

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

乐园日间护理中心

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心

健康管理：专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
生活辅助：专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
营养膳食：提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
康娱活动：日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
居家护理：专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
福利咨询：Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
倾情服务：专业护理,亲情式融入

招聘 **诚邀您加入我们的团队：**
 司机、办公室人员 RN注册护士、PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111
地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com

真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨 We are an equal opportunity employer

邹秉雄、吕思慧主理
华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
 Truth Goodness Beauty

预防高血压必知的方法

放诸各生活层面都通,饱受健康困扰的人会格外有共鸣。如今高血压是世界上罹病与死亡的主要凶手之一,不论对开发中国家,或已开发国家来说,都是公共卫生与疾病防治的一大考验。由于高血压没有显著症状,所以许多高血压患者并不清楚自己的病况。因此,试试下列7种有效预防高血压方法,来降低高血压发生的机率。

1、均衡饮食

为了控制血压,在日常饮食中您应该限制钠(Sodium),也就是盐分的摄取量,并适度摄取钾(Potassium),帮助钠的排出,但适可而止。食用脂肪含量低的食物、大量水果、蔬菜以及全谷物也很重要。您可以考虑进行得舒饮食(DASH Diet, Dietary Approaches to Stop Hypertension),利用饮食来防止高血压,此方法已被证实能有助于降血压。

得舒饮食法富含膳食纤维、总脂肪与蛋白质量适中,饱和脂肪、膳食胆固醇、钠含量低。强调多摄取水果、蔬菜、全谷物、低脂乳品、豆类、坚果类与种子类。上述提到的钾在得舒饮食中扮演重要的角色,日常能透过马铃薯、日晒番茄干、腰豆、酪梨、牛奶中摄取天然的钾。研究显示,每日摄取8.5份蔬果一日摄取4,100毫克(mg)钾的高血压患者,与每日摄取3.5份蔬果一天摄取1,700毫克钾的患者相比,他们的血压值中,收缩压降低7.2毫米汞柱(mm/Hg),舒张压则降低2.8毫米汞柱。

另外,加工食品普遍盐与坏脂肪含量高,建议你减少食用该类食品。身体缺水会让钠滞留在体内导致高血压。因此充分饮水可以

预防高血压,也可以帮助身体排出毒素。

2、规律运动

高血压罹患风险随着年龄的增长而逐渐增加。不过,适度运动可以带来很大改变。如果血压已经偏高,运动有助于控制血压。您不必立即去跑马拉松或前往健身房锻炼,而应循序渐进,每天逐渐增加更多的身体活动。

定期运动可使心脏更强壮。一颗强壮的心脏可以轻松输送更多血液,因此可减小动脉所受压力,从而降低血压。血压的测量单位为毫米汞柱(mm Hg)。血压读数包含两个数值。顶部数值为收缩压。底部数值为舒张压。根据美国心脏病学会和美国心脏协会的标准,血压等于或低于120/80 mm Hg即为正常。

积极运动可以降低收缩压和舒张压。降低多少尚不完全清楚。研究表明,运动可使舒张压降低4至12 mm Hg,收缩压降低3至6 mm Hg。定期运动还有助于保持健康体重。体重管理是控制血压的重要方法。如果超重,即使只减重5磅(约2.3千克),也能降低血压。定期运动大约需要1到3个月才能对血压产生积极影响。只要您继续运动,就可以持续获益。

3、维持健康的体重

身体质量指数(BMI, Body Mass Index)是预测高血压风险的重要指标。研究显示,BMI值与体重愈高就有更高的高血压罹病风险,即使BMI值正常(18.5~24.9)也

一样,然而对BMI值正常者、体重过重(BMI值在25~29.9间)与肥胖者(BMI值超过30)而言,风险增加的程度并不相同。BMI值每增加1个单位,体重正常者的舒张压会增加0.89毫米汞柱,但是体重过重与肥胖者的舒张压,却会增加1毫米汞柱。

体重过重或肥胖者,会比BMI值正常者多出2~6倍罹患高血压的风险。因此,超出正常体重的人,应尝试瘦身,而体重正常者,则应该继续保持良好的BMI指数,避免增重。保持健康的体重,不仅能帮助你控制高血压,也能降低罹患其他疾病的风险。

4、限制饮酒量

饮酒过量会使血压升高到不健康的水平。一次饮酒超过三杯,血压就会暂时升高。反复饮酒过量则会令血压长期升高。至于多少饮酒量才算过量,我们有必要了解饮酒过量的定义。

- 饮酒过量定义为女性在两小时内喝四杯或更多酒,男性在两小时内喝五杯或更多酒。
- 少量饮酒是指女性每天最多喝一杯,男性每天最多喝两杯。
- 饮酒过量是指女性每天喝三杯以上,男性每天喝四杯以上。

酗酒者适度减少饮酒量,即可令收缩压(血压读数的顶部数字)降低5.5毫米汞柱(mm Hg),并令舒张压(血压读数的底部数字)降低4毫米汞柱(mm Hg)。

高血压患者应避免饮酒或适度饮酒。对于健康成人,女性每天最多喝一杯,男性每天最多喝两杯。一杯酒是指355毫升(12盎司)啤酒、148毫升(5盎司)葡萄酒或44毫升(1.5盎司)80度蒸馏酒。

请注意,酒精含有热量,会导致体重增长。体重增长是高血压的一个风险因素。酒精可能会与某些降压药发生相互作用,还可能影响体内的药物水平或增加副作用。

5、戒烟

美国华盛顿大学医学院学者发表研究称,吸烟会通过影响调节血压的基因导致高血压。研究者指出,某些基因对血压的影响只会在某些特定环境因素如吸烟的情况下出现。抽烟必定会使你的血压上升,甚至会增加心脏病与中风的风险,若是你没有抽烟的习惯请继续保持;若是你有在抽烟,请向寻求健康专业人士,给予你最佳的戒烟协助。

6、压力管理

一时压力只会让血压暂时上升,然而若状况没有改善,持续放

任下去,长久下来就可能导致高血压。平时,您可以学习如何放松、管理压力,不仅有助于预防高血压,而且也增进身心灵健康,若有空闲,不妨试试运动、听音乐、冥想、多深呼吸,保持心情平静,以及其他休闲好撇步,均能有效管理日常压力喔。

7、测量血压值

定期测量血压,对于掌握您是否有潜在高血压情形,是十分关键的,您可以寻求医护人员协助,或是在家自行测量。高血压无法依靠症状诊断,只有血压值才能告诉您,血压是否在上升,如果您正处于高血压前期,也就是血压值落在收缩压120~129毫米汞柱的话,医师会协助您,透过一些方法,防止健康状况恶化成高血压。大多数高血压的预防方法,可以透过调整生活习惯来达成,如果您能顺利甩开坏习惯,如此一来,不仅能预防高血压,也能促进身体健康。

