

降低血压， 改善健康

第一部分：基础知识

如需了解更多在 L.A. Health Services 洛杉矶卫生部管理高血压的注意事项，请阅读这些资料并与您的医疗保健团队共同沟通。*

第一部分：基础知识

了解高血压	02
测量血压的注意事项	04
行动计划：控制血压	06

第二部分：药物

降压药如何维持我的健康？	11
服用降压药的注意事项	13
了解我的降压药	15

请向您的医务团队索取英文版或繁体中文版资料。
You can ask your healthcare team for handouts in English or Traditional Chinese.

*这些资料仅供参考。它们不是医疗建议，也不能取代医生的建议。



了解高血压

我为什么要关注高血压？

您的血管将血液和营养物质输送到全身，就像将水输送到房屋各个部分的管道一样。血管的压力或张力过大被称为高血压或“高血压病”。

降低血压可以帮助您预防严重的健康问题，包括：



心脏病发作
心脏血流受阻



中风或脑部健康状况恶化
脑部血流受阻



肾脏损伤
对净化血液的身体部位造成伤害



失明



血管损伤
例如，腿部血管损伤所导致的行走受限和疼痛被称为“外周动脉疾病”



性功能问题

高血压很常见，无需感到羞耻。虽然高血压无法治愈并且通常是终生疾病，但可以对其进行控制。控制血压可以帮助您保持健康，享受与亲人在一起的美好时光。

高血压在华人社区常见吗？

在美国，称自己是华人的，大约五分之一患有高血压。幸运的是，有很多方法可以降低血压！

我的血压高吗？

测量血压是了解血压是否偏高的唯一方法。请阅读第 4 页上的“[测量我的血压](#)”。



请谨记：

高血压通常没有迹象或症状！

即使血压很高，大多数人仍会感到完全正常。血压过高可能会导致头痛、胸痛、头晕、呼吸困难、恶心或呕吐、视力模糊、或焦虑。

我该如何控制高血压？

大多数人需要健康的日常生活习惯和药物来降低血压。要了解更多信息，请询问您的医生。请阅读第 6 页上的“[行动计划](#)”和“[第二部分：药物](#)”。

什么会导致高血压？

- 日常习惯, 例如营养
- 家族有高血压病史
- 疾病: 如肾病
- 随着年龄的增长而出现的疾病。但是, 很多年轻人也患有高血压！
- 对于许多人来说, 病因尚不明确

为什么高血压在某些社区更为普遍？我们如何共同克服这个问题？

不同文化和社区的多样性和特色(例如传统食物、活跃的生活方式、共同的健康目标等)可以帮助许多人更好地控制血压。请与您的医疗保健团队讨论如何将您的文化融入到血压管理中。

一些社区(例如某些种族和族裔群体或低收入家庭)可能在获得控制血压的健康资源方面较为有限。这会导致寻找医疗保健、健康食品和安全锻炼场所变得更加困难。

请与您的医疗保健团队合作寻找可能有助于应对某些挑战的服务。

参考资料::

1. Du Y, et al. Hypertension among Asians in Los Angeles County. Prev Med Rep. 2017.
2. Whelton PK, et al. 2017 ACC/AHA Guideline for ... high blood pressure in adults.. J Am Coll Cardiol. 2018.

Credits:

1. Health problem prevention and beverage icons from the NounProject.

如果日常生活使我很难降低血压怎么办？

生活中的许多方面导致人们很难关注高血压。并非只有您才这样, 大家都是如此。

请您的医务团队与 DHS 行为健康团队安排预约。他们将指导您获得免费或费用较低的资源(例如交通接送、健康食品、住房、心理健康等)。



L.A. Health Services 洛杉矶卫生部 团队随时为您提供服务！

请联系 **L.A. Health Services**

洛杉矶卫生部:

访问 www.dhs.lacounty.gov/zh-CN/

或致电 844-804-0055

本地健康和社区中心和资源:

www.1degree.org

www.findhelp.org

点击“Chinese (Simplified)”。

如需免费法律服务(包括处理驱逐、移民、家庭暴力等问题):

发送电子邮件至

legalhelp@dhs.lacounty.gov

或致电 818-485-0575

如需获得福利和申请的支持(CalFresh 食品、EBT、Medi-Cal 或 Medicaid 保险等):

请访问 www.benefitscal.com。

点击“中文”

或致电 866-613-3777 联系 CBEST

测量血压的注意事项

您的医疗保健团队可能会要求您测量自己的血压。这是在日常生活中了解您的血压是否偏高的重要方法。将您的血压值告诉您的医生，以便他们更好地帮助您控制血压。

我该如何检查我的血压？

- 询问您的医务团队是否可以帮您获得一个属于您自己的血压计。
- 安排护士就诊。如果您服用降压药，请在就诊前服用。
- 如果您购买血压计，请购买带有“上臂”绑带或袖带的血压计。请访问 www.validatebp.org/ 查找准确的血压计。

收缩压

SYS mmHg **130**

舒张压

DIA mmHg **80**

心率

PULSE /min **75**



学习正确使用血压计需要时间。请使用以下注意事项以获取正确的测量结果。

✓ 允许事项：

- 在早晨进食和饮水前测量血压。
- 如果需要，可以先去卫生间。
- 坐下来放松 5 分钟。
- 将双脚平放在地面上。
- 将手臂放在与胸部平齐的高度（例如，放在桌子上）。
- 套上血压绑带或袖带，使其底部略微高于肘部。
- 写下您的血压值并告知您的医生。

✗ 禁止事项：

- 至少提前30分钟：
 - 不要摄入咖啡因（咖啡、茶、能量饮料）。
 - 不要运动。
 - 不要吸烟。
- 不要在测量期间说话。



健康的血压通常低于 130/80 mmHg 毫米汞柱。顶部数字 (130) 是“收缩压”。底部数字 (80) 是“舒张压”。

如果您的血压高于 180/120 mmHg 毫米汞柱，请立即就医。

如果您的血压高于 180/120 mmHg 毫米汞柱，并且您有危险的高血压症状（头痛、胸痛、恶心、头晕、视力模糊），请致电 911 或前往急诊室。

询问您的医疗保健团队：

- [illegible]

我的行动计划：控制血压



说明：接下来的几页介绍了 6 种经过验证可以降低血压的日常生活习惯。

尝试新的 1 种日常生活习惯至少 1 个月。然后逐渐增加更多的习惯。大多数人需要健康的习惯和药物来降低血压。

姓名：_____

小小的改变可以大大的改善您的健康！改善日常习惯需要时间和耐心。

让家人或朋友与您一起尝试新习惯！

1. 少用盐或钠

为什么？ 减少吃盐量有助于降低血压和心脏压力。在食品标签上，盐被称为“钠”。

目标：每天从所有食物和饮料中摄取的盐少于一茶匙（或每天的钠摄入量少于1,500 mg/毫克）。

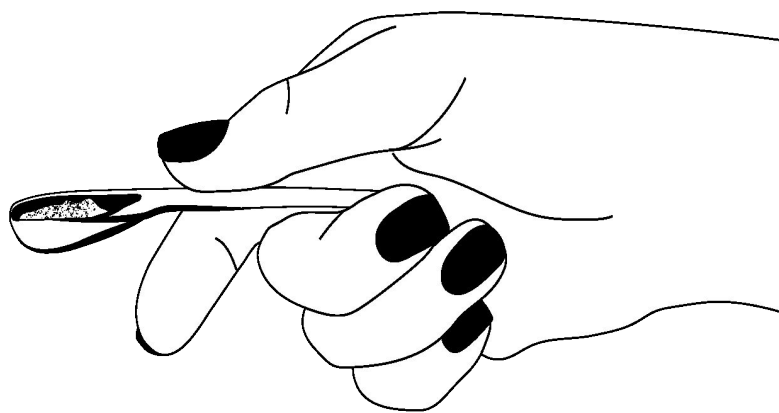
将血压平均降低 5 到 6 个点。*

购物时：

- ☐ 阅读食品标签。选择不含钠或钠含量低的食物。
- ☐ 少吃含盐量高的食物（加工或预制食品、预制汤、方便面、面包、奶酪、三明治、披萨、墨西哥卷饼、薯片）。

聚餐时：

- ☐ 与其他人讨论您的食物需求（低盐、份量）。
- ☐ 将食物放在自己的碗或盘子里，并限制高盐食物。



做饭时：

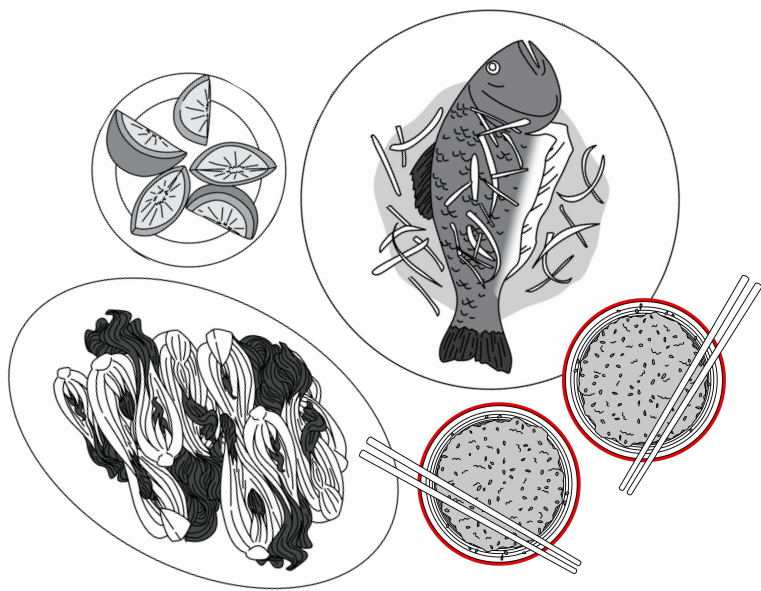
- ☐ 使用调味香草和香料（例如大蒜、生姜、醋、辣椒、营养酵母、柠檬）、无盐混合调味料或低盐酱料（低钠酱油或辣酱）代替盐。少用高盐调味料（鸡粉、鱼露、味精、海鲜酱）。
- ☐ 做饭时只放少许盐或不放盐，即使为其他人做饭也是如此。在餐桌上为家人和朋友准备盐或酱料。
- ☐ 尝试 www.healthyeating.nhlbi.nih.gov 上的有益心脏健康的食谱。查看您的网站浏览器是否可以将网站翻译成简体中文。

*点是指毫米汞柱(mmHg) 的单位，毫米汞柱是测量血压的方式。

2. 进食健康的食物来控制血压

为什么？ 进食天然富含营养的食物(例如纤维、蛋白质和维生素)可以降低血压。称为“DASH”食物, 即“预防高血压的饮食方法”。这些食物通常有利于全家人的健康！

将血压平均降低 5 到 12 个点。*



- ❑ 每餐至少进食 1 种水果和 1 种蔬菜(白菜、莲藕、菠菜、芥兰、橙子)。
- ❑ 进食全谷物或棕色谷物, 而不要进食白色谷物(糙米、全麦面条、全麦面包)。
- ❑ 进食低脂蛋白质(鸡肉、鱼肉、豆腐、豆类、扁豆、鸡蛋)。少吃高脂肪肉类(牛肉、猪肉、羊肉)和含盐量高的肉类(罐头肉或腊肉, 例如中式腊肠、鱼干或罐头鱼、熟食肉类)。
- ❑ 进食脱脂、减脂或低脂乳制品(牛奶、酸奶、奶酪), 而不要进食全脂乳制品。
- ❑ 每天进食坚果和种子。
- ❑ 少吃高糖、高盐、高脂肪的食物和饮料(果汁、奶茶、苏打水、甜点、油炸食品)。

3. 按处方服用降压药

为什么？ 大多数人需要两种或两种以上的药物来降低血压。如果医生为您开了降压药, 每天服用这些药物是降低血压的可靠方法。这些药物可以帮助您的身体排出水分、降低心脏压力或放松血管。两种或两种以上的药物降低血压的效果通常比只服用一种药物更好。

1 种药物可将血压平均降低 3 到 10 个点。

2 种或 2 种以上的药物可将血压平均降低 5 到 20 个点。*

- ❑ 如果您在服药时遇到困难, 请联系您医生的诊所。请勿自行更换药物或停止服药。
- ❑ 向您的医务团队索取第二部分:“药物”来了解注意事项。一些注意事项包括使用药盒或设置每日用药提醒。

*点是指毫米汞柱(mmHg) 的单位, 毫米汞柱是测量血压的方式。

4. 保持活跃并坚持运动

为什么？ 经常锻炼可以增强心脏功能并降低血压。目标：每周做 2-3 小时或更长时间的体能活动。

将血压平均降低 5 到 10 个点。*

- ❑ 尝试与家人或朋友一起做 30 分钟的有趣的活动(快走、气功、太极、舞蹈、园艺、游泳、瑜伽)。
- ❑ 让日常生活更加活跃(爬楼梯而不要乘电梯、看电视时原地踏步、在椅子上做运动、步行或骑自行车)。
- ❑ 在当地的公园、游泳池或社区中心尝试参加免费或收费低廉的运动课程。



5. 力求保持健康体重

为什么？ 过重会增加心脏压力并升高血压。每个人的目标体重都不同。

如过重导致高血压，那么每减轻 5 磅或约 2 公斤就可以将血压平均降低 1 到 2 个点。*

- ❑ 询问您的医生体重是否可能导致您有高血压的部分原因。
- ❑ 向您的医生咨询体重管理计划和资源。

*点是指毫米汞柱(mmHg) 的单位，毫米汞柱是测量血压的方式。

6. 少喝酒

为什么？ 酒精会升高血压。如果您饮酒，女性每天的饮酒量不得超过 1 个酒精单位，男性每天的饮酒量不得超过 2 个酒精单位。

将血压平均降低 5 到 6 个点。*

- ❑ 每喝一个酒精单位便喝 1 或 2 杯水。
- ❑ 与朋友或家人一起约定在活动中只饮 1 或 2 个酒精单位的酒。

1 个酒精单位
相当于：



或



或



例如白酒
或白兰地

更多对心脏有益的日常习惯

戒烟

为什么？ 停止使用烟草和香烟有助于降低心脏和身体的压力。

- ❑ 向您的医疗保健团队询问可以帮助您戒烟的药物或支持小组。

要有优质的睡眠

为什么？ 睡眠有助于维持身体健康。目标：每天睡 7 个小时或更长时间。

- ❑ 避免在下午和晚上摄入咖啡因（咖啡、含咖啡因的茶、能量饮料）。
- ❑ 除去干扰睡眠的东西（明亮的灯光、电话、电视）。

减轻压力

为什么？ 压力可释放激素，因而短暂升高血压。减轻压力可以让您更容易有精力保持健康的日常习惯。

- ❑ 尝试与家人或朋友一起做一些缓解压力的活动（瑜伽、太极、冥想）。
- ❑ 如果您感到悲伤或压力超过两周，请咨询您的医生。这很常见，您和医生说的话是保密的。或者您可先与家人、朋友或精神团体交谈。



如需精神健康资源，请联系您的医生诊所。

参考资料：

1. Group SR. A randomized trial of intensive versus standard blood-pressure control. N Engl J Med. 2015.
2. Lo K, Woo B, Wong M, Tam W. Subjective sleep quality, blood pressure, and hypertension: a meta-analysis. J Clin Hypertens. 2018.
3. Orme-Johnson DW, Barnes VA. Effects of the transcendental meditation technique on trait anxiety. J Altern Complement Med. 2014.
4. Rainforth MV et. al. Stress reduction programs in patients with elevated blood pressure... Curr. Hypertens. Rep. 2007.
5. Whelton PK et. al. 2017 ACC/AHA Guideline for ... high blood pressure in adults. J Am Coll Cardiol. 2018.