

### 3a) 在家測量血壓說明

我的血壓目標值：

收縮壓低於

舒張壓低於

 <p>坐在桌子前面， 有背部和腿部的支撐</p>	 <p>安靜地坐<b>5</b>分鐘</p>	 <p>若測得血壓高， 於<b>3-5</b>分鐘後重複測量</p>
 <p>在上午和下午測量</p>	 <p>每次測量同一側手臂</p>	 <p>量度手臂尺寸以確保正確的袖帶 尺寸和放置位置</p>
 <p>露出手臂測量， 避免穿緊身衣服</p>	 <p>測量時不要說話</p>	 <p>不要立即在喝咖啡、吸煙後，或 者尿急和疼痛時測量</p>



#### 在反復測量血壓高於180/110時，請致電診所

在下次到診所時，請帶上您的家用血壓計。我們的工作人員可以檢查您血壓計的準確度，並教您如何正確使用它。下次赴診時請帶著您的家庭血壓記錄與他們分享



# 您的高血壓工作表



## 什麼是血壓？

- 血壓 是對您心臟泵血力度的衡量
- 收縮壓 (**Sys**) - 心臟擠壓時的壓力
- 舒張壓 (**Dia**) - 心臟放鬆時的壓力

日期: \_\_\_\_\_

您今天的血壓: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

您的血壓目標值是低於：**140/90** 或者 \_\_\_\_\_

您的健康教練/註冊護士： \_\_\_\_\_

您的下次血壓檢查預約： \_\_\_\_\_


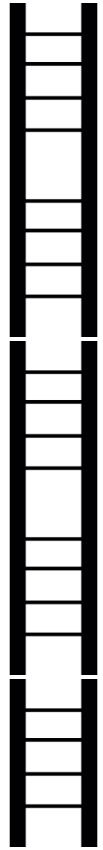









- 請您在預約當天服用您的血壓藥物
- 我們可能會在您就診時更換您的藥物；請隨身攜帶您所有現用的藥物
- 請攜帶您的血壓袖帶、血壓計、機器和日誌

### 3d) HTN行動計劃

我的行動計劃是改善我的高血壓狀況（選一個，并詳細說明）  
何時、多少、多少次？您有多大信心（1-10）？

日期: \_\_\_\_\_

	增加身體活動 <i>(例如，在周一、周三、周五早餐後步行10分鐘，信心度8)</i>	非常有信心 10  0 完全沒信心
	服用藥物	
	減少食物中的鹽分	
	改善我的食物選擇	
	在家檢查血壓	
	減輕壓力	
	減少吸煙	
	您自己的想法	

備注

所用圖片是使用Google圖片搜索在互聯網上獲得的

# 食用健康食品降低您的血壓！

## 更多選擇這些！

示例如下

### 全穀類：

- 全麥麵包、麥片、義大利面等
- 燕麥片
- 糙米或野生稻米
- 玉米



### 水果(新鮮、冷凍或不加糖的果乾)：

- 橘子、蘋果、棗子、香蕉、葡萄乾、李子、杏子、芒果、甜瓜、桃子



### 蔬菜(新鮮或冷凍)：

- 西紅柿、西蘭花、甜椒、西葫蘆、菠菜、花椰菜、綠葉、蘑菇、甘薯、南瓜、抱子甘藍、捲心菜、四季豆、大蕉、馬鈴薯



### 脫脂或低脂牛奶或奶製品：

- 脫脂或低脂(1%)牛奶或酸奶
- 不加鹽低脂奶酪
- 不加糖的牛奶替代品(大豆、杏仁等)



### 堅果、種籽和豆類(植物蛋白)

- 無鹽花生、杏仁、核桃、開心果、腰果
- 無鹽葵花籽、南瓜籽、亞麻籽、奇亞籽
- 豆類/豌豆：斑豆、豌豆、黑豆、扁豆和鷹嘴豆



## 適量選擇這些！

### 良好的蛋白質來源(每天6盎司或更少)：

- 魚
- 雞肉或火雞(無皮)
- 雞蛋或蛋清
- 烘焙或烤牛肉和豬肉



### 健康油脂(少量使用)：

- 橄欖油或菜籽油
- 由菜籽油或玉米油制成的軟(桶)人造黃油
- 牛油果



## 減少選擇這些！

**高鹽食物：**培根、香腸、火腿、罐頭食品、冷凍成品餐、加工奶酪、午餐肉

**您知道嗎？** 我們攝入的鈉超過75%來自加工食品、預包裝食品和餐館食品！

**高鹽調味料：**鹽、醬油、照燒醬、魚露、蠔油、燒烤醬、肉湯料、檸檬胡椒粉

**酒精飲料：**每天不超過1-2杯飲料(12盎司啤酒或5盎司葡萄酒)

### 甜點、糖果、甜飲料：

- 糖果、餡餅、餅乾、蛋糕、冰淇淋、油酥糕点
- 蘇打水、果汁、甜茶、運動飲料、檸檬水

### 油炸食物：

- 薯片、甜甜圈、炸豬皮、帶湯方便麵

越常吃蔬菜、水果和全穀物，您就越健康。

如果您在獲得健康食品方面遇到困難，請諮詢您的診所護士或醫療人士。

### 3e) DASH飲食講義 (續)

## 食用健康食品降低您的血壓：吃多少？

### 全穀類：每天 6 份

- 1份是多少
  - 1片小麥麵包；1/2杯煮熟的全穀飯、義大利面、玉米、藜麥或穀類；1盎司幹穀類食品（有所不同，約1/2到1杯）、3杯爆米花、1個小（約6英寸）玉米餅
- 您食用的量可能超過1份
  - 1杯糙米是2份
  - 1個大（12英寸）玉米餅約4份
  - 1個大百吉餅大約4份

### 水果：每天 4 份

- 1份是多少
  - 1個中等大小水果；1/4杯果乾；1/2杯新鮮\冷凍或罐頭水果
- 您食用的量可能超過1份
  - 1個大（12英寸）香蕉約2份

### 蔬菜：每天 4-5 份

- -- 1份是多少
  - 1杯生葉蔬菜；1/2杯生或熟的蔬菜
- -- 您食用的量可能超過1份
  - 1份主菜大小的綠葉沙拉是2-3份

### 脫脂/低脂奶製品：每天 2-3 份

- 1份是多少
  - 1杯牛奶或酸奶
  - 1.5盎司低脂奶酪
- 您食用的量可能不是1份
  - 某些酸奶杯是3/4杯
  - 1片奶酪通常約1盎司

### 堅果、種籽和豆類：每天平均最多 1 份

- 1份是多少
  - 1/3杯堅果
  - 2湯匙花生醬/堅果黃油
  - 2湯匙種籽
  - 1/2杯熟豆類（豆子、扁豆、豌豆）

### 健康油脂：每天 2-3 份

- -- 1份是多少
  - 1茶匙油（橄欖油、菜籽油、葵花油、大豆油等）
  - 1茶匙桶裝人造黃油或普通蛋黃醬
  - 1湯匙淡蛋黃醬
  - 2湯匙沙拉醬

San Francisco Department of Public Health  
ZSFG Outpatient Nutrition Services - JP 2018

EXTRA PAGE