

# 什么是高血压?



## 什么是高血压?

高血压, 也称血压升高, 是血管持续受到较高压力时出现的一种疾病

### 造成 高血压的常见原因有:



遗传因素



不健康的饮食习惯

- 高脂肪
- 高盐分
- 低钾



饮酒过多

男士饮酒多于2杯  
女士饮酒多于1杯



长期久坐缺乏运动

血壓類型			
血壓類別	收縮壓毫米汞柱 (mm Hg) (在上面的數值)		舒張壓毫米汞柱 (mm Hg) (在下面的數值)
正常	不到120	及	不到80
偏高	120-129	及	不到80
高血壓, 第一期	130-139	或	80-89
高血壓, 第二期	140或更高	或	90或更高
高血壓危險期 (請立即諮詢您的醫師)	高於180	及/或	高於120

### 您可以如何控制高血压呢?



控制体重, 并且

男士应控制腰围少于 40 英寸  
女士应控制腰围小于 35 英寸



定期运动: 每周3到4

次, 每天不少于30分  
钟的有氧运动



减少压力: 请每天抽  
出时间放松身心, 享  
受您喜欢的活动



健康的饮食: 多吃水果, 谷物, 蔬  
菜, 瘦肉和鱼。避免高脂肪和高盐  
分的饮食。



减少每日的酒精摄入:

男士不多于2杯酒  
女士不多于1杯酒



请按医生的处方定期服用高血  
压药



### 高血压可能会增加因新冠肺炎引发严重疾病的风险

如果您患有高血压并在服用高血压药, 请您按照医生的处  
方定期服用高血压药以降低因新冠肺炎所引起并发症风  
险。注射疫苗可以有效降低因新冠肺炎而引起的并发症。



SCAN ME

COVID-19 VACCINE & DISEASE  
STATE INFOGRAPHICS:

[HTTPS://TINYURL.COM/AMCPHEALTHHELPER](https://tinyurl.com/amcphealthhelper)

请发短信到 (402) 732-2627  
了解更多关于新冠肺炎 和其  
他疾病的资讯