

# 血壓

心肌梗塞和中風的危險因素

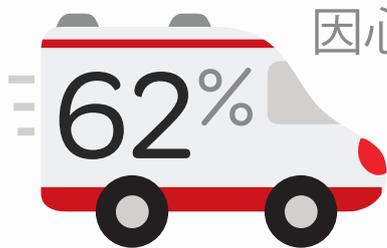
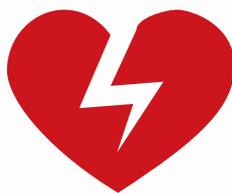


當您的心臟跳動時，就會把血液輸送到身體的各個部位。血液流動時，會對動脈壁形成擠壓。這種擠壓的力量就是血壓。

大多數人不知道自己是否患有高血壓，因為這種疾病通常沒有任何症狀。找出答案的唯一方法是對測量一下血壓。

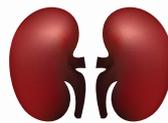
## 高血壓

也稱為血壓高，會在您的動脈壁上施加太大的壓力。隨著時間的流逝，這可能會導致動脈受損並增加心肌梗塞發作和中風的風險



因心肌梗塞住院治療的患者有高血壓

它也可能導致您的眼睛和腎臟出現問題



### 降低心肌梗塞發作和中風風險的明智選擇



停止吸煙



選擇對心臟健康有益的飲食



增加運動量



減肥



服藥