蔬菜
- 低脂肪奶製品
- 全穀物
- 瘦肉，魚及家禽
- 使用草藥和香料味食品
- 減少用鹽烹調
- 閱讀食品標籤，買一些每份（serving）少於200毫克鈉（鹽）的食物。

避免食以下食品：

- 快餐，酒樓及包裝食品
- 吃高鈉（鹽）（每次高於400毫克），高糖，高飽和脂肪或反式脂肪
- 使用調味品如番茄醬，芥末，醬油醬，肉汁和沙拉醬。
- 醃製食品，橄欖
- 煙熏肉或魚

食物標籤會告訴你鈉在食品裡佔每日建議攝取量百分比(% Daily Value)有多少。

盡量挑選低鈉量食物(可選擇10%以下)。不要選擇20%或更高。

欲了解更多信息，請聯絡 Hypertension Canada [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)  
電話：(403) 210-6235  
電子郵件：[soallu@ucalgary.ca](mailto:soallu@ucalgary.ca)

# 控制



高血壓是可以控制的，請依醫師指示定時服藥，長期服藥降壓，高血壓——自己控制。

# 高血壓



在台灣，40歲以上每5人當中就有1人罹患高血壓，請定時量血壓，注意自己的血壓。

# 全靠



# 塩

每天適度的運動，注意自己的體重，少吃鹽，天天保持輕鬆愉快的心情。

# 你自己



健康不要假手他人，高血壓自己動手來控制，適度運動注意飲食，定時服藥降壓，為了您的家，健康——自己來掌握。