

須知：

高血壓、 預防 與您



成為自己的 健康倡導者！

使用 Medicaid 福利來幫助您保持健康。

這些 Medicaid 福利有助於您預防高血壓，並在血壓過高時降低血壓：

- **就醫**，以便您的健康照護提供者可以與您談談您的感覺並檢查您的血壓和體重。
- **幫助吸煙者戒菸的計畫**，有助於您保持正常的血壓水平。
- **家用血壓計**，遵循您的健康照護提供者在治療計畫上的醫囑。

如果您對於使用福利方面有任何疑問，請撥打 Medicaid 卡上列出的電話號碼。

了解高血壓

您是否知道...？

- 血壓是指血液在您全身中移動時，將血液推向血管壁（包括動脈）的困難程度。
- 高血壓是指血液流過動脈時的壓力高於正常值。
- 高血壓可能會引起許多嚴重的健康問題，包括心臟病、心衰竭、中風、腎臟損害、視力下降和癡呆。
- 在美國，高血壓是造成心臟病和中風的主要原因。¹
- 美國約有 45%（即 1.08 億人）的成年人患有高血壓。²
- 高血壓被稱為「沉默的殺手」，因為許多人直到出現嚴重問題才知道自己患有高血壓。
- 請前往您的健康照護提供者處就診，以了解您是否患有高血壓。

預防高血壓和降低血壓

該如何應對？

- 不吸菸。也要避免吸二手菸。
- 限制飲酒量。
- 維持健康體重。
- 管理壓力。
- 定期運動。目標為每週運動五天，每天 30 分鐘。
- 飲食要健康，選擇鈉或鹽含量較低的食物。
- 每年至少檢查一次血壓。
- 如果血壓過高，請務必與您的健康照護提供者合作並制定降低血壓的計畫。
- 使用家用血壓計在家中監控血壓有助於控制血壓。
- 您的健康照護提供者可能會開藥以幫助您控制血壓。遵照健康照護提供者的醫囑服藥，即使您感覺良好也要繼續服藥。

1. https://millionhearts.hhs.gov/files/4_Steps_Forward_English.pdf

2. <https://millionhearts.hhs.gov/data-reports/hypertension-prevalence.html>