

# Managing Blood Pressure



## Healthy habits can prevent high blood pressure.

### 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.

### How to read your blood pressure

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 fruit and vegetables and 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.

### 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>



## Learn ways to prevent or control high blood pressure.

- Get started by visiting [iehp.org/hypertension](https://iehp.org/hypertension).
- Log in to the IEHP Secure Member Portal to see the next class dates, times and location.
- Talk with your doctor about what classes would be right for you.



### Member Services

**1-800-440-4347**

**1-800-718-4347 TTY**

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

Stay connected. Follow us!





# Cómo controlar la presión arterial



## Los hábitos saludables pueden prevenir la presión arterial alta.

### Riesgos de la presión arterial alta

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

### Cómo leer su presión arterial

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              |                |                |
| Etapas 1                           | De 130 a 139   | De 80 a 89     |
| Etapas 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 y 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 la presión arterial alta, revísela diariamente y tome sus medicamentos como se le indicó.

### ¿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>



## Aprenda modos de prevenir o controlar la presión arterial alta.

- Comience visitando **[iehp.org/hypertension](https://iehp.org/hypertension)**.
- Inicie sesión en el Portal seguro para miembros de IEHP para ver las siguientes fechas, horarios y ubicación de las clases.
- Hable con su médico sobre qué clases podrían ser adecuadas para usted.



### Servicios para Miembros

**1-800-440-4347**

**1-800-718-4347 TTY**

De lunes-viernes de 7am-7pm  
El sábado y domingo de 8am-5pm

Manténgase conectado. ¡Síguenos!



# 管理 血压



## 健康习惯可预防高血压。

### 高血压风险

高血压通常没有症状,但可能会使您有心脏病发作、中风以及心脏病或肾脏病的风险。

### 如何解读血压值

您会在血压计上看到两个数字:

- 上方的数字测量心脏在收缩和泵血时血流所产生的压力。这称为**收缩压**。
- 下方的数字测量心脏在两次跳动之间放松时血流所产生的压力。这称为**舒张压**。

### 了解您的血压值

在药房、医生诊所或在家使用自己的血压计测量血压。在下表中查找您的血压值。

**注:**一次血压值偏高并不表示您患有高血压。但长期血压值偏高可能表示您的心脏负荷过重。

### 血压值所代表的含义:

|         | 收缩压       | 舒张压     |
|---------|-----------|---------|
| 正常      | 低于120     | 低于80    |
| 有高血压的风险 | 120 - 129 | 低于80    |
| 高血压     |           |         |
| 第1期     | 130 - 139 | 80 - 89 |
| 第2期     | 140及140以上 | 90及90以上 |

### 在测量血压前:

1. 在测量血压前30分钟,请勿吸烟、饮用任何含有咖啡因的饮料或运动。
2. 坐在椅子上,背部挺直且双脚平放在地上。
3. 放松并休息五分钟。

### 控制血压的建议

- 保持饮食健康,多吃新鲜水果和蔬菜,少吃高脂和高盐食物。
- 少吃加工食品并少用盐烹饪。多改用其他新鲜香草来调味!
- 限制酒精的摄取量(男性每天不超过两个酒精单位,女性每天不超过一个酒精单位)。
- 避免吸烟或戒烟。

- 目标每周运动3到4天,每次至少40分钟。
- 保持健康体重。
- 减轻压力。
- 如果您有高血压,请每天测量血压并按处方服药。

### 想了解更多信息?

请访问以下网站:  
全国高血压控制计划 (National Hypertension Control Initiative, NHCI) - 美国心脏协会  
<https://nhci.heart.org/>

疾病管制与预防中心  
<https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>



### 了解预防或控制高血压的方式。

- 请访问[iehp.org/hypertension](https://iehp.org/hypertension)以开始管理血压。
- 登录IEHP安全的会员入口网站,查看接下来的课程日期、时间及地点。
- 请咨询您的医生,以了解哪些课程适合您。



### 会员服务部

**1-800-440-4347**

**1-800-718-4347 TTY**

周一至周五上午7点至晚上7点

周六至周日上午8点至下午5点

保持联系。关注我们!



# Kiểm Soát Huyết Áp



## Thói quen lành mạnh có thể giúp phòng ngừa huyết áp cao.

### Những nguy cơ của huyết áp cao

Huyết áp cao thường không có triệu chứng nhưng có thể khiến quý vị có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim, đột quỵ và bệnh tim hoặc bệnh thận.

### Cách đọc chỉ số huyết áp

Có hai chỉ số huyết áp:

- Chỉ số trên đo áp lực máu khi tim co bóp và bơm máu. Đây được gọi là **Huyết Áp Tâm Thu.**
- Chỉ số dưới đo áp lực khi tim nghỉ giữa các nhịp. Đây được gọi là **Huyết Áp Tâm Trương.**

### Hiểu rõ chỉ số của quý vị

Hãy đo huyết áp tại cửa hàng thuốc, văn phòng bác sĩ hoặc tại nhà bằng máy đo huyết áp của quý vị. Tìm chỉ số của quý vị trên bảng sau.

**Lưu ý:** Một chỉ số cao không có nghĩa là huyết áp cao. Nhưng chỉ số cao theo thời gian có thể đồng nghĩa với việc trái tim của quý vị đang phải làm việc quá mức.

### Các chỉ số có ý nghĩa gì:

|                                   | Chỉ Số Trên    | Chỉ Số Dưới   |
|-----------------------------------|----------------|---------------|
| <b>Bình Thường</b>                | Dưới 120       | Dưới 80       |
| <b>Có Nguy Cơ bị Cao Huyết Áp</b> | 120 – 129      | Dưới 80       |
| <b>Huyết Áp Cao</b>               |                |               |
| <b>Giai Đoạn 1</b>                | 130 – 139      | 80 – 89       |
| <b>Giai Đoạn 2</b>                | 140 và Cao Hơn | 90 và Cao Hơn |

### Trước khi đo huyết áp:

- Không hút thuốc, uống bất kỳ loại đồ uống nào chứa caffeine hoặc tập thể dục trong 30 phút.
- Ngồi trên ghế, giữ lưng thẳng và bàn chân đặt trên sàn.
- Thư giãn và nghỉ ngơi trong năm phút.

### Lời khuyên để kiểm soát huyết áp

- Có chế độ ăn uống lành mạnh, nhiều trái cây, rau củ tươi và ít muối, chất béo.
- Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn và giảm muối khi nấu ăn. Thay vào đó, hãy sử dụng thảo mộc tươi để tạo hương vị!
- Hạn chế đồ uống có cồn (không quá hai ly một ngày đối với nam và một ly một ngày đối với nữ).

- Tránh hoặc cai thuốc lá.
- Đặt mục tiêu tập thể dục ít nhất 40 phút, 3 đến 4 ngày một tuần.
- Duy trì cân nặng lành mạnh.
- Giảm căng thẳng.
- Nếu quý vị bị huyết áp cao, hãy đo huyết áp hàng ngày và uống thuốc theo chỉ định.

### Muốn tìm hiểu thêm?

Truy cập các trang web sau:  
NHCI (American Heart Association) – 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>



### Tìm hiểu những cách để phòng ngừa hay kiểm soát huyết áp cao.

- Bắt đầu bằng cách truy cập [iehp.org/hypertension](https://iehp.org/hypertension).
- Đăng nhập vào Cổng Thông Tin Hội Viên Bảo Mật của IEHP để xem ngày, giờ và địa điểm của các lớp học tiếp theo.
- Thảo luận với bác sĩ của quý vị về những lớp học nào phù hợp với quý vị.



**Ban Dịch Vụ Hội Viên**  
**1-800-440-4347**  
**1-800-718-4347 TTY**

Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng - 7 giờ tối  
Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều

**Duy trì kết nối. Hãy dõi theo chúng tôi!**



©2026 Inland Empire Health Plan. Một Tổ Chức Công. Bảo Lưu Mọi Quyền.  
HE\_26\_7688981