



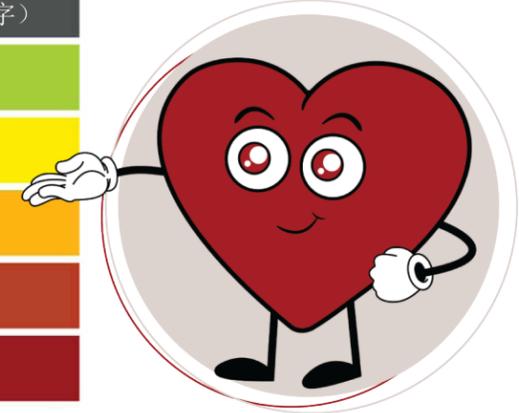
BP=血压, BMI=身体质量指数, SBP=收缩压, DASH=得舒饮食 (高血压防治饮食法)

高血压是指流经血管的血液压力持续过高。高血压可能会伤害人的心脏、肺、动脉和静脉，并可能导致心脏病发作、中风和其他健康问题。但通过良好的治疗和管理，人们可以控制血压，有助于健

## 了解您的各项指标

知道您是否有高血压的最好方法就是进行检查。近一半的美国成年人患有高血压...而且许多人甚至不知道自己患有高血压，因为大部分时间没有明显的症状。

血压类别	收缩压 mm Hg (上面的数字)		收缩压 mm Hg (下面的数字)
正常	< 120	且	< 80
较高	120-129	且	< 80
1级高血压	130-139	或	80-89
2级高血压	140+	或	90+
高血压危象 (立即就医)	> 180	且/或	> 120



了解自己的血压并长期跟踪结果，可以掌握身体的变化，有助于发现规律，以及自身所做的改变是否奏效。欲了解美国心脏协会关于改善血压的更多信息，请访问：[www.heart.org/HBP](http://www.heart.org/HBP)。

## 登录LoveYourHeartSD.org:

- 了解自己的各项指标及其意义
- 运动起来，管理压力
- 健康饮食，减少盐分摄取
- 戒掉抽烟和喝酒的习惯
- 了解免费的血压筛查、线上活动、小窍门和2月的“关爱心脏月”精彩活

提交您的血压结果！



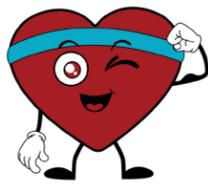
扫描二维码，访问：  
[LoveYourHeartSD.org](http://LoveYourHeartSD.org)

血压值有两个数字，分别是收缩压和舒张压：



- 收缩压是第一个数字（上面的数字），表示心脏收缩时血液对动脉壁的压力。
- 舒张压是第二个数字（下面的数字），表示心脏舒张时血液对动脉壁的压力。

了解更多关于美国心脏协会认可的五个血压类别，请访问：[www.heart.org/HBP](http://www.heart.org/HBP) “认识血压读数”。



您的血压处于健康还是不健康水平？通过测量血压了解具体数值，并定期监测血压形态或变化。

1



休息至少**5**分钟。舒适地坐在一个安静的地方，背部有支撑，双腿不交叉，双脚平放在地面。测量前**30**分钟内不要吸烟、运动、喝含咖啡因的饮料或酒。

2



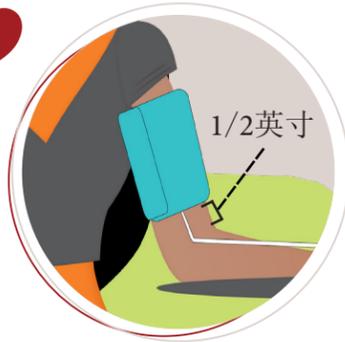
脱去左臂上臂区的厚衣

3



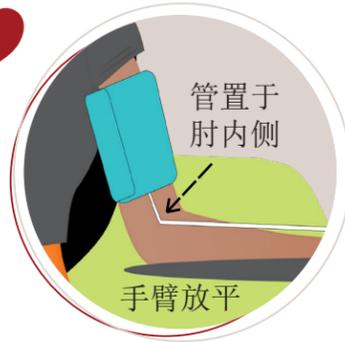
将袖带套在左臂上，袖带的中部与心脏平齐。

4



检查袖带的大小是否合适。袖带的底部应在肘部内侧上方约**1/2**英寸处。

5



气管应靠在肘内侧，并确保手臂靠在一个硬实的表面上。

6



按“**START/STOP**”（开始/停止）按钮开始测量。测量时要安静地坐着，不要说话。至少测量两次，中间间隔**1**分钟。\*

分类	收缩压 血压 (mmHg)		舒张压 血压 (mmHg)	症状	随访建议
正常	<120	且	<80		每年复查一次或按医生建议进行复查
较高	120-129	且	<80		与医生随访 3个月内
高血压, 1级	130-139	或	80-89		1个月内 与医生随访; 如果您没有保险, 请致电 <b>211</b> 寻找 附近的社区 医疗中心
高血压, 2级	≥ 140	或	≥ 90		
高血压亚急症*	≥ 180		≥ 120	否	立即就医; 如果您没有保险, 请致电 <b>211</b> , 寻找附近的社区医疗中心
高血压急症*	≥ 180		≥ 120	是 (胸痛、呼吸急促、 背痛、麻木/虚弱、视 力改变或说话困难)	拨打 <b>911</b> 或前往 急诊室

记住要适当活动，健康饮食，不要吸烟！  
访问[LoveYourHeartSD.org](http://LoveYourHeartSD.org)了解更多信息。

\*注：如果您的血压突然超过180/120，请等待5分钟，然后再测量一次。如果血压读数仍然异常高，请立即联系医生。如果您的血压高于180/120，并且伴有胸痛、呼吸短促、背痛、麻木/虚弱、视力变化或说话困难，不要静静等待，观察血压是否会自己下降。直接拨打911。

\*请务必在下次就医时带上血压计，以确保读数准确，并且操作正确。

