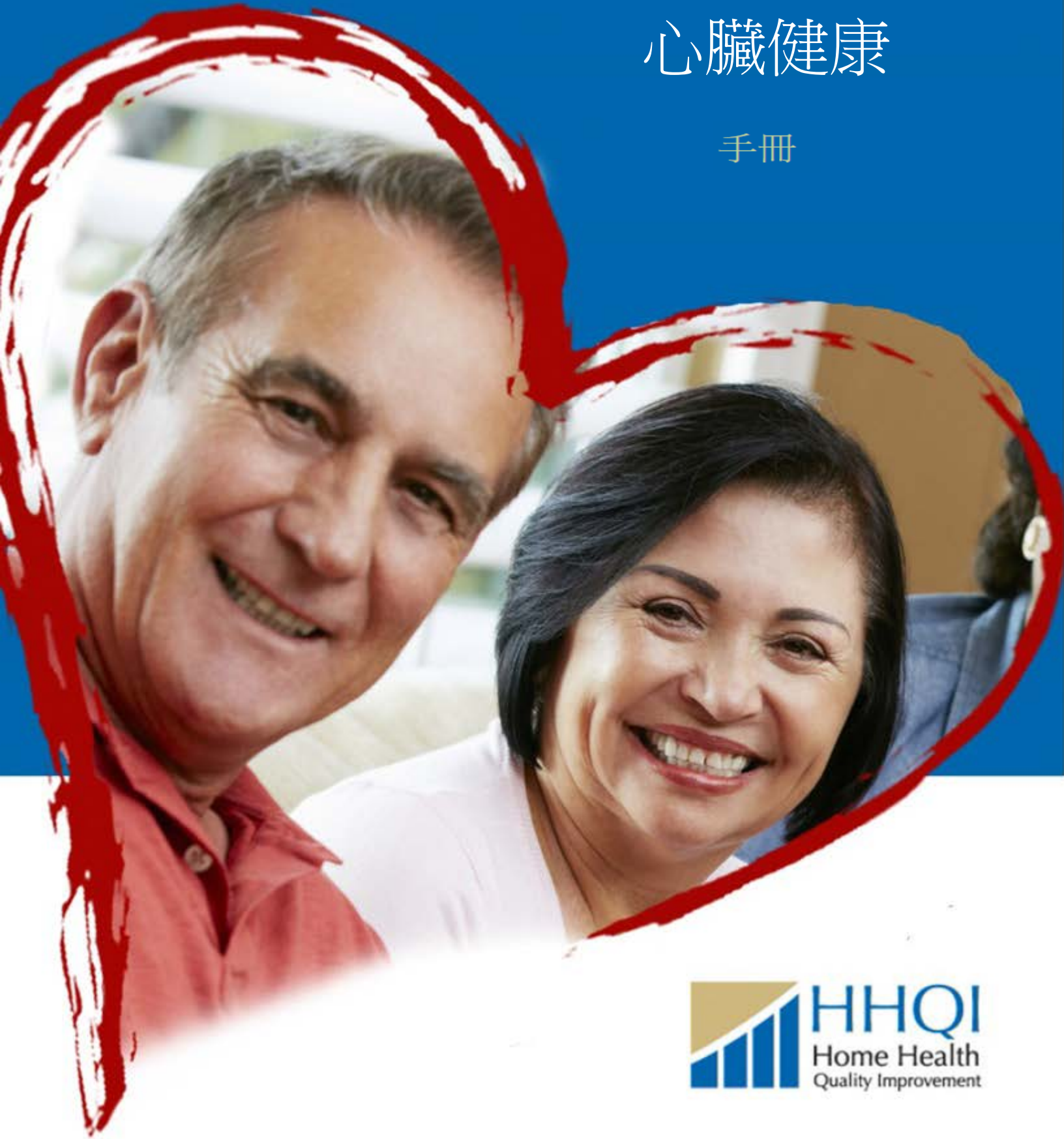


我的

# 心臟健康

手冊





您已經開始通過閱讀此手冊來降低心臟病發作和中風的風險了。您負責並且可以領導您的團隊（您的護士、治療師、醫生和家人）來幫助您達到您的心臟健康目標。

指南：

閱讀本手冊，更多的瞭解關於心臟病發作和中風的風險。您將還會瞭解到，您可以如何減少這種風險。挑選任何您希望採取的行動。您的護士和醫生會幫助您。

## 心臟病事實

- 美國 1/4 人死於心臟病
- 是男女性死亡的第一大禍根
- 是非洲裔美國人，西班牙裔，白人死亡的第一大禍根
- 是美國印第安人，阿拉斯加土著人，亞洲人或太平洋島民死亡的第二大禍根
- 每四分鐘有一個美國人死於中風
- 美國東南部的中風死亡率最高  
(疾病防治中心, 2014)

## 定義

**冠狀動脈疾病** – 血小板在心臟的動脈血管堆積導致心臟病發作。

(美國心臟病協會)

**心臟病**: 缺氧導致心肌受損或死亡。脂肪，膽固醇和血小板在心臟動脈血管堆積致使血供應減少或阻斷。也被稱作 心肌梗塞或“MI.”

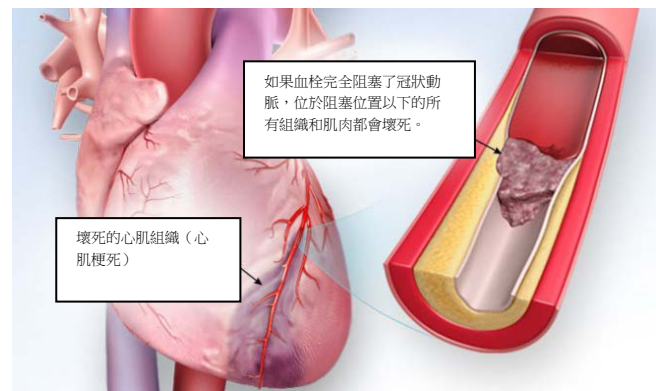
(美國心臟病協會)

[美國心臟病協會](#)

**中風**: 當血管組織所攜帶的氧和營養物質被凝塊或血管爆裂而阻斷時，會導致中風。這種情況下，大腦部分缺血和氧，進而導致腦細胞死亡。

中風的類型:

- 缺血性中風 – 由凝塊導致
- 出血性中風 – 由血管爆裂導致
- 短暫性腦缺血中風(“微型中風”) – 由暫時性的凝塊導致



心臟病發作跡象	中風發作跡象
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 胸痛或不適持續幾分鐘或是疼痛消失後又復發 (壓力，擠壓，充盈或疼痛)</li> <li>• 胳膊，背部，下巴或胃不舒服</li> <li>• 呼吸短促，伴隨或不伴隨胸部不適</li> <li>• 出冷汗，噁心，或輕微頭疼</li> <li>• 女性可能會胸痛，但通常會有其他症狀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 臉部下垂</li> <li>• 胳膊，腿或臉部突然麻痺或無力</li> <li>• 突然意識含糊或說話困難</li> <li>• 一隻眼睛或兩隻眼睛視力不好</li> <li>• 突然行走困難，眩暈或身體失衡</li> <li>• 突然沒有緣由的頭疼厲害</li> <li>• 講話含糊不清</li> </ul>

## 識別中風



**F**

面部下垂



**A**

手臂無力



**S**

言語困難



**T**

立刻打 911 求助

中風警示信號和症狀

若您出現這些症狀，請立即撥打 **911**。

## 危險因素

說明：在您可能有的心臟病和中風的危險因素旁邊打鉤。若您對以下各項不瞭解或不確定自己是否有危險因素，請詢問您的護士或醫生。

心臟病危險因素	中風危險因素
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 65 歲以上</li> <li><input type="checkbox"/> 非洲裔美國人，墨西哥人 美國人，美國印第安人 夏威夷本地人和一些亞洲裔美國人</li> <li><input type="checkbox"/> 有家族心臟病病史</li> <li><input type="checkbox"/> 男性比女性的患病率高</li> <li><input type="checkbox"/> 高血壓</li> <li><input type="checkbox"/> 高膽固醇</li> <li><input type="checkbox"/> 糖尿病</li> <li><input type="checkbox"/> 吸煙</li> <li><input type="checkbox"/> 嗜酒</li> <li><input type="checkbox"/> 飲食不健康 (高脂肪，鹽分或熱量)</li> <li><input type="checkbox"/> 肥胖/超重</li> <li><input type="checkbox"/> 體育鍛煉不足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 55 歲以上中風率每十年增加一倍</li> <li><input type="checkbox"/> 非洲裔美國人</li> <li><input type="checkbox"/> 之前有過中風，短暫性腦缺血或心臟病發作</li> <li><input type="checkbox"/> 家族中風病史</li> <li><input type="checkbox"/> 女性比男性的患病率高</li> <li><input type="checkbox"/> 高血壓</li> <li><input type="checkbox"/> 高膽固醇</li> <li><input type="checkbox"/> 糖尿病</li> <li><input type="checkbox"/> 頸動脈或其他動脈疾病</li> <li><input type="checkbox"/> 心房纖維性顫動</li> <li><input type="checkbox"/> 其他心臟疾病 (如冠心病, 心力衰竭和心肌症)</li> <li><input type="checkbox"/> 鎌狀細胞疾病</li> <li><input type="checkbox"/> 吸煙</li> <li><input type="checkbox"/> 嗜酒或吸毒 (如可卡因)</li> <li><input type="checkbox"/> 飲食不健康 (高脂肪，鹽分或熱量)</li> <li><input type="checkbox"/> 體育鍛煉不足</li> <li><input type="checkbox"/> 肥胖/超重</li> </ul>

您有心臟病或中風的危險因素嗎？儘管有時只有一種危險因素，但危險因素越多，你的患病風險越高

## 減少危險因素的辦法

這裡有四種簡便方法可減少您的心臟病或是中風危險因素：心臟健康的 **ABCS**。

**阿司匹林 (Aspirin)** – 問你的醫生是否每天都要服小劑量的阿司匹林。

**血壓控制 (Blood pressure control)** – 將血壓控制在一定範圍，如 140/90。問醫生您的血壓範圍應該是多少，並寫在這裡：

心臟收縮時(高壓值) \_\_\_\_\_ 和心臟舒張時(低壓值) \_\_\_\_\_

健康飲食，減少鹽量攝入，做運動，服用降壓藥。

**膽固醇控制 (Cholesterol Management)** – 更健康飲食，要運動。依據血壓值來服用降膽固醇藥物。

**戒煙 (Smoking Cessation)** – 儘快戒煙以大大降低心臟病和中風風險。戒煙困難，但您的醫生和護士會進行疏導，提供有用資訊甚至藥物輔助。對許多人來說，最成功的戒煙方法就是醫學建議和藥物治療結合。

首先讓我們需要填寫下一頁。下次約見新醫生時帶上這個小冊子。請您的護士和醫生協助填完之後在醫生會診時給他們看。





# 我要問醫生有關我心臟的問題

插入機構標識語

我在家的血壓是:

\_\_\_\_\_

我在吃血壓藥:

\_\_\_\_\_

(藥名)

\_\_\_\_\_

(服藥劑量)

(服藥頻率)

\_\_\_\_\_

(藥名)

\_\_\_\_\_

(服藥劑量)

(服藥頻率)

以下有關降壓藥的說法，您最同意哪一個。

- 我時時刻刻都要吃藥
- 我有時會忘了吃藥
- 我付不起藥費
- 我認為沒必要服藥

請告訴我不理想的膽固醇（低密度脂蛋白）含量是

\_\_\_\_\_ (結果) 及檢測日期

\_\_\_\_\_。

我的結果如何?

\_\_好

\_\_還可以但需要觀察

\_\_不好



請告訴好我的理想膽固醇含量是 (高密度脂蛋白)

\_\_\_\_\_ (結果).

我的結果如何?

\_\_好

\_\_還可以但需要觀察

\_\_不好



什麼時候再做膽固醇檢查?

\_\_\_\_\_

## 血壓檢查

經常測血壓非常重要。若您有家庭健康護理護士或醫生，他們會給你測。若您在家護理測完回來後能自己在家測血壓就更好。



若您要買個血壓袖帶以便能定期測血壓。向您的護士和醫生詢問該去哪裡買，買什麼類型的。或者過生日或家庭特別節日時要一個血壓袖帶當禮物。

然後需要寫下讀數。問護士或醫生要個卡紙或是用張

白紙或日曆。一周多測幾次，在一天的不同時間測血壓。用同一個胳膊。

日期	時間	胳膊	血壓
2月2日	上午8點	左	152/88
2月4日	下午10點	左	142/86

## 飲食方案

更健康飲食可降低血壓，減掉多餘體重。好了，我們知道要健康飲食，但具體要採取哪些方法呢？美國心臟協會推薦 **DASH** 飲食方案。您的護士和醫生會告訴您更多關於 **DASH** 飲食方案的資訊。要多吃向上箭頭紫色區域中的食物少吃向下箭頭中紅色區域的食物。

- 水果和蔬菜
- 脫脂或低脂牛奶產品
- 全穀物
- 魚，家禽肉，豆類，種子和堅果

- 鹽和鈉
- 甜食類，添加糖以及甜味飲品
- 脂肪
- 紅肉





## 友情提示

## 控制钠摄入

平均來說，美國人每天的鈉攝入量為 3,436 毫克。這是著名健康專家建議的鈉攝入量 1,500 毫克的兩倍！很明顯，美國人愛吃鹽，但鹽攝入太多會導致心臟病如高血壓，心力衰竭以及其他疾病如中風，骨質疏鬆（骨骼疾病），腎病和胃癌。

若您被告知要減少鈉（鹽）攝入或不確定要少吃什麼食物，這裡有幾條建議，您可以嘗試以減少飲食中鈉含量攝入：

1. **閱讀營養標籤。** 關注鈉含量以及食用份量。將每天的鈉攝入量控制在 1,500 毫克。
2. **食用新鮮食物。** 首先選擇新鮮的水果蔬菜。限制使用鈉含量高的加工食品和罐裝食品如湯。
3. **減少誘惑。** 將桌上的鹽瓶拿走；然後放入看不到的櫥櫃裡。
4. **創意烹調。** 用檸檬汁，藥草和香味料來做菜，而非鹽。
5. **在家做飯。** 自己做飯控制菜中的鹽量，若出去吃，選擇含鹽量低的菜。
6. **多攝入鉀。** 鉀可抵消鹽的作用，在香蕉，甘薯，幹豆，水果和蔬菜中比較豐富。

來源：美國心臟協會：

[http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Sodium-Salt-or-Sodium-Chloride\\_UCM\\_303290\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Sodium-Salt-or-Sodium-Chloride_UCM_303290_Article.jsp);  
疾病控制中心：<http://www.cdc.gov/salt/>

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (55g)	
Servings Per Container About 8	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g



## 體育活動

保持健康體重很重要。

肥胖會提高患心臟病和中風的風險。試著每週進行兩個半小時的中等強度鍛煉或依據自身狀況每週增加鍛煉強度和時間。若不方便跑步的話，有時坐著也可以做些運動。在開始運動前，與護士和醫生交流並詢問可以做什麼樣的運動。



## 戒煙

吸煙是早逝最重要的原因，且是可以避免的。吸煙可直接提高患心臟病和中風的風險，不論吸食多少。若待在吸煙者周圍的話，就像您自己在吸煙差不多。吸煙會使血液變稠，難在動脈中流動會致使凝塊堆積形成血塊。



戒煙有多種方法。您需要在護士和醫生的幫助下找到適合您的戒煙方法。您要做好準備且願意戒煙。**您準備好了嗎？**立即告訴您的護士和醫生馬上開始戒煙。

您可能需要的資源包括：

- 護士和醫生提供的戒煙教材
- 支持您戒煙的人
  - 朋友或家人能鼓舞和幫助您戒煙
  - **1-800-馬上戒煙** (免費輔助熱線)
  - 無煙文本 (手機上免費文章)
- 藥物治療 – 諮詢醫生看哪個適合您
  - 尼古丁替代療法如 斑塊和口香糖
  - 其他藥物

藥物治療和諮詢相結合會提高您的戒煙成功幾率。

## 藥物治療

您的一生可能已經為您安排了藥物治療以減少患心臟病和中風的風險。嚴格按醫生要求進行藥物治療很關鍵。有時您服用藥物會出現問題（副作用）或您支付不起藥費。若是這樣，您應立即告知護士和醫生。之後，您會改用其他藥物治療。**不確定時，一定要問！**

如您是不是的會忘記吃藥，嘗試使用藥箱。找一個容易打開的，放在可看見的地方。詢問護士，治療師或醫生其他方法。



## 行動計畫

使用下頁的行動計畫，挑選一個區域開始實施。

## 參考文獻

- 美國心臟病協會
  - [心臟病之說](#), 2012
  - [冠狀動脈疾病](#), 2014
  - [學習更多中風跡象和症狀](#), 2014
  - [中風危險因素](#), 2012
  - [瞭解您患心臟病的風險](#), 2014
  - [心臟病危險信號](#), 2014
  - [中風危險信號](#)
- 疾病控制中心 (CDC)
- [心臟病事實](#), 2014
  - [中風事實](#), 2014
- Million Hearts®. [關於心臟病和中風](#)  
摘自  
<http://millionhearts.hhs.gov/about/s/prevention.html#ABCS>
- 國家心肺血液研究所 (NHLBI)
- [At-A-Glance: 用 DASH 飲食法降血壓](#)



## 建立我的健康心臟行動計畫

1. 目標：我想做的事情以降低患心臟病和中風風險。

---

---

2. 行動描述： \_\_\_\_\_

行動地點： \_\_\_\_\_

行動內容： \_\_\_\_\_

行動時間和頻率： \_\_\_\_\_

3. 阻礙：

---

克服阻礙的方案：

---

4. 這個目標對我有多重重要？在尺子上圈出來：



完全不重要

不確定

有點重要

很重要

相當重要

5. 您對自己“我可以做到”的信心是怎樣的？在尺子上圈出來：



完全沒信心

不確定

有點信心

很有信心

相當有信心

後續行動： \_\_\_\_\_



此材料是由國家品質觀察，醫療保健品質創新網路－品質改善組織所支援的家庭衛生品質改善國民活動所提供，與一家隸屬於美國健康和人類服務部的機構－醫療保險和醫療補助計畫服務中心（CMS）為合同關係。本文發表的觀點並不一定反映 CMS 的政策。

出版號 11SOW-WV-HH-MMD-013115C