

如何预防或控制高血压

按照以下生活方式进行调整，您可以降低血压并降低患心脏病、肾衰竭和中风的风险。

配合您的医疗团队

定期访问您的提供者。他们可能会给您药物治疗并建议您改变生活方式。按照提供者的指示继续服药。在与您的提供者或药剂师交谈之前，不要停止服药。

减掉多余的体重

体重增加时血压通常会升高。

积极活跃

快步走 10 分钟，每天 3 次，每周 5 天。

减少饮食中的钠

少吃快餐和加工食品。只有少量的钠天然存在于食物中。大部分钠是在加工过程中添加的。

不要加盐。一茶匙盐含有 2,300 毫克钠。使用香草和香料！

限制饮酒

女性一天饮酒不宜超过一杯，男性一天不宜超过两杯。

戒烟

加入支持小组或计划。

健康饮食

记录食物日记。跟踪您吃的东西。写下您的摄入量和时间。

补钾。钾可以减轻钠对血压的影响。多吃水果和蔬菜，并与您的医生讨论最适合您的钾水平。

做一个聪明的购物者。购物时阅读食品标签并坚持您的健康饮食计划！

缓解压力

每天花 15-20 分钟安静地坐着，深呼吸，或做您喜欢的活动。

血压水平

| | |
|-----------------------|---|
| 正常 | 收缩压: 低于 120 mmHg 舒张压: 低于 80 mmHg |
| 有风险 (高血压前期) | 收缩压: 120-139 mmHg 舒张压: 80-89 mmHg |
| 高 (高血压) | 收缩压: 140 mmHg 或更高 舒张压: 90 mmHg 或更高 |



掌控您的健康！致电 Meridian 会员服务中心，电话 **866-606-3700** (TTY: **711**)，周一至周五，上午 8 点至下午 5 点。我们还可以为您接通非紧急医疗问题的护士咨询热线。



Meridian 遵守适用的联邦民权法，不存在基于种族、肤色、国籍、年龄、残障或性别的歧视。

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).