

## Heart Disease & High Blood Pressure 心臟病和血壓高



### 什麼是血壓高？

心臟把血液泵入動脈，它將血液運送到整個身體。血壓是血液在動脈壁的力量。高血壓，動脈壓力高於正常範圍。正常血壓是高壓小於120mmHg和底壓小於80mmHg。

### 血壓高和心臟疾病

如有血壓高，冠狀動脈疾病的風險會增加。

您的冠狀動脈是提供血液到你的心臟；因為膽固醇堆積在動脈壁的內側，這些動脈變小或狹窄。因為動脈狹窄的結果，你的血管可能部分或完全堵塞。這是冠狀動脈疾病。血壓高的人更容易患上冠狀動脈疾病。因為血壓高，動脈壁的力量增加。隨著時間，這種額外的壓力可能會損壞動脈。這些受傷的動脈更容易形成脂肪沉積和硬化。受損的動脈是無法提供足夠的氧氣到身體和其他部位。因為這個原因，血壓高可能會影响大腦和腎臟。如有血壓高，可能有中風，充血性心臟衰竭，腎臟疾病，失明的危險性比較增培。

### 血壓高有什麼症狀？

高血壓通常沒有症狀。它通常被稱為“沉默殺手”，因為它會損害你的心臟，腎臟，腦，即使你覺得沒有症狀。

### 我應該什麼時候檢查血壓？

每年至少要進行一次血壓檢查。不要依賴家庭血壓測量機，這些可能不夠準確。如果你有血壓高，您須按照醫生的建議，你應該有規律定期檢查你的血壓。

### 我應該怎麼做來控制血壓高呢？

你應按照醫生的建議，改變你的飲食習慣和生活方式。這些改變可能包括：

- 戒菸
- 飲食均衡，低脂肪，低膽固醇，低鹽，多吃蔬菜和水果
- 保持體重
- 定時運動
- 不要飲用過量的酒精飲料



你的飲食是控制血壓的重要部分。使用膳食計劃和限鈉（鹽）攝取量有助於控制血壓。

如果你是用醫生處方來控制你的血壓高，除非你的醫生告訴你不在服用。否則你一定要按時服用才有較果。

高血壓是心血管疾病的危險因素之一。了解其他心血管病的風險因素，並採取必要的步驟，來治療和預防。

E: [contact@chinatowncardiology.com](mailto:contact@chinatowncardiology.com)