



健康公告

高血壓

加州發展服務部

2024 年 11 月



這個公告有用嗎？

[點擊這裡](#)

高血壓是一種常見的疾病。當某人患有高血壓時，會增加心臟病發作、中風或其他嚴重健康問題的機會。了解您是否患有高血壓、如何預防以及如何治療非常重要。

什麼是血壓？

血壓是指將血液泵入全身所需的壓力大小。高血壓意味著您的心臟需要更努力地泵血。

如何檢查血壓

當您檢查血壓時，醫療保健專業人員會將血壓袖帶戴在您的手臂上。袖帶會收緊您的手臂，然後慢慢鬆開。當袖帶鬆開時，機器螢幕上會出現兩個數字。這些數字就是您的血壓。

來源：[高血壓與老年人 | 國家老化研究所 \(nih.gov\)](#)



健康與安全公告由發展服務部製作，旨在提醒個人、家庭和其他人注意我們社區面臨的特定風險。請提供有關此公告的反饋以及我們可以透過此調查做得更好的方面：[公告調查](#)

了解您的血壓是否高

每個人的理想血壓值取決於他們的年齡和他們可能患有的任何醫療狀況。請諮詢您的醫生，了解您的理想或目標血壓值應該是多少。

檢查你的血壓

檢查血壓的頻率取決於您的年齡和健康狀況。檢查血壓的建議頻率：

如果您年齡在 18 至 39 歲，至少每兩年一次

如果您年滿 40 歲或有高血壓的風險，每年一次

一些藥局和藥房提供免費的血壓檢查以及您可以購買並在家中使用的自動血壓袖帶。

來源：[高血壓（高血壓）- 症狀 & 原因 | 梅奧診所 \(mayoclinic.org\)](#)

一些可能影響血壓讀數的因素



對測量血壓感到緊張或焦慮可能會影響您的讀數。



如果您在測量血壓之前 30 分鐘內吸煙、飲酒或咖啡因，或運動過，您的讀數可能會更高。



交叉雙腿並讓手臂垂在身體兩側，而不是放在與胸部同高的桌子上，可以使血壓讀數升高。

高血壓的危險因素

有很多因素會增加高血壓的風險。

年齡—隨著年齡的增長，罹患高血壓的風險會增加

肥胖或超重—超重會導致血壓升高

缺乏運動—不運動會導致體重增加，不運動的人心跳較快

吸煙—每次吸煙時血壓都會暫時升高

種族—高血壓在黑人中較常見

家族史—您的父母、兄弟或姊妹患有高血壓

過多的鹽—大量的鹽會導致身體滯留液體，導致血壓升高

不健康的飲食—鹽（或鈉）含量過高而鉀含量過低的飲食會增加高血壓的風險

壓力—高壓力會導致暫時性高血壓

來源：[高血壓 - 症狀與原因 | 梅奧診所 \(mayoclinic.org\)](#); [高血壓 \(who.int\)](#);
[高血壓危象:有什麼症狀? - 梅奧診所 \(mayoclinic.org\)](#)

高血壓的症狀

您可能患有高血壓多年而不表現出任何症狀。大多數高血壓患者即使血壓非常高，也沒有任何症狀。



高血壓的症狀可能包括：

- 頭痛
- 呼吸急促
- 流鼻血
- 眼睛裡有血點
- 臉部潮紅
- 突然頭暈
- 失去平衡或協調

這些症狀在許多其他疾病中很常見。出現這些症狀並不意味著它們是由高血壓引起的。

來源：[高血壓 - 症狀與原因 | 梅奧診所 \(mayoclinic.org\)](#); [高血壓有哪些症狀? | 美國心臟協會 \(heart.org\)](#)

控制高血壓的方法

如果您超重，請減輕一些體重
定期運動或每天至少 30 分鐘的體能活動

閱讀有關如何保持 [健康生活方式](#) 的更多信息

吃健康的飲食，包括全穀物、水果和蔬菜，以及脂肪、飽和脂肪和鹽含量低的食物

少吃預包裝食品

在烹調的食物中加少量鹽或不加鹽

閱讀有關 [健康飲食](#) 的更多信息

養成良好的睡眠習慣

閱讀有關 [改善睡眠的](#) 更多信息

試著減輕壓力

避免讓你有壓力的事情

每天抽空放鬆一下

騰出時間做您喜歡的事情，例如嗜好或與朋友或家人在一起的時間

練習深呼吸

少喝酒

戒菸

如果您患有高血壓，請定期檢查並記錄您的血壓

服用醫生開出的任何藥物來幫助控制血壓

來源：[無需藥物控制高血壓的10種方法](#) | 梅奧診所 (mayoclinic.org)



其他資源

- [我的血壓日誌 \(cdc.gov\)](#)
- [我的第一次血壓檢查 \(cdc.gov\)](#)
- [管理我的血壓 \(cdc.gov\)](#)
- [高血壓 \(cdc.gov\)](#)