

降低血壓， 改善健康

第一部份：基本知識

有關透過洛杉磯衛生部 L.A. Health Services 管理高血壓的日常建議，請參閱這些資料並諮詢您的醫療保健團隊。*

第一部份：基本知識

瞭解高血壓	02
測量血壓的建議	04
行動計劃：控制血壓	06

第二部份：藥物

血壓藥物對我的健康有何幫助？	11
服用血壓藥物的建議	13
瞭解我的血壓藥物	15

請向您的醫務團隊索取英文版或簡體中文版的資料。
You can ask your healthcare team for handouts
in English or Simplified Chinese.

*這些資料僅供參考用。這些資料並非醫療建議，也無法
取代由您醫生所提供的建議。



This project is funded by the National Institutes of Health (NIH) and was developed in partnership with RAND.
NIH/NHLBI Grant # U01HL154302



瞭解高血壓

為何我應注意高血壓的問題？

血管負責輸送血液和養分到您的全身，就像水管將水輸送到家中各個地方一樣。血管承受過大壓力或負擔稱為高血壓。

降低血壓可幫助您預防嚴重的健康問題，包括：



心臟病發作

流向心臟的血流阻塞



中風或腦部健康惡化

流向腦部的血流阻塞



腎臟損傷

淨化血液的身體部位受到傷害



失明



血管損傷

例如：腿部血管損傷，導致行走受限和疼痛，稱為「周邊動脈疾病」



性功能問題

高血壓十分常見，因此不需要感到不好意思。雖然高血壓無法治癒且通常會持續終生，但高血壓是可以控制的。控制血壓可幫助您保持健康，讓您能夠與親友享受美好時光。

高血壓在華人社區中常見嗎？

在美國，稱自己是華人的，約有五分之一患有高血壓。幸好，有許多方法可以降低血壓！

我的血壓是否過高？

測量血壓是瞭解您的血壓是否過高的唯一方式。請參閱「測量血壓」(第 4 頁)。



提醒事項：

高血壓通常沒有徵兆或症狀！

甚至當血壓過高時，大多數人也感到完全正常。血壓極高可能會導致頭痛、胸痛、頭暈、呼吸困難、噁心或嘔吐、視力模糊或壓力。

我該如何控制高血壓？

大多數人皆需要養成健康的日常習慣並服藥來降低血壓。欲知詳情，請諮詢您的醫生。請參閱「行動計劃」(第 6 頁)及「第二部份：藥物」。

哪些原因會導致高血壓？

- 日常習慣，如營養
- 高血壓的家族病史
- 其他疾病：如腎病
- 隨著年齡增長而出現的疾病。雖然許多年輕人也會患有高血壓！
- 對許多人來說，造成高血壓的原因目前尚不清楚

為何高血壓在某些社區較為普遍？我們該如何共同克服這個問題？

不同文化與社區的長處和多樣性（例如傳統食物、活躍的生活方式、共同的健康目標等）可協助許多人更妥善地控制血壓。請諮詢您的醫療保健團隊如何在管理血壓時將您的文化納入考量範圍。

某些社區（例如某些種族和族裔或低收入家庭）可能較難取得控制血壓的健康資源。這可能會導致他們更難找到醫療保健服務、健康食物以及可以安全運動的場所。

請與您的醫療保健團隊合作，讓您可以找到可能幫助解決困難的服務。

參考資料：

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.

Version 6. Last updated July 15, 2025

如果日常生活使我難以降低血壓怎麼辦？

生活中有許多事均會讓人難以專注於控制高血壓。很多人和您有一樣的問題。

要求您的醫務團隊為您預約衛生部行為健康團隊DHS Behavioral Health Team的服務。他們會指引您取得免費或低費用的資源（如交通接送、健康食物、住房、心理健康等）。



洛杉磯衛生部 L.A. Health Services 團隊可為您提供協助！

聯絡洛杉磯衛生部 L.A. Health Services:

www.dhs.lacounty.gov/zh-CN/
或致電 844-804-0055

查看當地的服務中心和資源：

www.1degree.org

www.findhelp.org

請點選「Chinese (Traditional)」。

如需免費法律服務（協助處理驅逐、移民、家暴等的問題）：

請寄送電子郵件至

legalhelp@dhs.lacounty.gov

或致電 818-485-0575

如需獲取福利和申請方面的協助

（CalFresh 糧食、電子福利轉帳EBT、加州醫療健保計劃Medi-Cal 或聯邦醫療補助計劃 Medicaid 等）：

www.benefitscal.com。

請點選「中文」。

或致電 866-613-3777 與縣福利權益服務團隊CBEST 聯絡

測量血壓的建議

您的醫療保健團隊可能會要求您自己測量血壓。這是瞭解您的血壓在日常生活中是否過高的重要方式。請將您的血壓值告知醫生，以便醫生可以更有效地協助您控制血壓。

我該如何測量自己的血壓？

- 詢問您的醫務團隊是否可以協助您取得一個屬於您自己的血壓計。
- 安排護士看診。如果您有服用血壓藥，請在就診前服藥。
- 如果您要購買血壓計，請購買有「上臂」袖套或袖帶的血壓計。請在 www.validatebp.org/ 查找精確的血壓計。

收縮壓

SYS mmHg **130**

舒張壓

DIA mmHg **80**

心率

PULSE /min **75**



要學習正確地使用血壓計需要時間。請用下述建議以獲得正確的測量值。

✓ 應做事項：

- 在早晨吃喝東西之前測量血壓。
- 上廁所(如有需要)。
- 坐下放鬆 5 分鐘。
- 雙腳平放在地面。
- 將血壓袖套或袖帶的底部放在您手肘正上方。
- 將手臂放在與胸部同高的位置(例如：桌面上)。
- 將血壓值寫下來並與醫生分享。

✗ 禁止事項：

- 在測量血壓前至少 30 分鐘：
 - 請勿攝取咖啡因(咖啡、茶、能量飲料)。
 - 請勿運動。
 - 請勿抽煙。
- 請勿在測量期間說話。



健康的血壓值通常低於 130/80 mmHg 毫米汞柱。上面的血壓值(130) 是「收縮壓」。下面的血壓值(80) 是「舒張壓」。

如果您的血壓高於 180/120 mmHg 毫米汞柱，請趕緊就醫。

如果您的血壓高於 180/120 mmHg 毫米汞柱，且您出現危險的高血壓症狀(頭痛、胸痛、噁心、頭暈、視力模糊)，請致電 911 或前往急診室。



我該如何追蹤記錄我的血壓？



指示: 請使用下方表格來記錄您的血壓。下次就診時把記錄帶去, 或者透過在線醫療平台 (patient portal) 寄給您的醫療保健團隊。

詢問您的醫療保健團隊：

- 我的血壓目標值是 _____ mmHg 毫米汞柱。
- 我應每週檢查 _____ 次血壓。
- 我下次關於血壓的約診日期是 _____。

[illegible]

我的行動計劃：控制血壓



指示：以下幾頁列有已證實可降低血壓的 6 項日常生活習慣。

先嘗試 1 項日常生活習慣至少 1 個月。然後逐漸培養更多的習慣。大多數人都需要健康的習慣和藥物來降低血壓。

姓名：_____

小小的改變可以大大的改善您的健康！改善日常習慣需要時間和耐心。

請家人或朋友和您一起嘗試培養新習慣！

1. 少用鹽或「鈉」

為什麼？ 少吃鹽有助於降低血壓並減少對心臟的壓力。在食品標籤上，鹽稱為「鈉」。

目標：每天攝取少於一茶匙的鹽，這包含所有食物和飲料來源（或每天少於 1,500 mg/毫克的鈉）。

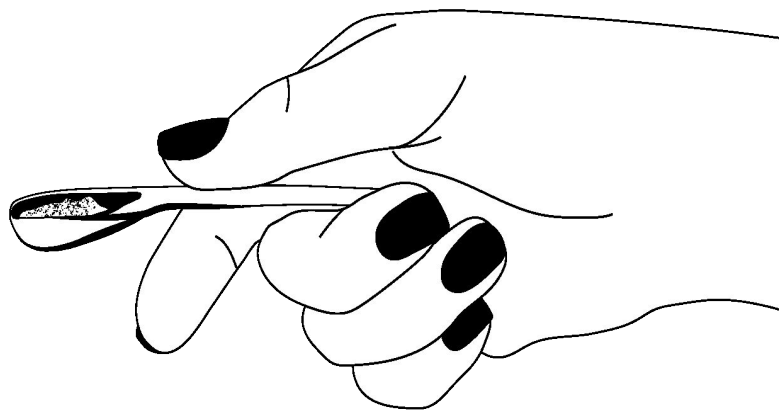
平均可降低血壓 5 至 6 個點。*

當您購物時：

- ☐ 閱讀食品標籤。選擇無鈉或低鈉的食物。
- ☐ 少吃高鹽食物（包裝食品或即食食品、即食湯品、速食麵、麵包、起司、三明治、比薩、墨西哥捲餅、洋芋片）。

當您與其他人一起用餐時：

- ☐ 與其他人討論您的飲食需求（低鹽、食用份量）。
- ☐ 將食物夾到自己碗裡或盤子裡，並限制高鹽食物的攝取量。



當您煮飯時：

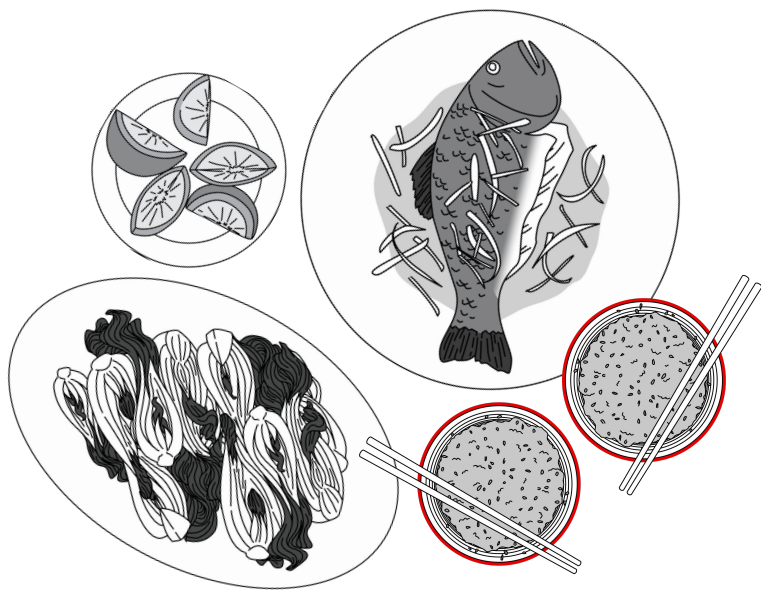
- ☐ 使用香草和香料取代鹽來調味（如大蒜、薑、醋、辣椒、營養酵母、檸檬）、無鹽調味料或低鹽醬料（低鈉醬油或辣椒醬）。少用高鹽調味料（雞粉、魚露、味精、海鮮醬）。
- ☐ 在煮菜時只用少許鹽或不加鹽，即使是煮給其他人吃也一樣。將鹽或醬料擺在桌子上供家人和朋友使用。
- ☐ 嘗試 www.healthyeating.nhlbi.nih.gov 網站中對心臟健康有益的食譜。

*點代表毫米汞柱單位(mmHg)，毫米汞柱是測量血壓的單位。

2. 食用健康食物以降低血壓

為什麼？ 食用富含天然營養素(如纖維、蛋白質和維生素)的食物以降低血壓。稱為「得舒」(DASH) 飲食, 或停止高血壓的飲食方法。這些食物通常對全家人的健康都有益處！

平均可降低血壓 5 至 12個點。*



- ❑ 每餐至少食用 1 份水果和 1 份蔬菜(白菜、青江菜、蓮藕、菠菜、芥蘭、柳丁)。
- ❑ 食用全穀類或糙穀類/棕色穀類(糙米、全麥麵、全穀類麵包)來取代精緻穀類/白色穀類。
- ❑ 食用低脂蛋白質食物(雞肉、魚類、豆腐、豆類、扁豆、蛋類)。少吃高脂肉類(牛肉、豬肉、羊肉)及高鹽肉類(肉類罐頭或肉乾, 如中式臘腸、魚乾或魚罐頭、熟食肉類)。
- ❑ 食用脫脂、減脂或低脂奶製品(奶類、優格、起司)來取代全脂或全脂奶製品。
- ❑ 每天食用堅果和種籽類食物。
- ❑ 少用高糖、高鹽及高脂食物和飲料(果汁、奶茶、汽水、甜點、油炸食物)。

3. 按照處方服用您的血壓藥

為什麼？ 大多數人均需要服用兩種或多種藥物來降低血壓。如果醫生有為您開血壓藥, 每天服藥是降低血壓的可靠方式。這些藥物可幫助您的身體排除水分, 減少對心臟的負擔或放鬆血管。與單獨使用一種藥物相比, 使用兩種或多種藥物可讓血壓下降較多。

1 種藥物平均可降低血壓 3 至 10個點。

2 種或多種藥物平均可降低血壓 5 至 20 個點。*

- ❑ 如果您在服藥方面有困難, 請與您醫生的診所聯絡。請勿自行變更藥物或停止服藥。
- ❑ 向您的醫務團隊索取**第二部分:服藥實用建議**。部分建議包括使用藥盒或設定每日服藥提醒通知。

*點代表毫米汞柱單位(mmHg), 毫米汞柱是測量血壓的單位。

4. 保持活躍和身體活動

為什麼？ 規律/經常運動可讓您的心臟更強健並可降低血壓。目標：每週從事 2-3 小時或更長時間的體能活動。

平均可降低血壓 5 至 10 個點。*

- ❑ 嘗試與家人或朋友一起從事 30 分鐘有趣的活動（快走、氣功、太極拳、跳舞、園藝、游泳、瑜珈）。
- ❑ 使日常生活更活躍（走樓梯代替搭電梯、在看電視時原地踏步、在椅子上做運動、走路或騎腳踏車）。
- ❑ 在本地公園、游泳池或社區中心嘗試參加免費或收費低廉的運動課程。



5. 力求保持健康體重

為什麼？ 過重可增加心臟的負擔並使血壓上升。每個人的目標體重均不相同。

如果過重會導致高血壓，每減 5 磅或約 2 公斤便可降低血壓 1 至 2 個點。*

- ❑ 詢問醫生體重是否可能是造成您高血壓的部分原因。
- ❑ 詢問醫生有關體重管理方案和資源的資訊。

*點代表毫米汞柱單位(mmHg)，毫米汞柱是測量血壓的單位。

6. 少喝酒

為什麼？ 飲酒可能會使血壓升高。如果您喝酒，女性每天不要超過 1 個酒精單位，男性每天不要超過 2 個酒精單位。

平均可降低血壓 5 至 6 個點。*

- ❑ 每喝一個酒精單位便喝 1 或 2 杯水。
- ❑ 與朋友或家人約定在活動中只飲 1 到 2 個酒精單位。

1 個酒精單位是指：



或



或



如蒸餾酒
或白蘭地

更多對心臟有益的日常習慣

戒煙

為什麼？ 停止使用煙草和香煙有助於減低心臟和身體的壓力。

- ❑ 向您的醫療保健團隊詢問可協助您戒煙的藥物或支持小組。

要有優質的睡眠

為什麼？ 睡眠可幫助身體保持平衡。目標：每天睡 7 小時或更長時間。

- ❑ 避免在下午和晚上攝取咖啡因（咖啡、含咖啡因的茶類、能量飲料）。
- ❑ 除去干擾睡眠的東西（強光、手機、電視）。

減少壓力

為什麼？ 壓力會促使荷爾蒙分泌，導致血壓在短時間內升高。減少壓力可以讓您更容易有精力維持健康的日常習慣。

- ❑ 嘗試與家人或朋友一起做一些緩解壓力的活動（瑜珈、太極拳、冥想）。
- ❑ 如果您感到悲傷或壓力超過兩週，請告知您的醫生。這很常見，您和醫生的談話是保密的。或者您可先與家人、朋友或心靈社團談談。



如需精神健康資源，請聯絡您醫生的診所。

參考資料：

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.