

气候和环境如何影响您的健康

高血压患者健康指导信息

由于气候变化，极端气温、空气污染等环境危害问题日趋严重。高血压患者应采取适当的措施来保护自己。

气候和环境如何影响高血压患者的健康？

极端高温



对心脏和肾脏造成负担，并可能导致器官衰竭。

寒冷天气



导致血管收缩变窄，使血压升高。

空气污染



损伤血管，导致血管变得更加僵硬狭窄，甚至诱发心脏病和中风。

这些环境问题和飓风、热浪、洪水、野火等极端天气事件都会**增加压力和焦虑**，导致血压升高。



保护心脏、预防高温伤害措施

- **制定计划，前往纳凉场所避暑。** 装有空调的住宅、图书馆或所在市镇设立的降温站都是安全的纳凉避暑场所。
- **注册帐号，获取天气预警信息。** 扫描本页中的二维码，下载**高温安全应用程序**，了解当地气温、湿度、天气预警和中暑急救信息。
- **做好个人高温防护。** 即使不渴，也要多喝水。如需在酷热环境下工作，应设立遮阳休息区、在树荫下休息并记得喝水。
- **了解热衰竭和中暑征兆及其就医时机。**
 - **热衰竭** – 如出现下列症状，应立即前往诊所或急诊室就诊：昏厥或头晕、大量出汗、头痛、恶心或呕吐、头重脚轻、虚弱、口渴、尿量减少和/或肌肉痉挛。
 - **中暑** – 如出现下列征兆，应拨打**911**：意识模糊、口齿不清、发红、发热、皮肤干燥或大量出汗、体温过高、抽搐和/或丧失知觉。



保护心脏、远离严寒伤害措施

- **注意保暖，多穿衣服。** 多穿衣服，戴好帽子、手套并穿上保暖袜。如此一来，心脏就无需为维持您的体温而增加工作负荷。
- **限制户外活动时间。** 多在室内活动。如您必须在室外铲雪或体力劳动，应尽可能多休息和进屋暖身。

保护心脏、防止空气污染措施

- 了解可能有害身体健康的污染时段和地区。交通繁忙的道路和工业区附近的空气污染可能会更严重。此外，如空气中弥漫着野火、树叶焚烧或柴炉产生的烟雾，则空气污染程度就较高。
- 查看所在地区的空气质量指数 (AQI)。该指数通过六种颜色编码类别来显示空气污染程度对健康的影响。扫描下一页中的二维码，将 **AirNow 应用程序** 下载至手机，以查看空气质量指数。
- 制定计划，在污染水平较低的时段和地方活动。当室外颗粒物浓度较大，有害身体健康时，应暂停室外活动，直到空气较清洁时再开始活动，或直接转至室内活动。

如空气中弥漫着野火产生的烟雾，请遵循以下建议，减少烟雾接触：

应做事项：

- 将车内空调设置为循环模式，防止烟雾进入。
- 关闭家中门窗。
- 使用带 HEPA 滤网的便携式空气净化器。注意，要选择不会产生臭氧的空气净化器。
- 如需在户外活动，则应戴上 N-95 口罩。

勿做事项：

- 切勿在户外玩耍或活动。
- 切勿使用吸尘器吸尘（可能会吸入灰尘）。
- 切勿煎炸或烘焙食物，这会增加空气中的颗粒物浓度。
- 切勿使用壁炉或燃气灶。
- 切勿吸烟。

有助改善空气质量和气候的方法

- 尽可能步行、骑自行车或乘坐公共交通工具。
- 如要使用汽车，尽量不要让车辆空转时间超过所需时长。
- 减少化石燃料的消耗，使用 LED 灯和节能设施、增加房屋保暖御寒性能以减少能源消耗，以及改用太阳能等可再生能源。您可致电 866-527-7283 联系 Mass Save，获取免费的家庭能源评估服务并探讨各种财务方案。如想了解更多消息，请访问 www.masssave.com/en/residential
- 保持健康、均衡的饮食，多食植物性食物，少食肉类。减少食物浪费，考虑将厨余堆肥，将不是直接将其丢弃。



访问 www.challiance.org/hypertension
或扫描二维码，以了解更多信息。