



您的心臟健康指南

iehp.org

IE  **HP**
Inland Empire Health Plan



目錄

主題1

知識就是力量：

了解您的心臟病風險 1

主題2

及時對心臟病發作的警訊做出反應 9

主題3

充滿活力！

對身體活動說「是」 17

主題4

控制您的血壓 25

主題5

控制您的膽固醇 39

主題6

擁抱您的健康！

以健康體重為目標 51

主題7

保護您的心臟免於糖尿病傷害 65

主題8

掌握您的健康：

享受無煙生活 77

主題1

知識就是力量： 了解您的心臟病風險





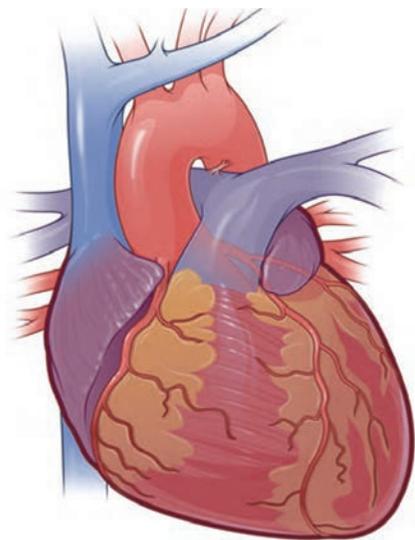
知識就是力量

了解您的心臟病風險

了解您是否有罹患心臟病的風險，可以使您有能力採取行動。本主題將幫助您了解心臟病的風險。

不可思議的心臟

您的心臟是您最強壯的肌肉之一。在一天之內它會跳動約100,000次，並向您的全身泵送約2,000加侖的血液。血液攜帶維持您的身體運作所需的營養和氧氣。心臟極為重要。您需要保持心臟的健康。



心臟病是什麼？

「心臟病」這個名詞包含各種心臟問題。最常見的是冠狀動脈心臟病，也就是病患「動脈阻塞」。這種心臟病的發展歷經多年，通往心臟的血管會變得狹窄和堵塞。這就是我們在這本小冊子中討論的內容。

「醫生告訴我，我有高血壓和糖尿病。兩者都讓我面臨罹患心臟病的風險。現在我明白了，我正在採取措施降低風險。」

DIANE



控制您的風險

風險因素是讓您更容易罹患心臟病的特徵和習慣。您可以採取某些行動來因應某些風險因素；其他的您無法改變。您具備的風險因素越多，您罹患心臟病的機率就越大。

您有罹患心臟病的風險嗎？

檢查下列所有風險因素。

風險因素	是	不確定
您可以嘗試控制的因素		
體重過重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
未從事足夠的身體活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有高膽固醇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有高血壓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
罹患糖尿病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
吸煙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您無法改變的因素		
年齡(男性45歲以上,女性55歲以上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族史(父親或兄弟在55歲之前罹患心臟病,母親或姐妹在65歲之前罹患心臟病)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

備註



您檢查確認的風險因素越多，
您罹患心臟病的機率就越大。

降低您的心臟病風險

以下是Diane和她的家人為了降低罹患心臟病的風險而採取的行動：



減輕體重

「我們的飲食採用小份量。如果我們還是覺得餓，我們會食用含有低熱量調味料的沙拉。」



每週進行2.5小時的身體活動

「我們每晚於晚餐後一同快走。」



減少食用飽和脂肪和鈉

「我料理雞肉時用烤的代替油炸。」
「我用香草代替鹽調味我們的食物。」



食用更多的水果和蔬菜

「我們在吃飯時將它們當成點心或甜點加以享用。」



限制含糖飲料和食物

「我們減少了甜甜圈、餅乾和碳酸飲料等甜食。」



戒煙

「我們的居家和車內處於無煙狀態。」



定期檢查

「我們使用心臟健康卡(第72頁)追蹤我們的體重、腰圍、血壓、膽固醇和血糖(用於糖尿病)」。

備註



您也能降低您的風險。透過做出一些微小但重要的改變，您和您的家人將擁有更長壽、更健康的生活。

主題2

及時對心臟病發作的警訊做出反應





及時對心臟病發作的警訊做出反應

了解您的心臟病風險

儘管我們盡了最大努力，但罹患心臟病仍可能會導致出現心臟病發作的症狀。如果您出現心臟病發作的症狀，越早獲得幫助越好。心臟病發作會嚴重損害心臟，而且可能致命。這就是為什麼了解心臟病發作的警告信號，以及如果您或您周遭的人出現症狀時該怎麼辦十分重要。

心臟病發作的警告信號

男性和女性最常見的心臟病發作警告信號是胸痛或不適。有時疼痛或不適較為輕微，警告信號時有時無。心臟病發作的警訊和症狀可能突然出現或緩慢發展，甚至持續數週。

「我的姊妹死於心臟病。讓每個人都知道心臟病發作的警告信號十分重要。我的醫生告訴我，如果我出現任何警訊，最好立即撥打 9-1-1。」

DARREN



如果您感覺到出現下面列出的任何警訊，請立即撥打9-1-1。任何有心臟病發作警訊的人都需要立即就醫。即使您不確定這是心臟病發作，也要檢查一下。

分秒必爭！

了解心臟病發作的警告信號

您的**胸部**可能會疼痛或感到被擠壓。



您可能會感到一隻或兩隻**手臂**、**背部**或**胃部**不適。



您可能會感到**頸部**、**肩部**或**下巴**不適。



您可能會感到**難以呼吸**。



您可能會感到**頭暈目眩**，或**冒冷汗**。



您可能會感到**胃部**不適。



我的急救卡

<p style="text-align: center;">我的急救卡</p> <p>姓名: _____</p> <p>出生日期: _____ 家庭電話: _____</p> <p>醫生: _____ 醫院: _____</p> <p>緊急聯絡人: _____ 門診/診所/地址: _____</p> <p>電話: _____</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">姓名</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">關係</td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	姓名	關係																	<p style="text-align: center;">緊急電話號碼</p> <p>家庭醫生: _____</p> <p>電話: _____</p> <p>醫生: _____ 門診/診所/地址: _____</p> <p>電話: _____</p>
姓名	關係																		
<p style="text-align: center;">您是否有以下狀況?</p> <p>心臟病: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p> <p>曾經心臟病發作: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p> <p>高血壓: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p> <p>高膽固醇: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p> <p>糖尿病: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p> <p>其他: _____</p>	<p style="text-align: center;">列出目前的藥物、已知的過敏症 和任何其他資訊</p> <p>目前的藥物: _____</p> <p>已知的過敏症: _____</p> <p>其他資訊: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>																		

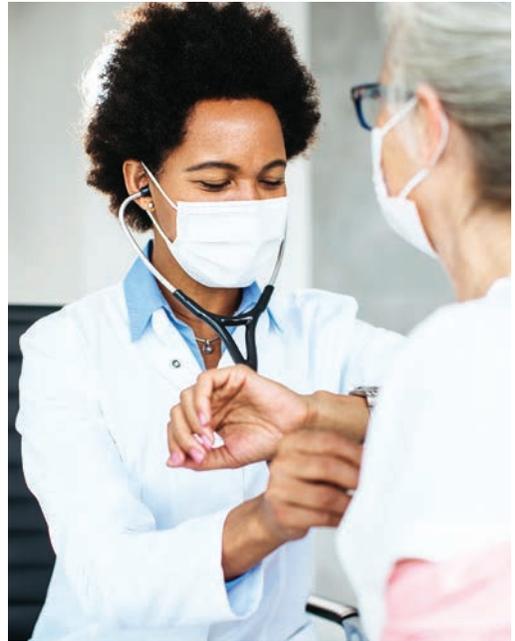
摺線2

沿虛線剪下將卡片對摺並用黏膠貼好(摺線1)。再次對摺以製作您自己的個人錢包卡(摺線2)。

我的心臟病發作存活計劃

請按照以下步驟為可能的心臟病發作做準備：

- 學習心臟病發作的警告信號。
- 思考心臟病發作時該怎麼辦。
- 與家人和朋友討論心臟病發作的警告信號，以及立即撥打9-1-1(或我當地的緊急電話號碼)的重要性。
- 與醫療保健提供者討論心臟病發作的風險，以及如果遇到任何心臟病發作警告信號時應該怎麼辦。
- 填寫「我的急救卡」(第10頁)並與我的家人分享。



阿斯匹靈：請諮詢醫生

如果您正在考慮服用阿斯匹靈來預防心臟病發作，請先諮詢您的醫療保健提供者。提供者可以決定您是否應該服用它或其他藥物，以及服用何種劑量。

主題3

充滿活力!

對身體活動說「是」





充滿活力!

對身體活動說「是」

定期進行身體活動是保持心臟、肺和全身健康的最佳方法之一。它使您的心臟更強壯，並降低罹患心臟病的風險。

它也對您有以下幫助

- 體重
- 血壓
- 血糖
- 情緒
- 活力
- 睡眠

如何開始

任何活動都比沒有好!但是「強度」,或者您身體運作的努力程度,會產生不同的效果。逐漸增加您的強度。如果您有健康問題,請在增加身體活動之前諮詢您的醫療保健提供者。

- 輕度活動,例如做飯或打掃房子,通常不需要太多努力。如果您感到舒適或您的提供者推薦,請從輕度活動開始。

(待續.....)

- 中等強度的活動，比如快步走，會讓您呼吸更急促，心跳加快。您仍然可以說話，但很難唱歌。每週至少進行2.5小時的中等強度活動。
- 在高強度活動中，比如打籃球或慢跑，您要多說幾句時必須停下來喘口氣。您每週只需要75分鐘的高強度運動。

為自己設定目標

確認您將做什麼活動、如何進行以及何時開始。例如，如果您的目標是每週進行2.5小時的中等強度身體活動，則可以每週進行5次，每次30分鐘。但要找到最適合您的活動您忙了一天嗎？當天做幾次10分鐘的活動。

「我不會等到一天將結束的時候才進行活動。我一天當中都會活動。我用走樓梯取代搭乘電梯，我也會在午餐時間走路。將這些合計起來。」

KAYLA



養成身體活動的習慣

勾選您計劃進行的活動或添加您自己的活動。

- 工作前後或午餐時間快走
- 在我的客廳裡跳舞或開合跳
- 園藝
- 參加舞蹈課程
- 騎健身車
- 騎自行車
- 參與線上運動課程
- 在健身房或育樂活動中心參加運動課程
- 飯前跳繩
- 下班後運動
- 回家前使用跑步機
- _____
- _____
- _____

寫下您每天活動的分鐘數。

週#	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	總計
範例	5	5	10	10	15	15	15	75
第1週								
第2週								
第3週								
第4週								
第5週								
第6週								
第7週								
第8週								

如果您懷孕了

在懷孕之前、期間和之後進行身體活動，對您的健康、情緒和體重都有好處。但是，請與您的醫療保健提供者討論在此期間哪些身體活動對您是安全的。

「我今年32歲，3個月前生了一個健康的寶寶。當我懷孕時，我的醫生表示，在我生完孩子後恢復正常跑步前先和她確認。同時我也持續走路，這很有幫助。」

CRISTINA



增強您的肌肉和骨骼

每週至少兩次，嘗試進行專門增強肌肉和骨骼的活動。

- 伏地挺身和仰臥起坐、舉重、繁重的園藝和瑜伽都是肌肉強化活動的一些例子。
- 跑步、步行、跳繩和舉重也可以增強骨骼。

主題4

控制您的血壓





主題 4

控制您的血壓

您知道控制血壓可以降低心臟病發作或中風的機率嗎？本主題將向您呈現如何預防或控制高血壓。

「醫生說我的血壓是145/92。這些數字是對我的唯一警告，告知我有高血壓。我沒有任何症狀。檢查血壓很容易，也不會造成傷害。」

DARREN



什麼是血壓？

血壓是血液對動脈壁的作用力。需要藉由血壓讓血液流經您的身體，以便血液可以到達身體器官的所有部位。

為何高血壓會帶來危險？

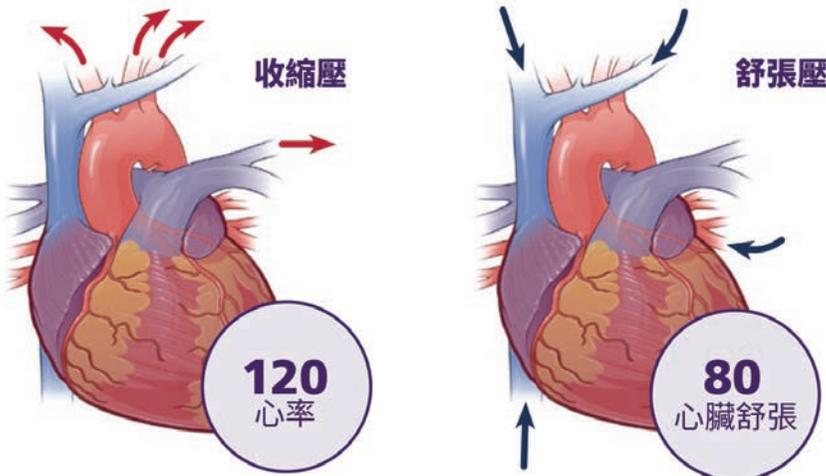
血壓較高也被稱為「高血壓」。它使您的心臟不得不比它應有的狀態更加努力地工作，才能將血液輸送到身體的各個部位。高血壓被稱為「沉默的殺手」，因為它沒有任何症狀。

如果不治療，高血壓會增加您以下的風險

- 中風
- 心臟病發作
- 腎臟問題
- 眼睛問題
- 死亡

血壓值

血壓值有兩個數字，例如「120超過80」。第一個或最高的數字是您的收縮壓。那是您心跳時的壓力。另一個稱為舒張壓的數字為心跳與心跳之間，當您的心臟處於休息狀態時的壓力。



了解您的血壓值

- 對於大多數成年人來說，健康的血壓通常低於120/80mmHg。
- 如果您的數值通常高於該數值，則您可能患有高血壓。
- 與您的醫療保健提供者討論您的數值是多少並寫下來。
- 如果您的醫療保健提供者說您患有高血壓，請詢問如何降低或控制它。
- 每年至少檢查一次您的血壓，如果您患有高血壓，則檢查頻率更高。它快速、簡單且沒有痛苦。
- 使用第72頁上的「我的心臟健康卡」追蹤您的數值。

(待續.....)

如何在家測量血壓

在測量血壓前30分鐘不要吸煙、運動、飲用含咖啡因的飲料或酒精。

於椅子上休息至少5分鐘，左臂輕鬆地放在與心臟水平的平面上。

確認壓脈帶大小與合適度。確保設備已校準且有效。



確保您放鬆，雙腳平放在地板上，背部挺直並得到支撐。

將壓脈帶底部置於肘部彎曲部上方。

早上服藥前和晚上晚餐前至少測量兩次數值(相隔1分鐘)。記錄您的數值。

步驟 1. 減鈉

檢查營養成分標示，這樣一來您就可以選擇低鈉、減鈉或不加鹽的食物。

- 選擇鈉佔每日所需標準百分比低的食物。
 - 每日所需標準百分比為5或更低為低。
 - 每日所需標準百分比為20或更多為高。
- 將您的鈉攝取量限制在每天2,300毫克 (mg) 或更少。如果您患有高血壓，您可能需要進一步限制鈉攝取量。與您的醫療保健提供者討論適合您或您家人的鈉含量。

閱讀營養成分標示以選擇鈉含量較低的食物。
比較普通湯和減鈉湯的營養成分標示：

您會選擇哪一個？

減鈉湯

Amount Per Serving	
Calories	120
	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 430mg	19%

普通湯

Amount Per Serving	
Calories	160
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 710mg	31%

普通湯比低鈉湯含有更多的鈉。

步驟2. 食用有益心臟健康的食物

每天減少一點食物中的鈉含量。

- 購買水果和蔬菜作為零食，而不是鹹薯片和餅乾。
- 購買新鮮、冷凍或不加鹽的罐頭蔬菜。
- 儘量少選擇加工和罐頭食品如熱狗、香腸、培根、博洛尼亞、火腿、醃牛肉馬鈴薯泥和玉米肉餅。
- 用香草和香料代替鹽調味食物。
- 沖洗罐頭蔬菜以減少鈉含量。
- 使用低鈉肉湯塊、醬油和番茄醬。
- 把鹽罐從桌子上拿下來。



步驟3. 限制酒精

飲酒會增加高血壓、心律不整或不規則心率以及中風的風險。

- 飲酒的男性每天不應該喝超過兩杯酒精飲料。
- 飲酒的女性每天不應該喝超過一杯酒精飲料。
- 懷孕或哺乳的婦女不應飲用任何酒精飲料。

「為了讓食物在不加鹽的情況下更加美味，請使用香菜、小茴香、新鮮大蒜、歐芹、洋蔥、青椒、牛至和少許辣椒。現在我家的每個成員都喜歡少鹽食物的味道。」

DIANE



步驟4. 注意您的體重

採取行動以達到或維持健康的體重。

- 飲食採用小份量
- 不要再來一碗
- 所有成年人都應該每週至少進行150分鐘(2.5小時)的中等強度身體活動(如快走)。逐漸增加您的強度。

步驟5. 服藥

如果您有高血壓，請遵循您的醫療保健提供者告訴您的方式服藥。

- 不要與朋友或家人分享藥物。
- 如果您無法負擔藥物費用，請告知您的提供者。可能有一些計劃可以幫助您購買藥物。
- 運用備註和其他提醒方式來服用您的藥物。請您的家人協助撥打提醒電話或傳送訊息。

當您去看醫療保健提供者時，請隨身攜帶所有藥瓶。

備註



您和您家人的健康是無價之寶。





詢問您的醫療保健提供者這些問題

當您的提供者為您提供高血壓藥物時，詢問：

藥物名稱

服用多少劑量

何時服用

服用時需要食用或飲用些什麼

是否可以安全地同時服用您的其他藥物

如果發生問題，請立即撥打此號碼

我的控制血壓計劃

檢查您會做的兩三件事。隨著時間經過添加更多。

添加香料—不選擇鹽—為了您的人生

- 用香草和香料，如大蒜、黑胡椒、牛至和洋蔥取代鹽調味食物。
- 多吃水果和蔬菜取代鹹的零食。

以健康體重為目標

- 達到健康的體重。
- 食用小份量—不要再來一碗。
- 每週5天進行至少30分鐘的中等強度身體活動。
- 限制酒精。

如果您有高血壓

- 時常檢查您的血壓。
- 遵循您的醫療保健提供者告訴您的方式服藥。

主題5

控制您的膽固醇





主題5

控制您的膽固醇

本主題將幫助您了解如何擁有健康的膽固醇含量。不健康的膽固醇含量使心臟病發作或中風的可能性提高。

「我了解到，食用飽和脂肪含量較低的食物並增加身體活動，有助於將膽固醇含量和體重維持在健康範圍內，並預防心臟病。」

JAMES



什麼是膽固醇？

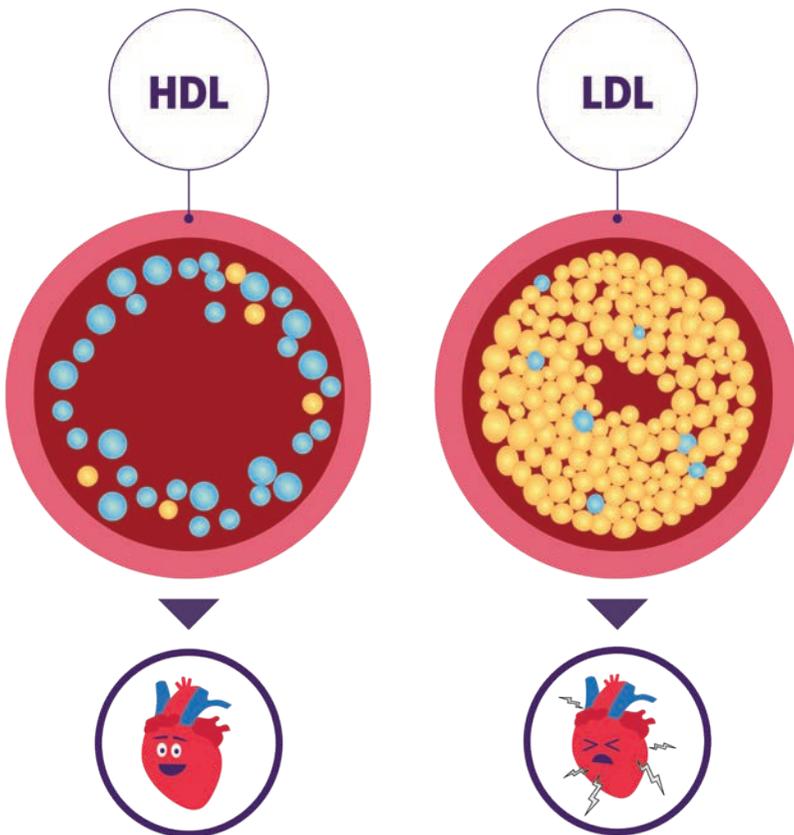
膽固醇是一種如蠟、像脂肪一樣的物质，存在於體內。您的身體會製造它需要的所有膽固醇。膽固醇以兩種不同的「包裝」通過您的血液。其中之一是低密度脂蛋白 (*Low-density lipoprotein, LDL*)，也被稱為壞膽固醇。另一種是高密度脂蛋白 (*High-density lipoprotein, HDL*)，被稱為好膽固醇。

為什麼HDL是好膽固醇，而LDL是壞膽固醇？

HDL通常可以幫助您的身體清除膽固醇，因此它不會在您的動脈內積聚。

但低密度脂蛋白會將膽固醇置於動脈內。隨著時間經過，膽固醇和其他物質會堵塞您的動脈。這會導致胸痛甚至心臟病發作。

您可以控制您的膽固醇含量。首先找出您的膽固醇含量。



檢查您的膽固醇

向您的醫療保健提供者諮詢有關進行血脂檢查的信資訊。它會告訴您總膽固醇、LDL膽固醇和HDL膽固醇的含量。

您的LDL和總膽固醇含量目標取決於您的其他健康狀況，例如您是否有高血壓，還取決於您的年齡和性別。您的醫療保健提供者可以告訴您，您的LDL含量應該是多少。

達到健康的膽固醇含量

您可以改變飲食和活動。這有助於您將膽固醇維持在健康含量。

備註



對於沒有其他風險因素的人，健康的總膽固醇低於200 mg/dL。



採取四個步驟控制膽固醇

步驟1. 減少飽和脂肪含量高的食物

開始做出一些健康的改變。



聰明護心臟：注意飽和脂肪

有兩種主要類型的脂肪——飽和脂肪和不飽和脂肪。大多數食物兩者皆有。飽和脂肪會堵塞您的動脈，就像在水槽裡加入油脂會堵塞管道一樣！飽和脂肪主要存在於來自動物的食物中。這些食物包括高脂肪肉類、起司、牛奶和奶油等。遠離飽和脂肪。知道它們躲在哪裡。閱讀營養成分標示。

以下是飽和脂肪很少或不 含飽和脂肪

的食物：脫脂和低脂牛奶、
起司和優格

- 水果、蔬菜和全穀物
- 魚肉*
- 火雞和雞肉去皮
- 瘦肉
- 菜豆和扁豆



減少使用這些食物：

- 全脂牛奶、起司和冰淇淋
- 奶油和棒狀人造奶油
- 肥肉，如培根、普通牛絞肉和豬排
- 牛肉或豬肉香腸、熱狗和博洛尼亞大紅腸
- 肝臟、豬腸和其他內臟
- 豬油、肥肉、培根油脂和椰子油
- 用油脂或豬油煎炸的食物，如雞肉或魚肉

*孕婦或哺乳期的人：請諮詢您的醫療保健提供者，了解您可以食用哪些汞含量較低的魚。汞可能對您的寶寶有害。

步驟2. 減少鈉的攝取量

選擇飽和脂肪含量較低的食物。

比較英式鬆餅和甜甜圈的營養成分標示：

您會選擇哪一個？

英式鬆餅

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 muffin (57g)
Amount Per Serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0.4g	2%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 5g	10%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 93mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 62mg	2%

甜甜圈

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 doughnut (85g)
Amount Per Serving	
Calories	290
% Daily Value*	
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber < 1g	3%
Total Sugars 18g	
Includes 16g Added Sugars	32%
Protein 5g	10%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 1.5mg	8%
Potassium 67mg	2%

甜甜圈的飽和脂肪含量更高。

步驟3. 保持身體活動

以每天至少活動30分鐘為目標。

步驟4. 以保持健康體重為目標

如果您超重，請減輕體重。

什麼是三酸甘油酯？

三酸甘油酯是您血液中另一類型的脂肪。三酸甘油酯濃度過高會提高您罹患心臟疾病的風險。血脂檢測會測量您血液中的三酸甘油酯濃度。

這些步驟可以幫助您控制三酸甘油酯濃度：

- 保持健康的體重。
- 定期進行身體活動。
- 選擇飽和脂肪含量低、有益心臟健康的飲食。
- 限制糖和高度加工食品的食用量。
- 不要吸煙。如果您吸煙，請戒煙。
- 限制酒精飲用量。

「醫生告知我的三酸甘油酯濃度相當高。所以我減少甜食、碳酸飲料和酒精的攝取。我也更常步行，我的濃度正在下降。」

PAM



備註



三酸甘油酯濃度高於150mg/dL為高濃度。正常值應低於75mg/dL。

什麼是代謝症候群？

代謝症候群會增加您罹患心臟疾病和中風的風險。也會增加您罹患糖尿病的風險。

「我的醫生告知我有代謝症候群。五種風險因素會導致這種症候群，並可能給心臟帶來麻煩。只需具備五個風險因素中的三個就會有代謝症候群。我正在努力擊敗它。」

DARREN



確認您是否有以下情形：

- 腰圍粗
 - 女性大於35英寸
 - 男性大於40英寸
- 三酸甘油脂濃度為150mg/dL或更高
- HDL(好)膽固醇含量低
 - 女性低於50mg/dL
 - 男性低於40mg/dL
- 血壓為130/85mmHg或更高
- 高空腹血糖為100mg/dL或更高

備註



如果您有這些風險因素中的三個或更多，請與您的醫療保健提供者討論代謝症候群。

降低膽固醇含量的家庭計劃

勾選您計劃採取哪些步驟來降低膽固醇並將其保持在低含量。從少量改變開始，並隨著時間增加改變。

- 檢查我的膽固醇含量。
- 與醫療保健提供者討論我的膽固醇數值的含義。
- 閱讀營養成分標示以選擇更健康的食物。
- 用烘烤、焙烤、燉、燻烤或炙烤食物取代煎炸。
- 食用更多的水果、蔬菜和全穀物。
- 以達到並保持健康體重為目標。
- 每週進行5次至少30分鐘的身體活動。
- 選擇水、不加糖的茶、氣泡水或普通水，而不是碳酸飲料或含糖的茶。

主題6

擁抱您的健康!

以達到並保持健康體重為目標





主題6

擁抱您的健康!

以達到並保持健康體重為目標

您知道嗎?即時減輕少量的體重,也能減少與體重有關的健康問題。本主題將討論減重或保持健康體重的健康方法。

「我們全家的體重都在逐漸增加。我們吃了很多高脂肪食物,而且身體活動量不大。醫生告知我過重會影響我的健康和心臟。我們將進行一些小小的改變,以幫助我們減掉多餘的體重。」

CRISTINA



Cristina表示她和她的家人體重增加的原因是：

- 「我們家吃飯總是速戰速決，而且我們並非總是有時間或精力烹飪健康的餐點。」
- 「我們的家庭時間經常是坐著、看節目或協助孩子寫作業。」
- 「我白天沒有足夠的休息時間四處走動，甚至沒有時間散步。」
- 「我購物的預算有限，有時更健康的食物似乎太貴了。」

備註



Cristina的家人與您的家人是否有相似之處呢？如果是的話，是時候做出一些健康的改變了。

您知道自己是否需要減重嗎？

您的身體質量指數 (*Body Mass Index, BMI*) 和腰圍測量值可以表明您的體重是否健康。在下一頁的BMI圖表中，找到您的身高和體重的交叉點。該列標題將表明您的體重是健康、超重、肥胖還是極度肥胖。

身體質量指數 (BMI) 圖表

	健康的體重	超重	肥胖	極度肥胖
BMI	19-24	25-29	30-39	40-54
身高	體重 (磅)			
4' 10"	91-155	119-138	143-186	191-258
4' 11"	94-119	124-143	148-198	198-267
5' 0"	97-123	128-148	153-199	204-276
5' 1"	100-127	132-153	158-206	211-285
5' 2"	104-131	136-158	164-213	218-295
5' 3"	107-135	141-163	169-220	225-304
5' 4"	110-140	145-169	174-227	232-314
5' 5"	114-144	150-174	180-234	240-324
5' 6"	118-148	155-179	186-241	247-334
5' 7"	121-153	159-185	191-249	255-344
5' 8"	125-158	164-190	197-256	262-354
5' 9"	128-162	169-196	203-263	270-365
5' 10"	132-167	174-202	209-271	278-376
5' 11"	136-172	179-208	215-279	286-386
6' 0"	140-177	184-213	221-287	294-397
6' 1"	144-182	189-219	227-295	302-408
6' 2"	148-186	194-225	233-303	311-420
6' 3"	152-192	200-232	240-311	319-431
6' 4"	156-197	205-238	246-320	328-443

健康體重指南

您可以透過查看BMI圖表上的身高和體重來確定您的體重是否健康。如果您的BMI為19-24，則您的體重是健康的。



- 如果您的BMI低於19，則您的體重過輕。
- 如果您的BMI為25-29，則您屬於超重。
- 如果您的BMI為30-39，則您屬於肥胖。
- 如果您的BMI為40或更高，則您屬於極度肥胖。

我的體重是：

- 體重過輕**：我將詢問醫生我是否需要做些什麼。
- 健康**：我會盡量不讓體重增加。
- 過重**：我將採取減重措施。
- 肥胖或極度肥胖**：我會向我的醫生或註冊營養師尋求幫助以減輕體重。

測量您的腰圍

將捲尺緊貼在您的腰部，在您的髖骨略上方測量您的腰圍。呼氣，然後查看捲尺上的數字。

寫下您的腰圍：

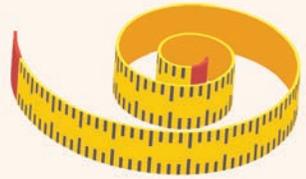
如果您的腰圍屬於以下狀況則為過粗：

- 女性—大於35英寸
- 男性—大於40英寸

我的腰圍是：

健康 過粗

腰圍過粗會增加您罹患心臟疾病的風險。如果您的腰圍過粗，請採取措施以減重。



努力達到健康減重

如果您超重，只要減掉10磅，即可幫助您降低罹患心臟疾病的風險。慢慢地減重，每週大約1到2磅即可。從對自己做出承諾開始。寫下並簽署一份契約，上面寫著：

- 您想減掉的重量。
- 您希望實現減重目標的日期。
- 您將作出的改變。
- 您定期進行身體活動的計劃。

按照這些步驟吃得更健康

步驟1. 以有益心臟健康的方式 選擇和準備食物

- 選擇脫脂或低脂 (1%) 牛奶和起司。
- 食用沒有黃油或醬料的水果和蔬菜。
- 使用無脂或低脂沙拉醬或蛋黃醬。
- 喝水、氣泡水或不加糖的茶。
- 如果您飲用果汁，請確保飲用小份量的100%果汁。
果汁的熱量和糖分很高。
- 盡量多吃水果而不是喝果汁。水果含有更多的纖維。
- 吃瘦肉和魚肉。*
- 吃低脂或熱量較低的冰淇淋和優格。
- 用烘烤、焙烤、燜烤或炙烤食物取代煎炸。
- 不用肉脂肪或豬油烹飪。



*孕婦或哺乳期女性：請諮詢您的醫療保健提供者，了解您可以食用哪些汞含量較低的魚。汞可能對您的寶寶有害。

步驟2. 閱讀營養成分標示

選擇熱量和糖分含量較低的食物。

比較加糖的茶和不加糖的茶營養成分標示：

您會選擇哪一個？

加糖的茶

Nutrition Facts	
1 servings per container	
1 can (12 fl. oz)	
Serving size	(372g)
Amount Per Serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 28g	
Includes 28g Added Sugars	56%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 126mg	2%

不加糖的茶

Nutrition Facts	
1 servings per container	
1 can (12 fl. oz)	
Serving size	(360g)
Amount Per Serving	
Calories	0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 133mg	2%

加糖的茶含有120卡路里和28克糖。

不加糖的茶不含卡路里和糖。

步驟3. 限制飲食的份量

- 如果您仍然感到飢餓，請多吃沙拉或其他蔬菜。
- 要控制飢餓感，請在白天少量多餐或吃健康的零食，而不是一頓大餐。
- 外出用餐時：
 - 注意您的份量。許多餐廳餐點的份量非常大。
 - 分享一道主菜。
 - 點兩份小份量的餐點，例如半份三明治和沙拉，而不是一份大份的主菜。
 - 一拿到主菜就分成兩半。請服務生把另一半打包。

步驟4. 對身體活動說「是」

身體活動可以幫助您改善心臟健康、減輕壓力並感覺更好。讓身體活動成為您在感到疲倦、厭倦和身材走樣時的解決方案。

「我有一個大家庭，我們經常聚在一起。現在，我為聚會帶來更健康的食物。我鼓勵每個人想一些有趣的事情，讓我們在聚會時一起活動起來。我希望我的家人過上健康的生活。」

KAYLA



在家庭聚會中保持健康

- **不要餓著肚子參加家庭聚會。**出門前先食用有益心臟健康的零食。
- **攜帶一道有益心臟健康的菜餚與家人分享。**準備或挑選一道含有大量蔬菜的美味菜餚。
- **減少熱量和高脂肪食物。**多吃蔬菜和水果，而不是油炸食品。
- **注意您的份量。**食用小份量，並且細嚼慢嚥。
- **把注意力從食物上移開。**跳舞、跳繩或進行籃球或足球等運動。為孩子們規劃例如捉迷藏或捉人遊戲之類的活動，或者讓每個人都出去騎自行車或滑板車。



勾選您會做哪三件事來幫助您減重

- 提前15分鐘起床在家吃早餐。包括水果、全穀物和無脂肪或低脂肪的蛋白質。
- 前一天晚上準備一份有益心臟健康的午餐。包括水果、蔬菜和小份量的剩菜。
- 在工作時用一塊水果作為零食。
- 晚餐吃小份量的食物。每晚食用蔬菜或食用一份健康的低熱量沙拉。
- 喝水或不加糖的茶，而不是碳酸飲料或其他高熱量和高糖的飲料。
- 特別是如果您的工作不需要太多體力活動，則您在工作時、在家時和閒暇時應多走動。與家人或朋友一起散步。

尋求幫助

- 如果您需要減重，請向醫療保健提供者和營養師尋求幫助。
- 了解您的社區是否有社區衛生工作者教授的心臟健康課程。如果有，參與該課程。

備註



傳遞禮物

當您維持健康的體重時，您是在為您的孩子和社區中的青少年樹立心臟健康生活的榜樣。將健康長壽的禮物傳遞給後代。

主題7

保護您的心臟免 於糖尿病傷害





主題7

保護您的心臟免於糖尿病傷害

預防或控制糖尿病可以降低您罹患心臟病和其他健康問題的風險。您知道嗎？透過改變生活方式，您可以做很多事情來保護自己免於糖尿病的傷害。本主題將教導您關於糖尿病以及如何降低風險的知識。

「我們家族有糖尿病遺傳。我哥哥和我罹患第2型糖尿病。我需要對它了解更多。」

JAMES



什麼是糖尿病？

糖尿病是指身體不能產生足夠的胰島素，或不能適當地使用胰島素。這會導致過多的糖分（也稱為葡萄糖）在您的血液中積聚。糖尿病是一種嚴重的疾病。

糖尿病類型

糖尿病分為三種主要類型：第1型、第2型和妊娠糖尿病。如果身體停止製造胰島素，則會發生第1型糖尿病。如果身體可以製造一些胰島素，但無法適當地運用胰島素，則會發生第2型糖尿病。第2型糖尿病更為常見。妊娠糖尿病僅在女性懷孕時發生。

糖尿病前期是指血糖值高於正常值，但尚不足以診斷為糖尿病的時期。處於糖尿病前期的人可能會罹患糖尿病，但可以採取措施幫助預防。

為何糖尿病很危險？

糖尿病是心臟病發作和中風的主要風險因素。它還可能導致失明、截肢、神經損傷和腎臟問題。隨著時間流逝，高血糖會不斷損害身體。

您有糖尿病的症狀嗎？

如果您有以下任何症狀，請立即告知醫療保健提供者。他們可能需要檢測您的血糖：

- 尿頻，通常是在夜晚
- 感到口乾舌燥
- 未努力減重但體重卻減輕
- 感到相當飢餓
- 視力模糊
- 感覺手或腳麻木或刺痛
- 皮膚乾燥
- 感到非常疲倦
- 有癒合緩慢的傷口
- 比過往更容易受到疾病感染

您有罹患糖尿病的風險嗎？

一些第2型糖尿病患者可能沒有症狀。因此，了解您的風險因素並檢測您的血糖相當重要。

如果您符合以下條件，您更有可能罹患第2型糖尿病：

- 超重，特別是如果您的腰部有過多贅肉。
- 父母或兄弟姊妹中有糖尿病患者。
- 身為非裔美國人、西班牙裔/拉丁美洲裔、阿拉斯加原住民、美洲印第安人、亞裔美國人、夏威夷原住民或太平洋島民。
- 懷孕時患有糖尿病，稱為妊娠糖尿病。
- 生下體重達到或超過9磅的嬰兒。
- 有高血壓。
- 沒有經常進行身體活動。
- 有憂鬱症。
- 患有多囊性卵巢症候群 (*polycystic ovary syndrome, PCOS*)。
- 患有黑棘皮症，這是一種導致頸部或腋窩周圍皮膚變黑、增厚、如天鵝絨般的病症。

「醫生告知我的女兒Sarah屬於糖尿病前期。她的空腹血糖為120mg/dL，而且她超重。我們一起努力改變我們的習慣。我不希望她像我一樣罹患糖尿病。」

DIANE



檢測血糖

您的醫療保健提供者可以檢測您的空腹血糖。

- Sarah的空腹血糖值為120mg/dL。
她處於糖尿病前期。
- Diane的空腹血糖值為130mg/dL。
她罹患糖尿病。

糖尿病前期意味著您正在朝糖尿病的方向發展。立即採取行動—必要時減重並多活動。

規劃健康的膳食和零食

為了預防或控制糖尿病，您需要限制糖和碳水化合物的攝取量。吃太多糖會導致高血糖和體重增加。

碳水化合物存在於烘焙食品、米飯、穀物、馬鈴薯、義大利麵和含糖飲料等食物中。碳水化合物會在您體內轉化為糖分，因此與其他食物相比，它們對血糖值的影響更大。



您預料之外的食物，尤其是餐廳供應的食物，可能含有大量糖分。例如，速食餐廳一份「水果和楓糖燕麥片」的含糖量幾乎與一罐汽水一樣多。4湯匙烤肉醬也是如此。

您不必為了吃健康的膳食和零食而放棄最喜歡的食物。當您喜歡的食物碳水化合物、甜味劑、鈉或脂肪含量高時，請食用較小的份量。此外，在一天中的其他時間食用健康的食物以取得平衡。

Sarah遏止糖尿病前期的計劃

為了確保她的糖尿病前期不會演變為糖尿病，Sarah正在採取更健康的飲食並減重。她每週花大約2小時30分鐘進行運動，無論是步行還是上舞蹈課。她的醫生告訴她，多運動有助於改善她的身體運用胰島素的狀況。

糖尿病控制的基礎知識 (ABCS)

如果您罹患糖尿病，以下是一些控制糖尿病的方法：

- **A代表糖化血紅素 (A1C) 測試。**該測試會檢測您過去3個月的血糖值。它讓您知道您的血糖值是否已得到控制。每年至少進行兩次該檢測。
- **B代表血壓 (blood pressure)。**您的血壓越高，您的心臟就越需要努力工作。定期檢查血壓。
- **C代表膽固醇 (cholesterol)。**「壞」膽固醇或低密度脂蛋白 (*Low-density lipoprotein, LDL*) 會積聚並堵塞您的動脈。每年至少檢測一次LDL膽固醇。
- **S代表戒煙 (stop smoking)。**不吸煙對糖尿病患者尤其重要。吸煙和糖尿病會使您的血管變窄，從而給您的心臟帶來壓力。沒有「安全」的吸煙程度。

如果您罹患糖尿病，請務必詢問您的醫療保健提供者以下事項：

- 我的A1C、血壓和膽固醇數值是多少？
- 如果數值不正常，我應該怎麼做才能降低我的數值？
- 我如何才能找到當地的糖尿病教育和支持計劃？

「我正在採取措施控制我的糖尿病。我每天檢查我的血糖值。我每天還步行40分鐘，而且吃小份量的食物。我已經減掉了8磅。」



DIANE

Diane照顧自己健康的計劃

- 按照她的醫療保健提供者建議的頻率檢查她的血糖值。
- 服用她的醫療保健提供者開的藥物，即使她感覺狀況不錯也要服用。
- 每天清洗並檢查她的腳是否有割傷、瘀傷、發紅區域或腫脹。她的腳如果感染可能會變得非常嚴重。
- 每年至少去看一次眼科醫生。

備註



與醫療保健提供者、經過認證的糖尿病教育者或註冊營養師合作以幫助您控制糖尿病非常重要。了解如何控制您的ABCS並讓您自身更加健康有力。

採取行動：勾選您將採取哪些步驟以預防或控制糖尿病

查明我是否罹患糖尿病。

- 檢查我的血糖值。
- 檢查我的血壓。
- 如果我罹患糖尿病，按照我的醫療保健提供者建議的頻率檢查A1C。
- 如果超重，進行減重。減輕10磅將會對我的心臟有幫助。
- 每週進行身體活動2.5小時。
- 食用碳水化合物含量和熱量較低的食物。
- 下次就診時攜帶「我的心臟健康卡」。請務必填寫該卡片。

主題8

掌控您的健康：

享受無煙生活





掌控您的健康：

享受無煙生活

如果您吸煙，戒煙將是您改善健康的最重要步驟之一。本主題提供關於如何戒煙的建議。

吸煙如何影響您的健康？

吸煙會導致許多健康問題，例如：

- 心臟病
- 癌症
- 中風
- 肺病

吸煙如何影響您所愛之人的健康？

與吸煙者同住的嬰兒更有可能罹患：

- 感冒
- 肺炎
- 哮喘
- 耳朵感染
- 支氣管炎

暴露於香煙煙霧的家庭成員可能會罹患：

- 心臟和肺部問題
- 癌症
- 中風

懷孕期間吸煙會增加您的寶寶早產的機率。

「我知道吸煙對我的健康有害，但我不想戒煙。我父親每天都抽煙。當他死於心臟病發作時，我決定我需要戒煙。他的死亡成為我戒煙的動力。」

DARREN



為何要戒煙？

改善您家人的健康

- 與家人和朋友一起享受更長壽、更健康的生活。
- 呼吸更順暢。
- 更有活力。
- 將過往用於買煙的錢省下來。
- 為您的子女和朋友樹立好榜樣。

改善外觀和氣味

- 擺脫口臭。
- 讓衣服和頭髮的氣味變得清新。
- 去除牙齒和手指上的黃色污漬。
- 防止長皺紋。

當您戒煙時，您可以預期會發生什麼事？

尼古丁是一種會導致成癮的強效藥物。您的身體已經習慣了香煙中的尼古丁。當您戒煙時，您的身體必須習慣沒有尼古丁。那可能會讓人不太舒服。告訴您的醫療保健提供者您正在嘗試戒煙。有些藥物可以幫助您感覺舒服一些。

一開始我會有什麼感覺？

有些人可能會感到易怒、悲傷或不安。您可能難以入睡。好消息是：

- 對於大多數人來說，最嚴重的症狀只會持續幾天到幾週。
- 戒煙並不容易，但許多人能夠永久戒煙。
- 如果您再度吸煙，請再次戒煙。可能需要多次嘗試才能永久戒煙。

「我選擇了我父親的生日作為我的戒煙日期。我得到了家人和朋友的協助。我也得到了醫生和衛生教育者的協助。他們為我提供了控制煙癮的好點子。」

CRISTINA



透過有用的訣竅戒煙

做好準備

- 選定戒煙日期。
- 寫下戒煙的原因和觸發因素。
將清單放在您每天都能看到的地方。
- 扔掉所有香煙、打火機和煙灰缸。不再購買香煙。
- 將您戒煙的日子 告訴您的家人、朋友和同事。
- 列出支持您的人的名單。

制定戒煙計劃

- 不去那些讓您想吸煙的地方。
- 在聚會上，不和吸煙的朋友待在一起。
- 當有人遞給您一支煙時，說：「不用了，謝謝。我不抽煙。」

尋求幫助

- 購買尼古丁口香糖或經皮貼片，或向醫療保健提供者索取可幫助您戒菸的藥物處方。
- 尋找當地的計劃來幫助您戒煙，或線上造訪 smokefree.gov 尋求幫助。

避免吸煙的衝動

別讓您的雙手閒著

- 去禁止吸煙的地方，例如咖啡店。
- 別讓您的雙手閒著。玩手機遊戲、食用健康的零食或擠壓壓力球。在房子周圍開始進行規劃，製作手工藝品，或打理花園。
- 持續活動。出門散步或打掃房間。

「一開始我壓力很大，很想抽根煙。我沒有點煙，而是撥打了《戒菸》協助熱線。他們建議我嚼無糖口香糖，並且聽音樂以協助減少衝動。這發揮了作用。」

DARREN



把不是香煙的東西放進嘴裡

- 喝水。
- 咀嚼無糖口香糖。
- 吃蔬菜棒或蘋果片。
- 咬短吸管或牙籤。

管理壓力、憤怒、緊張和疲憊

- 緩慢地深呼吸；數到五；然後吐氣。重複10次。
- 和朋友交談。
- 散步。
- 聽音樂。

開始健康的一天

- 刷牙並使用漱口水，而不是吸煙。
- 如果您總是在喝咖啡時抽煙，請暫時改為喝茶或喝水。

幫助您的孩子遠離煙草

- 與您的孩子討論吸煙對他們健康的危害。
- 幫助您的孩子做一個標語，上面寫著：「我們很高興成為一個無煙家庭。」

保護您的家人和朋友免受二手煙的危害

在您的房屋和汽車上貼上「感謝您不吸煙」的貼紙或標誌。

「當朋友來我們家點煙時，我禮貌地表示我們家是無煙的，他們需要在外面吸煙。」

KAYLA



我計劃採取的戒煙步驟

例如，您可能會：

設定戒煙日期。

我的戒煙日期是：_____

向家人和朋友尋求幫助。在下方寫下姓名：

尋找當地的計劃來幫助您戒煙。

列出當您想吸煙時要做的事情。

我的心臟健康卡

使用此卡記錄您的檢測結果。採取行動維持心臟健康。

心形符號(♥)代表沒有任何心臟病風險因素的人的數值。

與您的醫療保健提供者討論您的數值應該是多少。

姓名: _____

評估一般健康狀況的檢測

體重	日期				
	結果				
BMI ♥ 18.5至24.9	日期				
	結果				
腰圍測量 ♥ 男性:40英寸或更小 ♥ 女性:35英寸或更小	日期				
	結果				
血壓 ♥ 低於120/80mmHg, 但請諮詢您的醫療保健提供者	日期				
	結果				

測量血液脂肪含量的檢測

總膽固醇 ♥ 低於200mg/dL	日期				
	結果				
LDL ♥ 低於100mg/dL	日期				
	結果				
HDL ♥ 男性: 40mg/dL或更高。 ♥ 女性: 50mg/dL或更高。	日期				
	結果				
三酸甘油脂 ♥ 低於150mg/dL	日期				
	結果				

糖尿病檢查之血液糖分含量檢測

血糖 ♥ 空腹血糖—低於100mg/dL	日期				
	結果				
A1C ♥ 6.5%或更低。	日期				
	結果				

其他

檢測名稱 _____	日期				
	結果				

美國心臟協會 (American Heart Association)

<https://www.heart.org/>

客戶服務: 1-800-AHA-USA-1 | 1-800-242-8721

獲得更多資訊

有關心臟病相關疾病、病症和過程的更多資訊，請造訪國家心肺血液研究所 (*National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI*) 網站 www.nhlbi.nih.gov 或聯繫 NHLBI 健康資訊中心：

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

電話：1-877-NHLBI4U (1-877-645-2448)

TRS: 7-1-1

電子郵件：NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov



有疑問？

致電IEHP會員服務處

1-800-440-IEHP (4347)

1-800-718-IEHP (4347) TTY使用者專線

上午8點 — 下午5點 | 週一至週五

www.iehp.org

本指南之依據為國家心肺與血液研究所
(美國衛生及公共服務部)的「致力於
改善非裔美國人的心臟健康
」中的內容。

©2022 Inland Empire Health Plan.
保留所有權利。 HE-22-3300146C