常保健康 --
控制您的血壓
維持心臟健康

高血壓，是美國男性女性的頭號殺手。高血壓使您罹患心臟疾病和中風的危險大為提高。高血壓沒有症狀，所以您可能有高血壓，但仍然覺得沒有不適。

提高罹患高血壓機率的因素

- 抽煙
- 喝酒
- 不活動
- 高脂肪的飲食
- 體重過重
- 低鈣的飲食
- 壓力

避免引起高血壓併發症的方法

- 規律運動
- 維持健康的體重
- 儘少喝酒
- 戒煙
- 定期看醫師
- 經常檢查您的血壓

食用良好食物以降低您的血壓

- 水果蔬菜魚類和穀類
- 奶類製品
- 新鮮香藥草類和大蒜
- 不用鹽作調味
- 綠葉蔬菜
- 高鈣的食物，例如奶類、優酪乳和綠葉蔬菜。

以上資訊由國立老化機構(National Institute on Aging)所提供。
「常保健康計畫(Stay Healthy Program) 」是由加州老化局(California Department of Aging)所贊助。
詢問您當地的老年人服務與計畫，請撥 1-800-510-2020 視聽或語障人士專線(TTY) 1-800-735-2929。