高血壓
(血壓高)

什麼是血壓？

動脈會將血液從您的心臟帶到您身體的其他部位。血壓是指血液推向動脈壁的力量。

該如何測量您的血壓？

您的醫療服務提供者能測量您的血壓。您也可以在藥房找到血壓計。您可以購買血壓計，以便在家測量您的血壓。

血壓代表什麼意思？

血壓告訴您兩件事：

- 心臟跳動時血管內的壓力（收縮壓）
- 您的心臟在跳動間隔休息時的血管內壓力（舒張壓）

正常程度是多少？

血壓	
正常	收縮壓: 小於 120 mmHg 舒張壓: 小於 80 mmHg

如果您血壓過高會怎麼樣？

隨著時間過去，高血壓會導致心臟病發作、中風、心臟疾病、腎臟病，血管受損或視力喪失。

如何控制高血壓？

- **飲食健康。**避免含高鈉（鹽）和高脂肪的食物。每天吃五份水果和蔬菜。
- **維持健康的體重。**每天試著運動30 分鐘。
- **如果您會吸菸，請立即戒菸！**請致電會員服務部，並要求瞭解我們的「Stop Smoking Program」(戒菸方案)。電話號碼在您的會員ID 卡後方。
- 限制您的酒精攝取量。
- 服用您醫療服務提供者所開立的血壓藥物。

每年至少由您的醫療服務提供者診察一次。您和您的醫療服務提供者可以制定計劃來管理您的血壓。

您有任何疑問嗎？

請撥打我們的 24 小時護理諮詢專線。我們在此隨時為您提供協助

English : (888) 275-8750

Español : (866) 648-3537 TTY/TDD : 711

由 Molina Healthcare 散布。本手冊中的所有資料僅供參考，無法取代您的醫療服務提供者的建議。

若需要本資訊的其他語言或無障礙格式版本，請致電會員服務部。電話號碼在您的會員 ID 卡後方。

33382FLYMDCAESZH
250211