



CONTACT NEMS 聯絡東北: 1-888-500-1886 WWW.NEMS.ORG

Questions	Answers
I feel fine! Why do I need to take medications?	People with high blood pressure often do not have any symptoms. Even though you do not feel anything, your high blood pressure can still damage your blood vessels and organs. Medications will lower your chance of having a heart attack and stroke.
My blood pressure is normal at home but high in clinic. Why should I worry?	If your blood pressure is high in clinic because you are nervous or stressed, most likely it is also high whenever you are in a stressful situation. This may include having an argument with a family member, missing your bus, stress from work, etc. These frequent “highs” of your blood pressure can also cause damage to your blood vessels and organs over time.
Will I get side effects from medication?	All medications have side effects, but the benefits of the medications outweigh the risks. Your doctor is aware of the side effects of each medication. They will likely monitor for side effects at your next visit or with future blood tests.
Will medications damage my body?	NOT taking your medications will allow your high blood pressure to damage your blood vessels, brain, heart, and kidneys. It is very important to take your medications as prescribed. Blood pressure medications help, not harm your body.
Will I get addicted to my medications?	No. You cannot become addicted to your blood pressure medications.
Will I have to take these medications forever?	Most people who take blood pressure medications need to take them for their whole life. However, some people are able to lose weight, eat less sodium, or stop smoking. This can help decrease your blood pressure so that medications are no longer needed.
Besides taking medication, what else can I do?	You can: Keep a normal body weight, exercise regularly, eat a balanced and healthy diet, quit smoking, and cut down on alcohol.

Free Blood Pressure Check at the following NEMS location

Chinatown Stockton Clinic 1520 Stockton Street, SF
1st Floor Health Promotion Room
Every Tuesday, Friday and Saturday 8am-12noon, 1pm-5pm

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。
Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional.
North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.



Câu hỏi	Trả lời
Tôi cảm thấy bình thường! Tại sao tôi cần phải uống thuốc?	Những người bị huyết áp cao thường không có bất kỳ triệu chứng nào. Mặc dù bạn không cảm thấy gì bất thường, huyết áp cao vẫn có thể gây tổn thương mạch máu và các cơ quan của bạn. Thuốc giúp giảm nguy cơ bị nhồi máu cơ tim và đột quỵ.
Huyết áp của tôi bình thường khi đo ở nhà nhưng lại cao tại phòng khám. Tại sao tôi cần lo lắng?	Nếu huyết áp của bạn cao tại phòng khám do bạn cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng, rất có thể huyết áp của bạn cũng cao khi bạn ở trong các tình huống căng thẳng khác. Ví dụ như khi tranh luận với người thân, lỡ chuyến xe buýt, căng thẳng trong công việc, v.v. Những lần huyết áp tăng cao thường xuyên như vậy cũng có thể gây tổn thương mạch máu và các cơ quan theo thời gian.
Tôi có bị tác dụng phụ từ thuốc không?	Tất cả các loại thuốc đều có thể có tác dụng phụ, nhưng lợi ích của thuốc lớn hơn rủi ro. Bác sĩ của bạn hiểu rõ các tác dụng phụ của từng loại thuốc và có thể theo dõi các tác dụng phụ trong lần khám tiếp theo hoặc thông qua các xét nghiệm máu trong tương lai.
Thuốc có gây hại cho cơ thể tôi không?	KHÔNG dùng thuốc sẽ khiến huyết áp cao gây tổn thương mạch máu, não, tim và thận của bạn. Việc dùng thuốc theo đúng chỉ định là rất quan trọng. Thuốc điều trị huyết áp giúp bảo vệ cơ thể bạn, không gây hại cho cơ thể.
Tôi có bị phụ thuộc vào thuốc không?	Không. Bạn sẽ không bị lệ thuộc vào thuốc điều trị huyết áp.
Tôi có phải uống thuốc này suốt đời không?	Phần lớn những người dùng thuốc điều trị huyết áp cần sử dụng thuốc lâu dài. Tuy nhiên, một số người có thể giảm cân, ăn ít natri hơn hoặc bỏ hút thuốc. Những thay đổi này có thể giúp giảm huyết áp đến mức không còn cần dùng thuốc.
Ngoài việc uống thuốc, tôi còn có thể làm gì?	Bạn có thể: giữ cân nặng ở mức bình thường, tập thể dục thường xuyên, ăn chế độ ăn cân bằng và lành mạnh, bỏ hút thuốc, giảm uống rượu

ĐO HUYẾT ÁP MIỄN PHÍ TẠI ĐỊA ĐIỂM NEMS SAU ĐÂY

Chinatown Stockton Clinic 1520 Stockton Street, San Francisco, CA
Phòng Nâng cao Sức khỏe (Health Promotion Room), Tầng 1
Thứ Ba, Thứ Sáu và Thứ Bảy 8:00 sáng – 12:00 trưa, 1:00 chiều – 5:00 chiều

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。
Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional.
North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.