



# 准备您的预约

为了准备您的预约，请务必：

1. 先服用当天的药物。
2. 如果您有家用血压计，请随身携带。
3. 带上您的血压记录册。
4. 带上所有药物的完整清单（包括非处方药、维生素和草药补充剂）。
5. 带上笔和纸做笔记。

## 在您的预约之前

您多久检查一次血压？

- 每天
- 大约每周一次
- 大约每月一次
- 很少
- 绝不

如果测量血压，您会做记录吗？

- 会
- 不会

您是否服用处方药物？

- 是
- 通常
- 有时
- 否

## 在您的预约期间

在预约期间，我想讨论（选择所有适用项）：

- 我的药物
- 在家检查我的血压
- 减少饮食中的盐含量
- 加强锻炼
- 管理我的体重
- 戒烟
- 控制我的酒精摄入量

我很难控制血压，因为（选择所有适用项）：

- 我不喜欢药物给我带来的感觉
- 我在获取药物方面遇到困难
- 我在改变饮食方面遇到困难
- 我不能轻松锻炼
- 很贵
- 我有压力
- 我感觉不舒服



Mount Sinai

# 准备您的预约

为了减少饮食中的盐含量，我想（选择所有适用项）：

- 买低钠食物
- 加盐前尝一下味道
- 使用无盐香料/香草
- 检查钠含量标签
- 更经常在家做饭

## 您的预约要点

今天我的血压是：

—

mm Hg

- 正常血压
- 血压升高
- 1 期高血压
- 2 期高血压

	收缩压	舒张压
正常血压	<120	<80
血压升高	120-129	<80
1 期高血压	130-139	80-89
2 期高血压	≥140	≥90

我的高血压行动计划

笔记



**Mount  
Sinai**

## 准备您的预约