



# 健康心臟 的一個全新開始

高 血 壓 · 自 我 管 理

**SOMOS**  
COMMUNITY CARE  
和諧社區醫療大聯盟

# 健康心臟的 一個全新開始



## 什麼是高血壓？

高血壓的醫學名稱是 Hypertension，它是可以受到控制的。血壓其實是血液在您的身體循環時產生的力量。



## 高血壓會對我造成什麼問題？

如果您有高血壓而又不加以控制的話，它可以導致出現心臟病和中風。心臟病是全球造成死亡的首要因素。

### 要有健康的飲食餐單 依循得舒飲食營養計劃(DASH)

- 進食更多的水果、蔬菜和全穀類食物
- 尋求低脂及脫脂的乳製品食物
- 避免進食含全脂肪、飽和脂肪及膽固醇食物
- 減少進食鹽和糖
- 每天不要吃多過6安士的瘦肉、魚或家禽
- 以飲水來代替果汁及汽水



請與您的醫生商討您的自我管理目標

## 我如何可以控制自己的血壓？

血壓可以透過身體的活動和適當的飲食來加以控制。

- 需按照您的醫生指示來服藥。
- 依據您的年齡和高度，維繫一個健康的體重。
- 減少進食含鹽和脂肪的食物。
- 保持活躍，每週5天、每天做運動或步行至少30分鐘。
- 切勿吸煙及使用任何形式的煙草。
- 如果您要飲酒，男性應限制自己每天不超過兩杯，而女性不超過一杯。



8安士啤酒



4安士葡萄酒



2安士酒飲料  
或其他烈酒



# 高血壓自我管理目標

## 我目前的治療目標

關注健康 高血壓	治療目標 今天的價值	治療目標 下一次求診	自我管理 指引
降低您的血壓或維繫 在一個您的醫生認為 會是安全的水平			<ul style="list-style-type: none"><li>• 需按照您的醫生指示來服藥。</li><li>• 依據您的年齡和高度，維繫一個健康的體重。</li><li>• 每週5天、每天做運動或步行至少30分鐘。</li><li>• 如果您要飲酒，應限制自己每天不超過一杯(女性)或兩杯(男性)。</li><li>• 不要吸煙及使用任何形式的煙草。</li><li>• 吃得健康，依循得舒飲食營養計劃(DASH)：<ul style="list-style-type: none"><li>- 進食更多的水果、蔬菜，和全穀類食物</li><li>- 尋求低脂和脫脂的乳製品食物</li><li>- 限制進食含全脂肪、飽和脂肪，和膽固醇的食品</li><li>- 減少進食鹽和糖</li><li>- 每天進食少於6安士的瘦肉、魚、或家禽</li><li>- 以飲水取代果汁和汽水</li></ul></li></ul>

我希望改善我的健康的其中一種方法是（例如說，更為活躍）：\_\_\_\_\_

我在本星期的目標是（例如說，步行4次）：\_\_\_\_\_

我在什麼時候會做（例如說，上午在吃早餐以前）：\_\_\_\_\_

我會在什麼地方做（例如說，在公園之內）：\_\_\_\_\_

我會做得有多頻密（例如說，星期一至五）：\_\_\_\_\_

有什麼情況會阻礙我的計劃（例如說，其中一天我要攜帶子女上學）：\_\_\_\_\_

我能夠如何處理那些阻礙我完成我的目標的事情或情況（例如說，我會選擇我不用攜帶子女上學的日子）：\_\_\_\_\_

我有多大信心我能夠達成這個目標：（請選擇其中之一）

沒有信心

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

絕對有信心

有些信心

跟進計劃（如何去做和在什麼時候）：\_\_\_\_\_



紐約市曼哈頓8大道519號14樓  
519 Eighth Avenue, 14<sup>th</sup> Floor  
New York, NY 10018  
電話：1.844.227.7772

網頁：[SomosCommunityCare.org/DIABETES](https://www.SomosCommunityCare.org/DIABETES)

