

高血压

什么是高血压？

血压是血液流经血管时对动脉壁形成的压力。当血液从心脏泵入血管时，血压会随心跳产生。

高血压是由血液在血管内产生的压力持续过大而导致的。随着年龄的增长，高血压会更加常见。除非血压突然升高，高血压通常不会有症状。



认识血压的数值

测量血压通常会产生两个数值：上方的数字代表心脏将血液泵入血管时的压力（收缩压）；下方的数字代表两次心跳期间心脏休息时的压力（舒张压）。

类别	收缩压（上方数字） 毫米汞柱	舒张压（下方数字） 毫米汞柱
正常	低于 120	低于 80
高血压前期	120 至 129	低于 80
高血压第一期	130 至 139	80 至 89
高血压第二期	140 或更高	90 或更高



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER

咨询热线 (212) 226-8339

网址 www.cbwchc.org

268 Canal Street, New York, NY 10013

内科 (212) 379-6998

妇产科 (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

儿科 (212) 226-3888

牙科 (212) 226-9339

青少年资源中心 (212) 226-2044

131-72 40th Road, Flushing, NY 11354

内科 (718) 587-1111

妇产科 (718) 886-1287

牙科 (718) 587-1111

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

儿科 (718) 886-1222

137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355

内科、儿科及妇科 (929) 362-3006

健康教育部 (212) 966-0461

社工部

曼哈顿 (212) 226-1661

法拉盛40路 (718) 587-1109

法拉盛37大道 (718) 661-6033

法拉盛45大道 (718) 661-6033

协助申请健保

曼哈顿 (212) 226-8339 | 皇后区 (718) 886-7355

高血压对身体有何影响？

尽管通常没有症状，高血压仍然很危险，并且血管损伤也会导致生活品质下降。长期以往，高血压会增加许多其它慢性疾病的风险，如中风、心血管疾病和肾衰竭。此外，高血压也会损伤各个器官系统。

高血压的控制与预防

- 治疗目标取决于患者的整体风险和医疗状况
- 不要吸烟或饮酒
- 养成健康的饮食和运动习惯
 - 限制盐的摄入量
 - 减轻压力
- 依照处方服药
 - 请勿在未咨询医生的情况下自行停止服药。
 - 如果药物产生了任何令人不适的副作用，请务必告诉你的医生。