

## 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



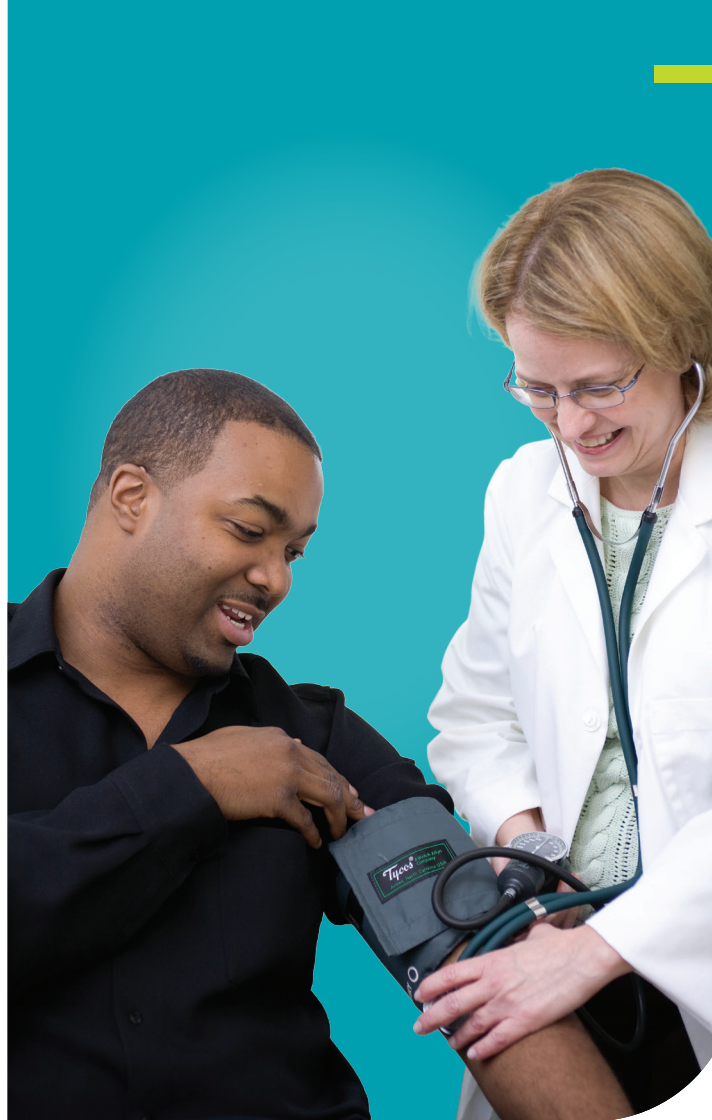
**English :**  
**(888) 275-8750**

**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。



# 高血壓

(血壓高)

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



27716BROMDCAZH  
201207

## 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。您也可以到藥房找到血壓計。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 80mmHg

## 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。**