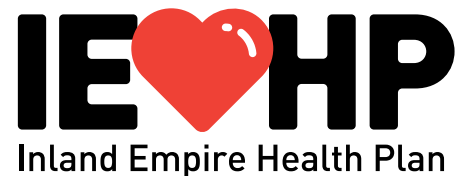


Managing Blood Pressure



Healthy habits can prevent high blood pressure

What is blood pressure?

Your heart is a muscle that pushes blood through vessels in your body. Blood pressure is the force of your blood pushing against the walls of your blood vessels.

There are two numbers you see on a blood pressure reading:

- The top number measures the force of blood as your heart contracts and pumps. This is known as **Systolic Blood Pressure**.
- The bottom number measures the force when your heart is resting between beats. This is called **Diastolic Blood Pressure**

Know your numbers

Get your blood pressure checked at a drug store, your doctor's office, or at home with your own blood pressure cuff. Find your reading on the following chart.

Note: One high reading does not mean high blood pressure. But, high readings over time could mean your heart is working too hard.

What the numbers mean:

	Top Number	Bottom Number
Normal	Below 120	Below 80
At-Risk for High Blood Pressure	120 – 129	Below 80
High Blood Pressure		
Stage 1	130 – 139	80 – 89
Stage 2	140 and Higher	90 and Higher

Before you check your blood pressure:

1. Don't smoke, drink anything with caffeine, or exercise for 30 minutes.
2. Sit in a chair with your back straight and your feet flat on the ground.
3. Relax and rest for five minutes.

Tips to control blood pressure

- Eat a healthy diet, high in fresh fruits and vegetables that is low in fat and salt.
- Cut back on processed foods and cooking with salt. Add more fresh herbs for flavor instead!
- Limit alcohol (no more than two drinks a day for men and one drink a day for women).

- Avoid or quit smoking.
- Aim for at least 40 minutes of exercise, 3 to 4 days a week.
- Maintain a healthy weight.
- Lower your stress level.
- If you have high blood pressure, check it daily and take your medicine as prescribed.

High blood pressure risks

High blood pressure often has no symptoms, but may put you at risk for heart attacks, strokes, and heart or kidney disease.

Want to learn more?

Visit these websites:
NHCI – American Heart Association
<https://nhci.heart.org/>

The Centers for Disease Control and Prevention
<https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>



Health and Wellness Classes

Health Education resources are offered to those diagnosed with high blood pressure.

Supportive health and wellness classes and activities are available.

Find **Upcoming Events** at www.iehp.org. Choose from the many classes offered and register today.



IEHP Member Services:

1-800-440-4347

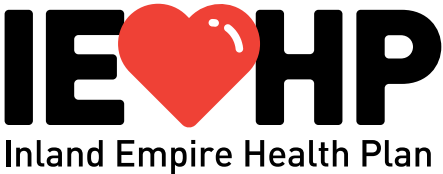
1-800-718-4347 for TTY users

Monday-Friday, 7 am-7 pm, and
Saturday-Sunday, 8 am-5 pm

Stay connected. Follow us!



Cómo Controlar la Presión Arterial



Los hábitos saludables pueden prevenir la presión arterial alta

¿Qué es la presión arterial?

Su corazón es un músculo que impulsa la sangre por los vasos en su cuerpo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de sus vasos sanguíneos.

Hay dos valores que puede observar en una lectura de presión arterial:

- El valor de arriba indica la fuerza de la sangre a medida que se contrae y bombea su corazón. A esto se le llama **presión arterial sistólica**.
- El valor de abajo indica la fuerza cuando su corazón descansa entre latidos. A esto se le llama **presión arterial diastólica**.

Conozca sus valores

Revise su presión arterial en una farmacia, en el consultorio médico o en casa con su propio medidor de presión arterial. Encuentre su lectura en la siguiente tabla.

Nota: Una lectura alta no significa que tenga presión arterial alta. Sin embargo, con el paso del tiempo, las lecturas altas podrían significar que su corazón está trabajando demasiado.

Lo que significan los valores:

	Valor superior	Valor inferior
Normal	Debajo de 120	Debajo de 80
En Riesgo de Presión Arterial Alta	De 120 a 129	Debajo de 80
Presión arterial alta		
Etapa 1	De 130 a 139	De 80 a 89
Etapa 2	140 y superior	90 y superior

Antes de revisar su presión arterial:

1. No fume ni beba líquidos que contengan cafeína, ni haga ejercicio por 30 minutos.
2. Siéntese en una silla con la espalda recta y con los pies apoyados en el piso.
3. Relájese y descanse por cinco minutos.

Consejos para controlar la presión arterial

- Coma una dieta saludable rica en frutas y verduras frescas que sea baja en grasa y sal.
- Reduzca el consumo de alimentos procesados y cocine sin sal. En su lugar, agregue más hierbas frescas para dar sabor a la comida!
- Limite el consumo de alcohol (a no más de dos copas al día en el caso de los hombres y a una copa al día en el caso de las mujeres).
- Evite o deje de fumar.

- Procure hacer al menos 40 minutos de ejercicio, de tres a cuatro veces a la semana.
- Mantenga un peso saludable.
- Disminuya sus niveles de estrés.
- Si tiene presión arterial alta, revísela diariamente y tome sus medicamentos como se le indicó.

Riesgos de la presión arterial alta

La presión arterial alta generalmente no presenta síntomas, pero puede ponerlo en riesgo de sufrir ataques cardíacos, derrames cerebrales y enfermedades del corazón o riñón.

¿Desea obtener más información?

Visite los siguientes sitios web:
Iniciativa Nacional de Control de la Hipertensión (*National Hypertension Control Initiative, NHCI*): American Heart Association
<https://nhci.heart.org/>
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
<https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>



Clases de Salud y Bienestar

Se ofrecen los recursos de Educación para la Salud a las personas diagnosticadas con presión arterial alta.

Hay clases y actividades de salud y bienestar de apoyo disponibles. Encuentre **próximos eventos** en www.iehp.org. Elija entre las diferentes clases que se ofrecen y regístrese hoy mismo.



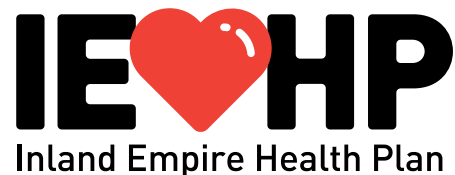
Servicios para Miembros de IEHP:

1-800-440-4347
1-800-718-4347 para usuarios de TTY
De lunes a viernes, 7am-7pm
y sábados y domingos, 8am-5pm

Manténgase conectado. ¡Síganos!



管理 血壓



健康的生活習慣可以預防 高血壓

什麼是血壓？

您的心臟是推動血液流過您體內血管的肌肉。血壓是血液推動血管壁的力量。

在血壓讀數上看到兩個數字：

- 上面的數位測量的是心臟收縮和泵送血液時的力量。這稱為**收縮壓**。
- 下面的數位測量的是心臟在兩次跳動之間休息時的力量。這稱為**舒張壓**。

知道您的數字

在藥店、醫生辦公室或在家中用自己的血壓袖帶測量血壓。在下表中查找您的讀數。

註：一個高讀數並不意味著高血壓。但是，長時間的高讀數可能意味著你的心臟工作得太辛苦。

數字的含義：

	上面的數位	下面的數位
正常	120 以下	80 以下
有患高血壓的風險	120 – 129	80 以下
高血壓		
第一階段	130 – 139	80 – 89
第二階段	140和更高	90 和更高

在檢查您的血壓前：

1. 不要吸煙、喝任何含咖啡因的東西或運動 30 分鐘。
2. 坐在椅子上，背部挺直，雙腳平放在地上。
3. 放鬆並休息五分鐘。

控制血壓的小技巧

- 飲食健康，多吃新鮮水果和蔬菜，少吃脂肪和鹽。
- 減少加工食品和用鹽烹飪。添加更多新鮮香草來調味！
- 限制飲酒（男性每天不超過兩杯，女性每天不超過一杯）。
- 避免或戒除吸煙。

- 目標是至少鍛煉 40 分鐘，每週鍛煉 3 到 4 天。
- 保持健康的體重。
- 降低您的壓力水平。
- 如果您有高血壓，請每天檢查並按醫囑服藥。

高血壓風險

高血壓通常沒有任何症狀，但可能會使您面臨心臟病發作、中風以及心臟或腎臟疾病的風險。

想了解更多？

訪問這些網站：

NHCl – American Heart Association
(美國心臟協會)

<https://nhci.heart.org/>

The Centers for Disease Control and
Prevention (美國疾病控制與預防中心)

<https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>



健康與保 健課程

為被診斷患有高血壓的人提供健康教育資源。

提供支持性的健康和保健課程和活動。

查找**近期活動**，請訪問

www.iehp.org. 從提供的眾多課程中選擇並今天註冊。



IEHP 會員服務：

1-800-440-4347

TTY 專線: 1-800-718-4347

週一至週五，上午 7 點至下午 7 點，以及
週六至週日，上午 8 點至下午 5 點

保持聯繫。關注我們！



Quản lý Huyết Áp



Những thói quen lành mạnh có thể ngăn ngừa huyết áp cao

Huyết áp là gì?

Trái tim của quý vị là một bó cơ đẩy máu qua các mạch máu trong cơ thể quý vị. Huyết áp là lực đẩy máu của quý vị lên thành mạch máu của quý vị.

Có hai chỉ số quý vị nhìn thấy trên chỉ số huyết áp:

- Chỉ số trên đo lực máu khi tim quý vị co bóp và đập. Chỉ số này được gọi là **Huyết áp Tâm thu**.
- Chỉ số dưới đo lực khi tim của quý vị đang nghỉ giữa các nhịp. Chỉ số này được gọi là **Huyết áp Tâm trương**.

Hiểu Các Chỉ số của Quý vị

Hãy kiểm tra huyết áp của quý vị tại một cửa hàng thuốc, văn phòng bác sĩ của quý vị, hoặc tại nhà với máy đo huyết áp của riêng quý vị. Tìm thông tin về chỉ số của quý vị trên biểu đồ sau.

Lưu ý: Một chỉ số cao không có nghĩa là huyết áp cao. Tuy nhiên, chỉ số cao theo thời gian có thể có nghĩa là tim của quý vị đang làm việc quá sức.

Ý nghĩa của các chỉ số:

	Số Trên	Số Dưới
Bình thường	Dưới 120	Dưới 80
Có Nguy cơ đối với Huyết áp Cao	120 – 129	Dưới 80
Huyết áp Cao		
Giai đoạn 1	130 – 139	80 – 89
Giai đoạn 2	140 Trở lên	90 Trở lên

Trước khi quý vị kiểm tra huyết áp của mình:

- Không hút thuốc, không uống bất cứ thứ gì có caffeine, hoặc tập thể dục trong 30 phút.
- Ngồi trên ghế với lưng thẳng và bàn chân của quý vị bằng phẳng trên mặt đất.
- Thư giãn và nghỉ ngơi trong năm phút.

Những lời khuyên để kiểm soát huyết áp

- Ăn uống lành mạnh, nhiều trái cây tươi và các loại rau ít chất béo và muối.
- Cắt giảm thực phẩm chế biến sẵn và nấu nướng với muối. Thêm nhiều loại thảo mộc tươi cho thay cho hương liệu!
- Hạn chế uống rượu (không quá hai ly một ngày đối với nam giới và một ly mỗi ngày đối với phụ nữ).

- Tránh hoặc bỏ hút thuốc.
- Đặt mục tiêu tập thể dục ít nhất 40 phút, 3 đến 4 ngày một tuần.
- Duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.
- Giảm mức độ căng thẳng của quý vị.
- Nếu quý vị bị huyết áp cao, hãy kiểm tra hàng ngày và uống thuốc như được kê toa.

Nguy cơ huyết áp cao

Huyết áp cao thường không có các triệu chứng, nhưng có thể khiến quý vị gặp rủi ro cho các cơn đau tim, đột quỵ và tim hoặc bệnh thận.

Quý vị muốn tìm hiểu thêm?

Truy cập các trang web sau:
NHCI – Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ
<https://nhci.heart.org/>

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh
<https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>



Các Lớp học về Sức khỏe và Khỏe mạnh Toàn diện

Các nguồn trợ giúp Giáo dục Sức khỏe được cung cấp cho những người được chẩn đoán với huyết áp cao.

Có sẵn các lớp học và các hoạt động hỗ trợ chăm sóc sức khỏe và khỏe mạnh toàn diện.

Tìm **Các Sự kiện Sắp tới** tại www.iehp.org. Chọn từ nhiều lớp học được cung cấp và đăng ký ngay hôm nay.



Ban Dịch Vụ Hội Viên của IEHP:
1-800-440-4347

1-800-718-4347 cho người dùng TTY
Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối, và
Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều

Hãy giữ kết nối. Theo dõi chúng tôi!

