

下定決心

每天採取幾個簡單步驟，只要持之以恆，您就能夠降低血壓。您願意試試嗎？趕快下定決心。

控制血壓的步驟

→ 減少食品中和烹飪時的食鹽用量，詢問您可以用來烹飪美味佳肴的其它調料。

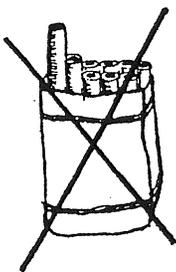


→ 增加運動量，與您的家人或朋友散步。您有可能降低血壓，並且控制生活中的壓力。



→ 如果您體重超標，就應當降低體重。體育鍛煉將幫助您逐步、安全地實現此目標。

→ 戒煙。尋求醫生的幫助，或參加一項戒煙計劃。不斷嘗試！



→ 減少茶和咖啡的飲用量，少喝含咖啡因的飲料。減少飲酒量。

採取這些步驟似乎並不容易，尤其是在您感覺良好時。如果您對自己的高血壓置之不理，您就會有很高的心臟病發作和中風危險。

成功訣竅

逐步改變習慣。選取 1 至 2 個步驟進行嘗試。

設定易於實現的目標。比如，透過每天步行 5 分鐘來增加運動量。每星期增加 5 分鐘，直到您能夠走半小時或更長時間。嘗試每星期步行 3 至 4 次。

向家人、朋友和您的醫生尋求幫助。告訴他們如何幫助您。

獎勵自己。

善意地告誡自己，尤其是在您沒有執行計劃時。我們都會犯錯誤。重新嘗試。

諮詢您的醫生

- 您應當多久量測一次血壓。
- 您應當多久找醫生做一次體檢。
- 當您不理解高血壓控制計劃時，向醫生詢問。
- 在需要時，尋求幫助。



如果您能夠採取行動控制您的高血壓，您就會降低心臟病發作或中風的危險，這都取決於您本人的努力！

請記住，您能夠控制自己的高血壓。

勾選您要嘗試的第一個步驟：

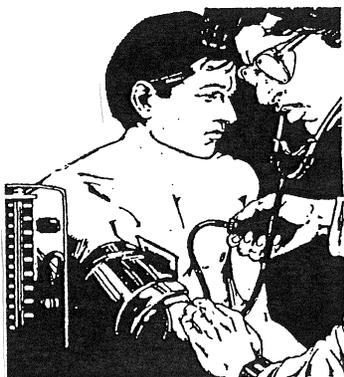
減少食鹽用量

增加運動量

降低體重

戒煙

少喝茶、咖啡、含咖啡因的飲料，減少飲酒量



您能夠控制自己的高血壓



類別	收縮壓 (毫米汞柱)	和	舒張壓 (毫米汞柱)
正常	低於 120		低於 80
血壓偏高	120-139	或	80-89
高血壓			
第 1 階段	140-159	或	90-99
第 2 階段	160 以上	或	100 或以上

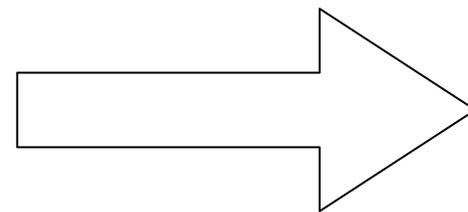
如果您有任何問題，請諮詢您的醫生。

您的血壓過高。

您需要降低血壓。

這需要付出努力，但您能夠做到。

方法如下。



根據「您能夠控制自己的高血壓」改編，該手冊承蒙緬因州保健教育中心 (AHEC) 系統、新英格蘭大學，以及 Bingham 計劃的大力支持，於 1992 年 9 月與東緬因醫療中心「健康心臟計劃」合作完成。

本小冊子的翻譯由 **Care1st Health Plan (第一健保)** 資助。