

控制高血压 (High Blood Pressure)

高血压常被称为无声的杀手。因为很多患有此病的人并不知道自已患病。高血压是指血压等于或高于140/90毫米汞柱。了解您的血压情况并记得定期检查。这么做可以挽救您的生命。这里提供了一些助您控制血压的方法。

选择有益于心脏健康的食物。

- 挑选低盐、低脂的食物。将每天的钠摄入量控制在2400毫克以内或您的医疗保健师建议的数量内。
- 控制罐装、干制、熏制、包装及快餐食品的摄入。这类食品中含有大量的盐。
- 每天吃8至10份水果和蔬菜。
- 选择瘦肉、鱼肉或鸡肉。
- 吃全麦意面、糙米和豆类。
- 吃2至3份低脂或脱脂奶制品。
- 向您的医生咨询DASH（饮食途径阻止高血压）饮食计划。此计划有助于降低血压。
- 当您在餐馆就餐时，让您的饭菜不要加盐。

维持健康的体重。

- 向您的医疗保健师咨询您一天应摄入多少量的卡路里。然后严格遵照此数字安排您的饮食。
- 向您的医疗保健师咨询最有益于您健康的体重范围。如果你体重超重，仅减轻3%至5%的体重就可助您降低血压。通常，健康的减重目标是一年减去10%的体重。
- Limit snacks and sweets.
- 有规律地进行运动。

站起身，活动起来。

- 选择您喜欢的活动。找一些您可以与家人或朋友一起参与的活动。包括骑车、跳舞、散步和慢跑。
- 把车停在远离大楼入口的位置。
- 用走楼梯代替乘坐电梯。
- 在您能力范围内，用步行或骑车代替开车。
- 耙树叶、干些园艺活或做家庭维修。
- 每周至少3至4天进行不少于40分钟的中等至较强强度的体育活动。



调节压力

- 抽空放松并享受生活。抽时间开怀大笑。
- 向您爱的人或您的医疗保健师表达您的担忧。
- 多去家人或朋友那儿走动，保持自己的兴趣爱好。

控制酒精摄入并戒烟。

- 男性每天喝酒应不超过2杯。
- 女性每天喝酒应不超过1杯。
- 与您的医疗保健师聊聊如何戒烟。吸烟会显著增加您患心脏疾和中风的风险。向您的医疗保健师咨询社团戒烟计划和其他选择。

药物

如果改变生活方式还不足以控制您的血压，您的医疗保健师可能会给您开治疗高血压的处方药。按规定服用所有的药。若对您的药有任何疑问，停药或换药前请咨询您的医疗保健师。