

雖然抽煙不會使血壓升高，但抽煙可以使高血壓所導致的損害變得更甚，並且增加那人出現中風、心臟病和很多其他影響健康的問題的可能性。你一旦戒煙後，抽煙所導致的額外損害會很快就減少。

我應該減少我所喝的酒嗎？

喝太多的酒會導致高血壓。但是有證據顯示喝中等份量的酒——每天喝一、兩個標準份量的酒——可能有助於預防中風和心臟病等疾病。

下週（9月29日至10月4日）是中風警覺週——這是問問你的醫生你的血壓是否正常的好時機。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

怎樣保持你的血壓正常

HOW TO KEEP YOUR BLOOD PRESSURE HEALTHY

血壓是驅使血液在你的靜脈和動脈裏流動的力量。如果那力量太大——正如當水龍頭開到最大時，在花園水管內的水的衝力——可以導致心臟、腦部、腎和眼睛嚴重受損。

正因如此，我們必須保持血壓在一個健康的度數。如果血壓太高，可以損壞動脈，使它們更容易被堵塞。例如，如果供應血液給心臟的動脈被堵塞了，可以導致心臟病發作。但如果是供應血液給腦部的動脈被堵塞了，可以導致中風——腦部突然損傷可以使當事人的動作和言語永久地或暫時受影響。

怎樣知道你血壓高？

唯一的方法是請你的醫生替你定期檢查血壓。高血壓的嚴重後果通常是在高血壓的情況持續若干年後才出現的。在這些嚴重後果未發生前，並沒有警告你的徵狀。但定期檢查，就可以在它未導致任何損害之前驗出正在上升的血壓。那些家族中有人有高血壓現象的人尤其必須定期檢查血壓。

誰應該關注自己的血壓？

人人都應如此。知道怎樣預防高血壓，所有年齡的成人就可以減少他們患心臟病和中風的可能性了。

高血壓是怎樣治療的？

有些人需要藥物來控制血壓。但有時只需改變生活的習慣，就可以降低血壓了——減肥、吃較為健康的飲食、過更活躍的生活和減少你所喝的酒量。

我可以怎樣預防高血壓呢？

也是要改變你的生活方式。如果你過胖，首先要減少一些額外的體重。吃脂肪少的飲食（就是以大量蔬菜、水果、麵包、豆莢、米飯、粉麵和其他穀類為主的飲食）、和吃中等份量的魚、家禽、瘦的肉類和脂肪少的乳類產品，就更容易減肥或保持健康的體重了。

一般而言，若要減肥和預防高血壓，就必須經常運動。由於現在有汽車和省力的機械，我們習慣了認為移動四肢就是不便。其實任何使你活躍的機會，無論是步行去商店、除去花園內的雜草、做家務或上下樓梯而不使用升降機，都可以使你更健康。

我應該吃少些鹽嗎？

如果飲食中有太多鹽也可能會導致高血壓。在澳洲大多數人所吃的鹽都是遠遠超過他們所需要的份量——這是因為很多食物，尤其是快餐、超級市場內的零食和經過加工的食物都含很多鹽。如果你吃更多新鮮的食物和選購上面寫著 "low salt" (含有少量的鹽) 或 "no added salt" (沒有加入鹽) 標籤的產品，要攝取較少的鹽就不難了。不要在進食時加入鹽，並且應該減少你在烹飪時所用的份量。如果你習慣了加入很多的鹽，可以嘗試漸漸減少你所用的份量。使用更多香草、香料、檸檬汁、蒜頭、新鮮的薑或辣椒，味道就會更好。

我應該減少我抽煙的次數嗎？