



# 健康心臟指南

[iehp.org](http://iehp.org)

**IE**  **HP**  
Inland Empire Health Plan



# 目錄

## 主題 1

知識就是力量：

了解自己得心臟病的風險.....1

## 主題 2

及時應對心臟病發作體徵.....9

## 主題 3

要充滿活力！

多鍛煉 .....17

## 主題 4

控制血壓 .....25

## 主題 5

控制膽固醇 .....39

## 主題 6

愛護自己的健康！

力得健康體重 .....51

## 主題 7

保護心臟免受糖尿病侵害.....65

## 主題 8

管控好自己的健康：

樂享無煙生活 .....77

# 主題 1

## 知識就是力量：

了解自己得心臟病的風險





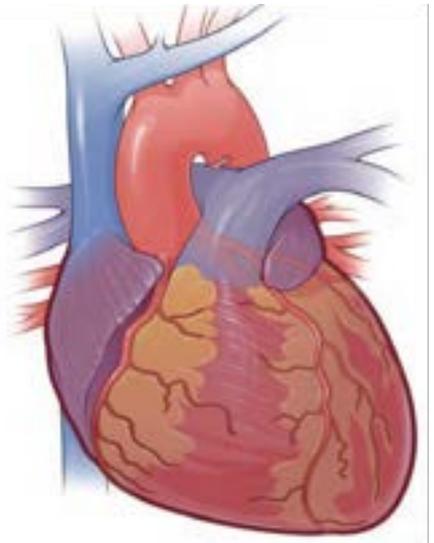
## 知識就是力量：

### 了解自己得心臟病的風險

知道自己是否會得心臟病有助於採取適當行動。  
這個主題可助了解得心臟病的風險。

### 奇妙的心臟

心臟有最強壯的肌肉，一天跳動約 100,000 次，向全身泵送約 2,000 加侖的血液，而血液攜帶身體持續運作所需的營養和氧氣。心臟極為重要，務必好好保護心臟健康。



### 什麼是心臟病？

「心臟病」指多種心臟問題，最常見的是冠心病，即「動脈阻塞」，因通往心臟的血管多年逐漸變得狹窄和阻塞而形成。這正是本指南所述內容。

「醫生告訴我，我有高血壓和糖尿病。兩者都讓我可能得心臟病。現在我知道了，正在採取措施降低風險。」

**Diane**



## 管控風險

風險因素是更易得心臟病的特徵和習慣，有些可改變，其他無法改變。風險因素越多，越易得心臟病。

# 你可能得心臟病嗎？

查看下列所有風險因素。

風險因素	是	否
是否超重？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否每天都運動？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否膽固醇高？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否有高血壓？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否有糖尿病？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否抽煙？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
男性 – 年滿 45 歲？ 女性 – 年滿 55 歲？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
父親或兄弟是否在 55 歲前得過心臟病？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
母親或姊妹是否在 65 歲前得過心臟病？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**註**



勾選「是」的風險因素越多，得心臟病的機會就越大。

# 降低得心臟病的風險

Diane 和她的家人正在採取以下措施降低得心臟病的風險：



## 減重

「我們吃小份量，還餓就吃低熱量調味料伴沙拉。」



## 每週身體活動至少 2.5 小時

「我們每天晚飯後都會一起快走。」



## 少吃飽和脂肪和鈉

「我只烤雞肉，不煎。」

「我用香草代替鹽調味。」



## 多吃果蔬

「我們將果蔬當做正餐、零食或甜點吃。」



## 少吃含糖飲料和食品

「我們減少了甜甜圈、餅乾和蘇打水等甜食。」



## 戒煙

「我們的家裡和車上都戒煙。」



## 定期檢查

「我們使用心臟健康卡（在第 70 頁上）  
追蹤體重、腰圍、血壓、膽固醇和血糖  
（查糖尿病）」。

## 註



你也能降低風險。只要做一些重要的小改變，你和家人都能生活得更長壽、更健康。



# 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 及時應對心臟 病發作體徵





# 及時應對心臟病發作體徵！

## 了解自己得心臟病的風險

無論多努力，心臟病都可能導致心臟病發作。如有心臟病發作症狀，越早就醫越好。心臟病發作會嚴重損害心臟並可能致命，因此，務必了解心臟病發作警訊及自己或週圍的人出現症狀時如何應對。

## 心臟病發作警訊

無論男女，心臟病發作最常見的警訊就是胸痛或不適，有時輕微，且警訊時有時無。心臟病發作的體徵和症狀出現時可快可慢，甚至持續數週。

「我的姊姊死於心臟病發作。人人都應了解心臟病發作警訊。我的醫生告訴我，有任何體徵時最好馬上打 911。」

**Darren**



如覺有下列任何體徵，馬上打 911。如果出現心臟病發作體徵，應馬上就醫。即使不確定是不是心臟病發作，也應檢查。

**每一分鐘都很重要！**

## 了解心臟病發作警訊

可能感到**胸部**疼痛或擠壓。



手臂一側或雙側、背部或腹部可能感到不適。



**頸部**、肩膀或下巴可能感到不適。



可能感到**無法呼吸**。



可能感到**頭暈**、目眩或出冷汗。



可能感到**胃部**不適。



# 緊急聯絡卡

折疊 2

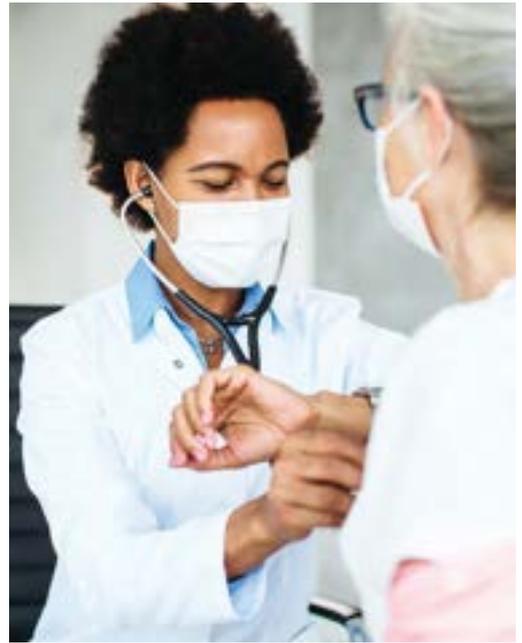
<p style="text-align: center;"><b>緊急聯絡卡</b></p> <p>姓名：_____</p> <p>家庭電話：_____</p> <p>出生日期：_____</p> <p>當地診所/醫院：_____</p> <p>緊急聯絡人：_____</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">姓名</th> <th style="width: 30%;">關係</th> <th style="width: 40%;">電話</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	姓名	關係	電話													<p style="text-align: center;"><b>列出現用藥物、 已知過敏及任何其他資訊</b></p> <p>現用藥物：_____</p> <p>已知過敏：_____</p> <p>其他資訊：_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
姓名	關係	電話														
<p style="text-align: center;"><b>緊急電話</b></p> <p>家庭醫生：_____</p> <p>電話：_____</p> <p>當地診所/醫院：_____</p> <p>電話：_____</p> <p>消防局：_____</p> <p>當地警察局：_____</p>	<p style="text-align: center;"><b>您是否有以下病症？</b></p> <p>心臟病：<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p> <p>既往心臟病發作：<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>															

沿虛線剪開。對折，然後用膠棒貼上（折疊 1）。再次對折，做個個人錢包卡（折疊 2）。

# 心臟病存活計劃

按以下方法為可能的心臟病發作做好準備：

- 了解心臟病發作警訊。
- 思考心臟病發作應對方法。
- 與家人朋友討論心臟病發作警訊及馬上打 911（或當地緊急救護電話號碼）的重要性。
- 向醫生詢問得心臟病發作的風險及有任何心臟病發作警訊時該如何應對。
- 填好第 12 頁的「緊急聯絡卡」後給每個家人一張。



## 阿士匹靈：請問醫生

如想服用阿士匹靈預防心臟病發作，請先問醫生，確定是否應服用阿士匹靈或其他藥物及劑量。

# 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 主題 3

# 要充滿活力!

多鍛煉





## 要充滿活力！

### 多鍛煉

想要心臟、肺部和全身健康，就要定期鍛煉，增強心臟，降低心臟病風險。

### 也有益於

- 體重
- 血壓
- 血糖
- 心情
- 能量
- 睡眠

### 如何開始

動總比不動好！但是，「強度」或身體的運動量有一定影響。逐漸增加強度。如有健康問題，在增加身體活動前先問醫生。

- 低強度活動（如烹飪或打掃房間）通常消耗不多。如是己願或有醫生建議，可先少量運動。

(轉下頁.....)

- 中度運動（如快走）會感到呼吸困難，心跳加速，還能說話，但很難唱歌。每週中度運動至少 2.5 小時。
- 劇烈運動（如打籃球或慢跑）時，最多只能說幾句話就需停下喘氣。每週只需 75 分鐘的劇烈活動。

## 自定目標

要明確做什麼、如何做及何時開始。例如，如果目標是每週 2.5 小時中度身體活動，可每週做 5 次、每次 30 分鐘。一定要找到最適合自己的方法。一天都很忙？分成幾次活動，每次 10 分鐘。

「我不會等到一天結束時才開始運動。我整天都很活躍。我走樓梯，不搭電梯，步行去吃午餐。積少成多。」

**Kayla**



# 養成身體活動習慣

在下面勾選自己想做的活動，或新增自己的活動。

- 上班前、下班後或午餐期間快走
- 在客廳跳舞或做開合跳
- 做園藝
- 上舞蹈課
- 騎固定腳踏車
- 出去騎腳踏車
- 上一門線上運動課
- 在健身房或娛樂中心上一門運動課
- 晚餐前跳繩
- 下班後運動
- 回家前使用跑步機
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

寫下每天活動的分鐘數。

週數	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	總計
示例	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								

## 懷孕

在懷孕之前、期間和之後進行身體活動對健康、情緒和體重都有益，但應先問醫生，了解哪些身體活動安全。

「我今年 32 歲，三個月前生了一個健康的寶寶。懷孕時醫生說，生完孩子後恢復跑步習慣之前先問一下她。同時，我一直在走路，很有幫助。」

**Cristina**



## 增強肌肉和骨骼

每週至少試試兩次專門增強肌肉和骨骼的活動。

- 俯臥撐、仰臥起坐、舉重、繁重的園藝活動和瑜珈都能增強肌肉。
- 跑步、散步、跳繩和舉重也能增強骨骼。

# 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 主題 4

# 控制血壓





## 控制血壓

你是否知道，控制好血壓可降低心臟病發作或中風的機率？這個主題講述如何預防或控制高血壓。

「醫生說我的血壓是  
145/92。這些數值是我  
有高血壓的唯一警訊。  
我沒有任何症狀。查血  
壓很簡單，也不痛。」

**Darren**



## 什麼是血壓？

血壓是血液擠壓動脈壁的力量。需要血壓來推動血液流經身體，以便血液能到達身體的各個器官。

# 高血壓為什麼很危險？

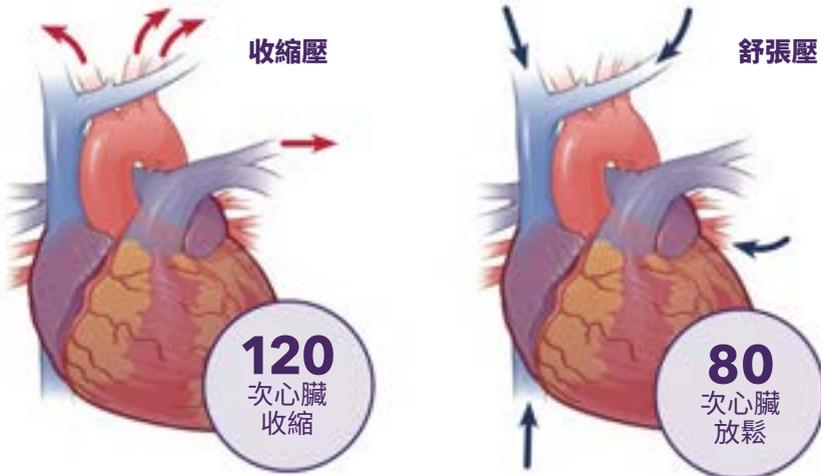
血壓高時，心臟必須更努力工作才能將血液輸送到身體的各個部位。因為沒有任何症狀，高血壓被稱為「無聲殺手」。

如不治療，高血壓更可能導致以下疾病

- 中風
- 心臟病發作
- 腎臟問題
- 眼睛問題
- 死亡

## 血壓值

血壓讀數有兩個數字，例如，「120/80」。第一個或頂部數值是收縮壓，這是心跳時的壓力。另一個數值是舒張壓，是心臟休息時心跳之間的壓力。



## 了解血壓值

- 大多數成年人的健康血壓通常低於 120/80 mmHg。
- 高於此值就可能有高血壓。
- 向醫生問自己的血壓值後寫下。
- 如果醫生說有高血壓，應問該如何降低或控制。
- 每年至少查 1 次血壓，有高血壓則應更頻繁。
- 測量血壓快速、簡單、無痛。
- 使用第 86 頁「心臟健康卡」追蹤血壓值。

(轉下頁.....)

# 在家量血壓

量血壓前 30 分鐘不要吸煙、運動、喝含咖啡因的飲料或酒精。

坐在椅子上休息至少 5 分鐘，將左臂舒適地放在與心臟水平的平坦表面上。

檢查血壓計袖套尺寸和貼合度。血壓計應已校準且有效。



一定要放鬆，雙腳平放在地板上，背部挺直且有支撐。

將血壓計袖套底部放在手肘彎曲處上方。

早上服藥前和晚上晚餐前至少量 2 次（間隔 1 分鐘）。記下讀數。

# 預防、降低和控制高血壓的五個步驟

本計劃可助預防高血壓，如已有高血壓，也可助降低和控制血壓。選擇要採取的兩三個步驟，然後逐漸增加。

## 血壓日記

血壓目標：_____ mmHg		
✓ 在接下來的 10 天內，每天量 2 次血壓。		
✓ 在接下來的 10 天內，每天在日記上記下 2 次讀數。		
日期	上午	下午
示例：2021 年 10 月 20 日	135/80	140/80

# 第一步 少吃鈉

查看營養成分標籤，選擇低鈉、少鈉或無添加鹽的食物。

- 選擇鈉每日攝取量百分比低的食物。
  - 每日攝取量百分比不到 5 為低。
  - 每日攝取量百分比至少 20 為高。
- 將每天鈉攝取量限制在不到 2,300 mg。如有高血壓，鈉攝取量應更少。詢問醫生你或家人的適當鈉攝取量。

閱讀營養成分標籤，選擇鈉含量低的食物。比較普通湯和低鈉湯的營養成分標籤：

## 你會選哪種？

### 低鈉湯

Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
	% 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	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 710mg	31%

普通湯比低鈉湯含更多鈉。

## 第二步 吃有益於心臟健康的食物

每天都稍減食物中的鈉含量。

- 買果蔬當零食，而非鹹的薯片和餅乾。
- 買新鮮、冷凍或不加鹽的罐裝蔬菜。
- 少買加工食品和罐頭食品，例如，熱狗、香腸、培根、波隆那香腸、火腿、鹹牛肉哈希和碎肉。
- 用香草和香料調味，不用鹽。
- 沖洗罐裝蔬菜減少鈉含量。
- 使用低鈉肉湯塊、醬油和番茄醬。
- 桌上不要放鹽罐。



## 第三步 限制飲酒

飲酒更可能得高血壓、心律不整和中風。

- 男性每天飲酒量不應超過 2 杯。
- 女性每天飲酒量不應超過 1 杯。
- 懷孕或哺乳期女性不應飲酒。

「要讓食物不加鹽也味道鮮美，可用香菜、小茴香、新鮮大蒜、歐芹、洋蔥、青椒、牛至和少許辣椒。現在我們家每個人都喜歡少鹽食物的味道。」

**Diane**



## 第四步 注意體重

採取措施達到或維持健康的體重。

- 少吃一點。
- 吃完不要再拿。
- 所有成年人都應每週進行至少 150 分鐘（2.5 小時）的中度身體活動（如快走）。逐漸增加活動量。

## 第五步 服藥

有高血壓時應按醫囑服藥。

- 不要把藥物與朋友或家人共用。
- 如果買不起藥，應告訴醫生。有一些藥費援助計劃。
- 用便箋和其他提示提醒服藥。讓家人打電話或發簡訊提醒服藥。

就醫時隨身攜帶所有藥瓶。

註



你和家人的健康無價。





## 問醫生以下問題

醫生開高血壓藥方時，應問：

藥名

---

劑量

---

服用時間

---

服用時吃喝什麼

---

是否可同時安全服用其他藥物

---

有問題馬上撥打這個號碼

---

## 控制血壓計劃

勾選自己要做的兩三件事，然後逐漸增加。

### 為生活加調味品，而不是鹽

- 用大蒜、黑胡椒、牛至和洋蔥等香草和香料代替鹽調味。
- 多吃果蔬，而非鹹味零食。

### 力得健康體重

- 達到健康體重。
- 少吃一點，吃完不要再拿。
- 每週 5 天進行至少 30 分鐘的中度身體活動。
- 限制飲酒。

### 如有高血壓

- 常查血壓。
- 按醫囑服藥。

# 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 控制膽固醇





## 控制膽固醇

這個主題可助了解如何維持健康的膽固醇含量。不健康的膽固醇含量更可能得心臟病發作或中風。

「我了解到，要吃飽和脂肪少的食物，增加身體活動，可以幫我將膽固醇含量和體重保持在健康範圍內，並預防心臟病。」

**James**



## 什麼是膽固醇？

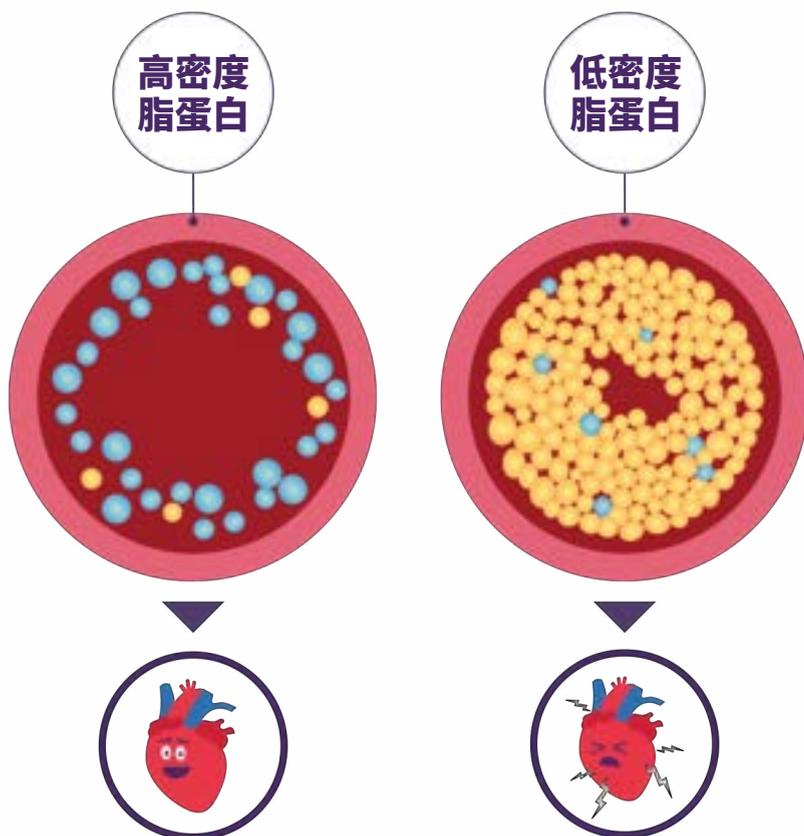
膽固醇是人體內的一種蠟狀脂肪物質。人體會產生需要的所有膽固醇。膽固醇用兩種不同的「包裝」通過血液輸送，一種是低密度脂蛋白 (LDL) (壞膽固醇)，另一種是高密度脂蛋白 (HDL) (好膽固醇)。

# 為什麼高密度脂蛋白有益而低密度脂蛋白有害？

高密度脂蛋白通常可助身體清除膽固醇，使之不會在動脈內積聚。

但是，低密度脂蛋白會使膽固醇進入動脈，逐漸和其他物質堵塞動脈，可能導致胸痛，甚至心臟病發作。

可以控制膽固醇含量。首先要知道自己的膽固醇含量是多少。



# 檢查膽固醇

問醫生如何驗血做血脂分析，了解總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇和高密度脂蛋白膽固醇含量。

低密度脂蛋白和總膽固醇含量目標值取決於其他健康狀況（如是否有高血壓），也取決於年齡和性別。醫生可告知應有的低密度脂蛋白含量。

# 達到健康的膽固醇含量

改變飲食和活動，有助於將膽固醇保持在健康水平。



如果沒有其他風險因素，健康的總膽固醇低於 200 mg/dL。



# 控制膽固醇的四個步驟

## 第一步 少吃飽和脂肪含量高的食物

開始一次做一些健康的改變。



### 明智對待心臟健康：少吃飽和脂肪

脂肪主要有兩種：飽和脂肪和不飽和脂肪。大多數食物都含這兩種成分。飽和脂肪會堵塞動脈，就像將油脂倒入水槽會堵塞管道一樣！飽和脂肪主要存在於用動物製作的食物中，包括高脂肪肉類、起司、牛奶和奶油等。遠離飽和脂肪，知其深藏之處，閱讀營養成分標籤。

## 以下食物飽和脂肪含量很少或不含：

脫脂和低脂牛奶、

乳酪和優格

- 水果、蔬菜和全穀類
- 魚類\*
- 去皮火雞和雞肉
- 瘦肉
- 豆類和扁豆



## 少吃以下食物：

- 全脂牛奶、乳酪和冰淇淋
- 奶油和人造奶油棒
- 培根、普通碎牛肉和豬排等肥肉
- 牛肉或豬肉香腸、熱狗和波隆那香腸
- 肝臟、豬腸和其他內臟
- 豬油、脂肪油、培根油和椰子油
- 用油脂或豬油炸的食物，例如，雞肉或魚

\*孕婦或哺乳者：問醫生可吃什麼汞含量低的魚類，因為汞可能對寶實有害。

## 第二步 少吃鈉

吃飽和脂肪含量低的食物。

比較英式鬆餅和甜甜圈的營養成分標籤：

### 你會選哪種？

英式鬆餅

甜甜圈

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 muffin (57g)
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
% 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%

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 doughnut (85g)
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>290</b>
% Daily Value*	
Total Fat 10g	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高。

## 第三步 多動

力求每天至少運動 30 分鐘。

## 第四步 力得健康體重

超重即應減重。

# 什麼是三酸甘油酯？

三酸甘油酯是血液中的另一種脂肪，含量高就更可能得心臟病。可用血脂分析驗血測量三酸甘油酯含量。

## 以下步驟可助控制三酸甘油酯含量：

- 保持健康的體重。
- 定期進行身體活動。
- 吃有益於心臟健康的低飽和脂肪飲食。
- 限制糖分和高度加工的食物。
- 不要吸煙或戒煙。
- 限制飲酒。

「醫生告訴我，我的三酸甘油酯含量非常高。所以，我減少了甜食、汽水和酒精的攝取量。我也常走路，含量正在下降。」

**Pam**



高於 150 md/dL 就屬於三酸甘油酯含量高，正常值應低於 75 mg/dL。

# 什麼是代謝綜合症？

有代謝綜合症更可能得心臟病、中風和糖尿病。

「我的醫生告訴我，我有代謝綜合症。這種綜合症有五個危險因素，可能導致心臟問題。只要有五個風險因素中的三個就可能得代謝綜合症。我正在努力取勝。」

**Darren**



## 勾選自己有哪些：

- 腰圍大
  - 女性尺寸大於 35 英寸
  - 男士大於 40 英寸
- 三酸甘油酯含量至少 150 mg/d
- 好膽固醇含量低
  - 女性低於 50 mg/dL
  - 男性低於 40 mg/dL
- 血壓至少 130/85 mmHg
- 空腹血糖至少 100 mg/d

註



如有至少三個這些風險因素，請向醫生查詢代謝綜合症。

## 降低膽固醇含量家庭計劃

勾選為降低膽固醇並保持低含量計劃採取的措施。  
先做幾個改變，然後逐漸增加。

- 查膽固醇含量。
- 解釋我的膽固醇數值的含義。
- 讀營養成分標籤，選擇更健康的食物。
- 烘、烤、燜、焙，不煎炸。
- 多吃果蔬和全穀類。
- 力得健康體重。
- 每週進行 5 次至少 30 分鐘的身體活動。
- 喝水、無糖茶、氣泡水或普通水，而非蘇打水或甜茶。

# 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 愛護自己 的健康

力得健康體重





## 愛護自己的健康！

### 力得健康體重

你是否知道，一點減重都能減少體重相關健康問題？  
這個主題討論一些減重或維持健康體重的健康方法。

「我全家的體重都在逐漸增加。我們吃了很多高脂肪食物，而且不大動。醫生告訴我，超重會影響健康和心臟。我們要做一些小改變，幫助減掉多餘的體重。」

**Cristina**



## Cristina 說，她和家人增重的原因是：

- 「我們家難吃正餐，不總是有時間或精力做健康的飯菜。」
- 「我們家庭相聚時間常常坐著，看節目，幫孩子做作業。」
- 「我白天沒有足夠的休息時間走動，甚至出去散步。」
- 「我購物時會考慮預算，有時健康食物太貴了。」

註



Cristina 一家聽起來像你的家庭嗎？  
如是就該做出一些健康的改變了。

## 你是否知道自己需要減重？

身體質量指數 (BMI) 和腰圍尺寸可顯示體重是否健康。在下一頁身體質量指數表中，找出自己的身高和體重交點。此欄標題表明體重是否健康、超重、肥胖或極度肥胖。

# 身體質量指數表

	健康體重	超重	肥胖	極度肥胖
身體質量指數	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

可看上頁身體質量指數表身高和體重了解自己的體重是否健康，如果身體質量指數為 19-24，體重即處於健康範圍。



- 低於 19 過輕。
- 25-29 超重。
- 30-39 肥胖。
- 40 以上極度肥胖。

### 我的體重：

- 過輕**：我會問醫生是否需要做什麼。
- 健康**：我會盡量不增重。
- 超重**：我會採取措施減重。
- 肥胖或極度肥胖**：我會向醫生或註冊營養師求助減重。

## 量腰圍

將捲尺緊貼在腰部（髖骨上方）量腰圍。呼氣後看捲尺測量值。

### 寫下腰圍尺寸：

\_\_\_\_\_

下列尺寸太大：

- 女性 – 大於 35 英寸
- 男士 – 大於 40 英寸



### 我的腰圍尺寸：

健康    太大

腰圍太大更可能得心臟病，應採取措施減重。

## 力得減到健康體重

如果超重，只需減掉 10 磅即有助於降低得心臟病的風險。慢慢減重，每週約減 1-2 磅。先對自己做出承諾，寫份合同簽署，內容如下：

- 想減的體重。
- 想減的日期。
- 要做的改變。
- 定期身體活動的計劃。

# 遵循更健康飲食步驟

## 第一步 以選備的食物要有益於心臟健康

- 選用脫脂牛奶或低脂 (1%) 牛奶和起司。
- 多吃果蔬，不加奶油或醬汁。
- 使用脫脂或低脂沙拉醬或蛋黃醬。
- 喝水、氣泡水或無糖茶。
- 喝果汁時只喝一點 100% 純果汁，果汁的熱量和糖分很高。
- 多吃水果，少喝果汁，水果纖維更多。
- 吃瘦肉和魚類。\*
- 吃低脂或清淡的冰淇淋和優格。
- 烘、烤、燜、焙，不煎炸。
- 烹調不加肉油或豬油。



\*孕婦或哺乳者：問醫生可吃什麼汞含量低的魚類，因為汞可能對寶寶有害。

## 第二步 看營養成分標籤

選用熱量和糖分低的食物。

比較有糖茶和無糖茶的營養成分標籤：

### 你會選哪種？

有糖茶

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 can (12 fl. oz) (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%

無糖茶

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 can (12 fl. oz) (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%

有糖茶有 120 卡路里和 28 克糖分，  
無糖茶不含熱量和糖分。

## 第三步 限制份量

- 如果還餓，多吃點沙拉或其他蔬菜。
- 欲控制飢餓感，白天可少食多餐或吃健康的零食，不要大吃一頓。
- 外出用餐時：
  - 注意份量，許多餐廳的份量都非常大。
  - 共食一道主菜。
  - 點二道小菜（如半份三明治和沙拉），不要點一道大主菜。
  - 拿到主菜後立刻分成兩半，將另一半包好「帶走」。

## 第四步 多鍛煉

身體活動可助改善心臟健康，減輕壓力，感覺更好，不再感到疲倦、無聊和走樣。

「我有一個大家庭，我們常常聚會。我現在去聚會都帶更健康的食物。我鼓勵每個人都想一些有趣的事情，以便在聚會時保持活躍。我希望我的家人能走上健康的道路。」

**Kayla**



## 在家庭聚會時保持健康

- **不要餓著肚子去參加家庭聚會。**出門前先吃一些有益於心臟健康的零食。
- **帶一道有益於心臟健康的菜餚和大家分享。**準備或挑選一道有大量蔬菜的美味佳餚。
- **少吃高熱量和高脂肪食物。**多吃果蔬，而非油炸食品。
- **注意份量。**份量要小，要細嚼慢咽。
- **不要光想著吃。**可以跳舞、跳繩或運動，例如，籃球或足球。為孩子們安排捉迷藏等活動，或讓每個人都出去騎自行車或踏板車。



## 勾選減重想做的三件事

- 早起 15 分鐘，在家吃早餐，包括水果、全穀類和脫脂或低脂蛋白質。
- 前一天晚上備好一頓有益於心臟健康的午餐，包括果蔬和少量剩菜。
- 帶一塊水果工作時當零食吃。
- 晚餐少吃，每晚吃蔬菜或健康的低熱量調味料伴沙拉。
- 喝水或無糖茶，而非汽水或其他高熱量和高糖分飲料。
- 工作不緊張的話，在單位、家裡和業餘時間多動，和家人朋友一起散步。

## 求助

- 減重時向醫生和營養師求助。
- 如果所在社區有健康工作者在教心臟健康課程，可去上課。

註



### 樹立榜樣

如有健康的體重，就能為所在社區的孩子樹立心臟健康的榜樣，讓子孫後代也能健康生活和長壽。

筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 保護心臟免受 糖尿病侵害





## 保護心臟免受糖尿病侵害

防控好糖尿病可減少心臟病和其他健康問題。你是否知道，改變生活方式可大大幫助保護自己免受糖尿病侵害？這個主題介紹糖尿病及如何降低風險。

我家有糖尿病史。我和我的兄弟都有二型糖尿病。我需要多加了解。

**James**



## 什麼是糖尿病？

糖尿病是指身體無法產生足夠的胰島素或無法善用，會導致血糖（葡萄糖）含量升高。糖尿病是一種嚴重的疾病。

## 糖尿病種類

糖尿病主要分為三種：一型、二型和妊娠糖尿病。身體不產生胰島素時會出現一型糖尿病，身體無法善用時就會出現二型糖尿病。二型糖尿病更常見，而妊娠糖尿病僅限於女性懷孕時。

糖尿病前期是指血糖高於正常含量，但未高到糖尿病的程度。糖尿病前期病人或會得糖尿病，但可採取措施預防。

## 糖尿病為何危險？

糖尿病是心臟病發作和中風的主要風險因素，還可能導致失明、截肢、神經損傷和腎臟問題，而高血糖會逐漸損害身體。

## 你有糖尿病症狀嗎？

如有以下任何症狀，應立即告訴醫生，或需檢查血糖：

- 晚上常起夜
- 感到非常口渴
- 自動減重
- 感覺很餓
- 視力模糊
- 手腳感到麻木或刺痛
- 皮膚乾燥
- 感覺很累
- 潰瘍癒合緩慢
- 感染次數比平常多

## 你可能得糖尿病嗎？

有些二型糖尿病病人可能沒有任何症狀，為此務必自知風險因素，還要檢查血糖。

## 如有以下情況，就更可能得二型糖尿病：

- 超重，特別是腰部有額外重量時。
- 父母或兄弟姊妹有糖尿病。
- 非裔美國人、西裔/拉丁裔美國人、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。
- 懷孕期間有糖尿病稱為妊娠糖尿病。
- 生子體重超過 9 磅。
- 有高血壓。
- 不常做身體活動。
- 有抑鬱症。
- 有多囊卵巢症 (PCOS)。
- 有黑色棘皮症，會導致頸部或腋窩週圍的皮膚呈深色、厚實、柔軟。

「醫生告訴我的女兒 *Sarah*，她有糖尿病前期。她的空腹血糖是  $120 \text{ mg/dL}$ ，而且超重。我們共同努力改變了生活習慣。我不想讓她像我一樣有糖尿病。」

**Diane**



## 查血糖

醫生可查空腹血糖。

- Sarah 的空腹血糖含量是 120 mg/dL。  
她有糖尿病前期。
- Diane 的空腹血糖含量是 130 mg/dL。  
她有糖尿病。

糖尿病前期就是正在發展為糖尿病。馬上行動起來，按需減重，更加活躍。

## 規劃健康的膳食和零食

要想防控糖尿病，就需少吃糖分和碳水化合物，吃醣太多會導致高血糖和增重。

碳水化合物存在於烘焙食品、大米、麥片、馬鈴薯、麵食和甜飲等食物中，會在體內轉化為糖，因此對血糖含量的影響比其他食物更大。



有些意想不到的食物也可能含有大量糖分，尤其是餐館的食物。例如，快餐店一份「水果楓燕麥片」的含糖量幾乎與一罐汽水一樣多，4 湯匙燒烤醬也一樣。

不必為了吃健康的膳食和零食而放棄自己最喜歡的食物，但是，吃碳水化合物、甜味劑、鈉或脂肪含量高的食物時，應減少份量。另外，可在一天中其他時間搭配更健康的食物來平衡飲食。

### **Sarah 阻止糖尿病前期的計劃**

為確保糖尿病前期不會發展為糖尿病，Sarah 正在吃更健康的食物並減重。她每週活動約 2 小時 30 分鐘，散步，或上舞蹈課。醫生告訴她，多動有助於改善身體使用胰島素。

# 糖尿病控制基本知識

以下是一些糖尿病控制方法：

- **查 A1C**，可測過去三個月的血糖狀況及是否已得到控制。每年應至少查兩次。
- **查血壓**，血壓越高，心臟就越需費力，應定期查血壓。
- **查膽固醇**。「壞」膽固醇會累積並阻塞動脈，每年都應至少查一次。
- **戒煙**，對糖尿病病人尤其重要。吸煙和糖尿病會使血管變窄，給心臟帶來壓力。吸煙沒有「安全」水平。

## 如有糖尿病，務請詢問醫生：

- 我的 A1C、血壓和膽固醇數值是多少？
- 如果數值不正常，我該怎麼做才能降低數值？
- 如何查找當地糖尿病教育和支持計劃？

「我正在採取措施控制糖尿病，每天都查血糖值，每天還走 40 分鐘，而且少吃。我掉了 8 磅。」

**Diane**



## Diane 的健康促進計劃

- 按醫生建議的頻率查血糖。
- 服用醫生開的藥物，即使感覺良好。
- 每天洗腳並檢查是否有割傷、瘀傷、發紅或腫脹。她的腳部感染可能會變得非常嚴重。
- 每年至少看一次眼科醫生。

**註**



務必配合醫生、認證糖尿病教育者或註冊營養師控制糖尿病。了解如何管控好糖尿病，增強自己的能力。

# 採取行動：勾選自己防控糖尿病將採取的步驟

確定是否有糖尿病。

- 查血糖。
- 查血壓。
- 如有糖尿病，按醫囑定期查 A1C。
- 超重時減重。減掉 10 磅即有助於心臟。
- 每週運動 2.5 小時。
- 吃碳水化合物和熱量低的食物。
- 下次就醫時帶上心臟健康卡，務請填好。

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 管控好自己 的健康：

樂享無煙生活





## 管控好自己的健康：

### 樂享無煙生活

如想改善健康，吸煙者務必戒煙，可用這個主題的建議。

### 吸煙如何影響健康？

吸煙會導致許多健康問題，例如：

- 心臟病
- 癌症
- 中風
- 肺病

### 吸煙如何影響親人的健康？

與吸煙者一起生活的嬰兒更可能得：

- 感冒
- 肺炎
- 哮喘
- 耳朵感染
- 支氣管炎

接觸香煙煙霧的家人可能得：

- 心臟與肺部問題
- 癌症
- 中風

孕期吸煙寶寶更可能早產。

「我知道吸煙對健康有害，但我不想戒煙。我父親每天都抽煙。當他死於心臟病時，我就決定必需戒煙，是他的死讓我下定決心戒煙。」

**Darren**



## 為何要戒煙？

### 改善家人健康

- 與家人朋友一起樂享更長壽、更健康的生活。
- 更輕鬆呼吸。
- 擁有更多精力。
- 省下買煙錢。
- 為孩子和朋友樹立好榜樣。

### 面相和氣味都更好

- 去除口臭。
- 衣服和頭髮都氣味清新。
- 去除牙齒和手指黃色污漬。
- 防止皺紋。

## 戒煙之後

尼古丁效力很強，易成癮，身體會習慣香煙所含尼古丁，戒煙之後，身體必須習慣沒有尼古丁，會感到不舒服。告訴醫生你正在試著戒煙，可得藥物幫助感覺好一點。

## 開始時的感覺

有些人會感到暴躁、悲傷或焦躁不安，也可能難眠，但是：

- 對大多數人來說，最嚴重的症狀只會持續幾天到幾週。
- 戒煙不易，但許多人都能永久戒煙。
- 如果又吸煙，務必再次戒煙，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。我得到了家人和朋友的幫助。一位醫生和一位健康教育者也為我提供了幫助，給了一些好主意控制煙癮。」

**Cristina**



# 戒煙實用提示

## 準備

- 選擇一個戒煙日。
- 寫下戒煙原因和觸發因素，放在自己每天都能看到的地方。
- 扔掉所有香煙、打火機和煙灰缸，不要再買香煙。
- 將戒煙日告訴家人、朋友和同事。
- 列出支援人員名單。

## 制定戒煙計劃

- 勿去會想抽煙的地方。
- 聚會時勿靠近吸煙朋友。
- 有人給煙時要婉拒，說明自己不吸煙。

## 求助

- 買尼古丁口香糖或皮膚貼劑，或讓醫生開有助戒煙的藥物處方。
- 查找當地戒煙援助計劃，或瀏覽 [smokefree.gov](http://smokefree.gov) 求助。

# 避免想吸煙的衝動

## 讓雙手有事做

- 去禁止吸煙的地方（如咖啡店）。
- 讓雙手有事做。在手機上玩遊戲、吃健康的零食或捏壓力球。在家中做項目，做藝術和手工藝，或做園藝。
- 不要停下，出去散步或打掃房間。

「開始時我有壓力，很想抽煙。我沒有點煙，而是撥打了「戒煙」求助專線。他們建議我嚼無糖口香糖和聽音樂幫助減少吸煙衝動，確實管用。」

**Darren**



## 在口中放其他東西

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

## 管好壓力、憤怒、緊張與疲憊

- 慢慢深吸氣，數到五後呼出。重複 10 次。
- 跟朋友交談。
- 散步。
- 聽音樂。

## 健康地開始新的一天

- 刷牙，使用漱口水，不要吸煙。
- 如果喝咖啡時一定要吸煙，暫時改喝茶或喝水。

## 幫助孩子遠離煙草

- 與孩子討論吸煙的健康危害。
- 幫孩子製作這樣一個標語：「我們很高興成為一個無煙家庭。」

## 保護家人和朋友免受二手煙侵害

在家裡和車上貼「感謝你不吸煙」的貼紙或標牌

「有朋友來我們家吸煙時，我會禮貌地說我們家禁止吸煙，請到外面吸煙。」

**Kayla**



# 戒煙計劃

寫下戒煙原因，  
以下是一些示例：

- 改善健康
- 保護家人
- 精力充沛
- 省下煙錢

# 戒煙原因

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 計劃採取的戒煙步驟

例如，可以：

定一個戒煙日。

我的戒煙日是：\_\_\_\_\_

請家人朋友幫忙，將姓名寫在下面：

---

---

---

---

查找當地戒煙援助計劃。

---

---

---

---

列出想吸煙時可做的事情。

---

---

---

---

# 心臟健康卡

用此卡記錄檢查結果，為了心臟健康行動起來。  
心形圖示 (♥) 代表沒有任何心臟病風險因素者的數值。

問醫生自己的數值該是多少。

姓名： \_\_\_\_\_

衡量一般健康狀況的檢查					
體重	日期				
	結果				
身體質量指數 ♥ 18.5-24.9	日期				
	結果				
腰圍 ♥ 男性：不到 40 英吋 ♥ 女性：不到 35 英吋	日期				
	結果				
血壓 ♥ 不到 120/80 mmHg， 但應問醫生	日期				
	結果				

## 測量血液中脂肪的檢查

<b>總膽固醇</b> ❤️ 低於 200 mg/dL	日期				
	結果				
<b>低密度脂蛋白</b> ❤️ 低於 100 mg/dL	日期				
	結果				
<b>高密度脂蛋白</b> ❤️ 男性：至少 40 mg/dL ❤️ 女性：至少 50 mg/dL	日期				
	結果				
<b>三酸甘油酯</b> ❤️ 低於 150 mg/dL	日期				
	結果				

## 糖尿病血糖檢查

<b>血糖</b> ❤️ 空腹 – 低於 100 mg/dL	日期				
	結果				
<b>A1C</b> ❤️ 低於 6.5%	日期				
	結果				

## 其他

<b>檢查名稱</b> _____	日期				
	結果				

美國心臟學會

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

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

## 詳細了解

欲詳細了解心臟病相關疾病、病症和手術，請瀏覽國家心肺血液研究所網站：[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)，或聯絡該所健康資訊中心：

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

電話：1-877-NHLBI4U (1-877-645-2448)

聽障專線：7-1-1

電郵：[NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov](mailto:NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov)



# 筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 有問題嗎？

請聯絡 IEHP 會員服務部

**1-800-440-IEHP (4347)**

**1-800-718-IEHP (4347)** (聽障專線)

上午 8 點至下午 5 點 | 週一至週五

[www.iehp.org](http://www.iehp.org)

本指南改編自美國衛生與公眾服務部 (U.S. Department of Health & Human Services) 國家心肺血液研究所 (National Heart, Lung, and Blood Institute) 的「非裔美國人鍛煉獲得心臟健康 (On the Move to Better Heart Health for African Americans)」。

©2023 Inland Empire Health Plan.  
公共實體。保留所有權利。  
HE-23-4498579\_CH