

心臟健康

健康心臟的提示

- 1) **吃得對。**
努力爭取健康的體重。選擇低飽和脂肪、反式脂肪和膽固醇的飲食。降低您飲食中的鹽。
- 2) **多動些。**
試著在一週中的多數天或每天運動30分鐘
- 3) **不要抽煙。**
如果您抽煙，戒掉它。詢問您的醫生可以幫助您戒煙的藥。
致電抽煙者熱線，請求「停止抽煙」計劃的幫助，電話號碼是：**1-800-662-8887**。
- 4) **知道您的數目。**
確保您定期接受醫生診治。詢問您的血壓、膽固醇和血糖。如果需要改善您的數目，請與您的醫生定個計劃。
- 5) **遵醫囑服用藥物。**
保存您的藥物清單。將此藥物清單給每位為您診治的醫生。
試著用藥丸盒整理您的藥物。
- 6) **瞭解更多。**
告訴您的醫生您的疑慮。您可以在**www.heart.org**網站上瞭解更多。Alliance也提供您這些心臟疾病的傳單。

- ◆ 高血壓
- ◆ 膽固醇
- ◆ 冠狀動脈疾病
- ◆ 心臟衰竭
- ◆ 心臟病發作
- ◆ 我的藥物清單



您不必獨自面對這些！若要瞭解更多心臟健康的資訊，請致電：

Alliance健康保險計畫

510-747-4577或免費電話：**1-877-932-2738** (聽障及語障電話專線：711或1-800-735-2929)

請瀏覽我們的網站：**www.alamedaalliance.org**。

少吃鹽

大多數食物均含有鹽（鈉）。
攝取過量鹽份對健康無益。
我們攝取的鹽份大多數來自
於以下途徑：

加工食品：熏肉、香腸、午餐肉、奶酪、
薯片、餅乾、冷凍食品

製熟食品：快餐、餐廳食品

罐裝食品：湯類、蔬菜、豆類、泡菜、肉類

調味料：鹽、醬油、牛排醬、混合調味料、
高湯、魚露、沙拉醬



為什麼攝取過量鹽份有害健康？

攝取過量鈉可導致高血壓。
高血壓可誘發：

- 心臟病
- 中風
- 眼部疾病
- 腎 / 肝損害

如何少吃鹽

應多選擇：

- 新鮮或冷藏蔬菜和水果
- 無鹽或低鹽食品
- 低脂乳製品
（酸奶及牛奶）
- 新鮮香草或大蒜
- 低鈉混合調味料
- 檸檬汁及醋

應少吃：

- 零食
- 加工奶酪及肉類
- 快餐食品

應少用：

- 鹽
- 大蒜 / 洋蔥鹽
- 醬油
- 牛排醬及嫩肉粉



Eat Less Salt (少吃鹽) 本文譯本由 HRSA HCAP Grant #G920A02204 提供。

© 2006 年 Whittier 糖尿病研究所版權所有。

經 Whittier 糖尿病研究所授權複製，用於病人衛教目的。更多資訊請瀏覽 www.whittier.org

心臟健康

高血壓

血壓是隨每次心跳血管壁所承受的力。血壓有助於血液在您的身體裡流動。

量血壓

量血壓通常是在您的上臂放置一個稱為箍袖帶的寬帶。將空氣打入箍袖帶中。空氣從箍袖帶中放出時即會測量您的血壓。

血壓是兩個高低讀數。

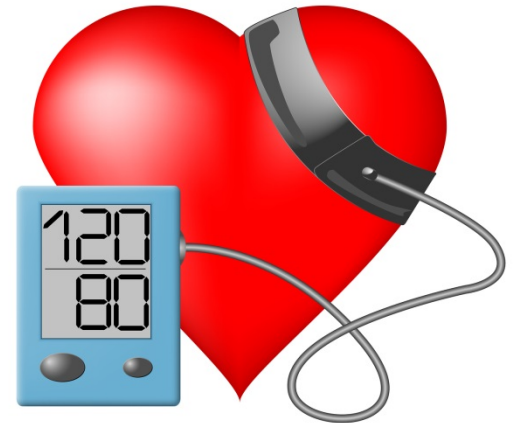
- 高讀數稱為心臟收縮壓。它是心臟泵動時血管的壓力。
- 低讀數稱為心臟舒張壓。它是心臟在跳動間隔休息時血管的壓力。

正常血壓

正常血壓是 120 比 80 或更低。血壓因人而異。
每個人的血壓因時因日而異。

高血壓

高血壓也稱為 **hypertension**。高血壓是 130 比 80 或更高。除非您的血壓被測過多次而且一直居高不下，否則不會作出高血壓的診斷。



血液流過血管越困難，您的血壓數就越高。有高血壓時，您的心臟負荷超過正常。高血壓能導致心臟病發作、中風、腎衰竭和血管硬化。

高血壓的症狀

了解您是否有高血壓的唯一方法是作檢查。大多數人沒有任何症狀。有些人可能會頭痛或視力模糊。

您的護理

血壓控制很重要。如果您有高血壓，您應該：

- 經常檢查您的血壓。如果您的血壓一直居高，請打電話給您的醫生。
- 按預約看醫生。
- 遵醫囑服用您的血壓藥物。
- 即使您感覺良好或您的血壓正常，請仍服藥。
- 如果您體重過量，請減肥。
- 限制您食物和飲料中的鹽。
- 避免喝酒。
- 戒煙或停止嚼用（嗅）煙草。
- 每天運動。
- 減少壓力。
- 每天練習放鬆。



如有以下情形，請立刻撥打 911：

- 嚴重頭痛
- 視覺改變
- 胸痛、有壓迫感或透不過氣
- 面部、臂部或腿部突然麻木、刺痛或虛弱
- 突然意識混亂、理解有困難或說話困難
- 吞嚥困難

如果您有任何疑問或關注事項，請告知您的醫生或護士

您不必獨自面對這些！Alliance健康保險計畫可以幫助您達到您的健康目標，請致電**510-747-4577**。

CRS/TTY：711或1-800-735-2929。www.alamedaalliance.org

This handout was adapted from *High Blood Pressure 3/2018*, Health Information Translations. Permission is granted to use the duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.

心臟健康 膽固醇

膽固醇是一種身體需要用於運作的脂肪物質。它由肝臟製造，來自動物食品，例如肉、蛋、乳製品、奶油和豬油。

您血液中如有太多膽固醇，可能對您的身體有害，也可能增加您罹患心臟病的風險。如有下列情形，您有高血液膽固醇的風險：

- 您的身體製造太多膽固醇
- 您食用含高飽和脂肪和膽固醇的食物
- 您有糖尿病、稱為甲狀腺功能減退的低度甲狀腺或腎病

您的血液中主要有 3 種脂肪：

- **高密度脂蛋白(HDL)**：這種「好」膽固醇將您血液中多餘的膽固醇帶回您的肝臟，因此您的身體能將其清除。
- **低密度脂蛋白(LDL)**：您血液中的這種「壞」膽固醇在您的血管中積聚。這能引起您的血管變窄，使血液難以流動。
- **甘油三酸酯**：吃太多碳水化合物能增加您的甘油三酸酯含量。甘油三酸酯含量與心臟病、中風和糖尿病有關聯。

血脂由驗血測定。您的結果將使您知道：

您的血液總膽固醇濃度

- 健康濃度是低於 200。

您的 HDL 膽固醇血液濃度

這是「好」膽固醇：數目越高越好。

- 健康濃度是 60 和 60 以上。
- 如果您的濃度低於 40，請和您的醫生討論治療事宜。



您的 LDL 膽固醇血液濃度 這是「壞」膽固醇：數目越低越好。

- 健康濃度是低於 100。
- 如果您最近有過心臟問題，您的醫生可能希望您的低密度脂蛋白低於 70。
- 如果您的濃度是 130 和 130 以上，請和您的醫生討論治療事宜。

您的甘油三酸酯血液含量

- 健康濃度是低於 150。
- 如果您的濃度是 200 和 200 以上，請和您的醫生討論治療事宜。

要降低您的血液膽固醇濃度

- 定期看醫生並檢查您的膽固醇。
- 和您的醫生、護士或營養師討論一項飲食和運動計劃。
- 飲食和運動不夠則可能需用藥物。
- 吃大量高纖維食物，例如全穀物、豆類和新鮮水果蔬菜。
- 限制含大量膽固醇和飽和及多元未飽和脂肪的食物，例如牛肉、豬肉、乳酪、全脂牛乳或豬油。
- 多吃低脂食物，例如無皮雞胸肉、魚或脫脂牛乳。
- 選擇含高單元飽和脂肪的食物，例如橄欖油或菜籽油和堅果。
- 烘、烤、燒烤或烘烤而不要油炸食物。



請和您的醫生、護士或營養師討論如何控制您的膽固醇含量。

您不必獨自面對這些！ Alliance健康保險計畫可以幫助您達到您的健康目標，請致電510-747-4577。CRS/ TTY：711 或 1-800-735-2929。

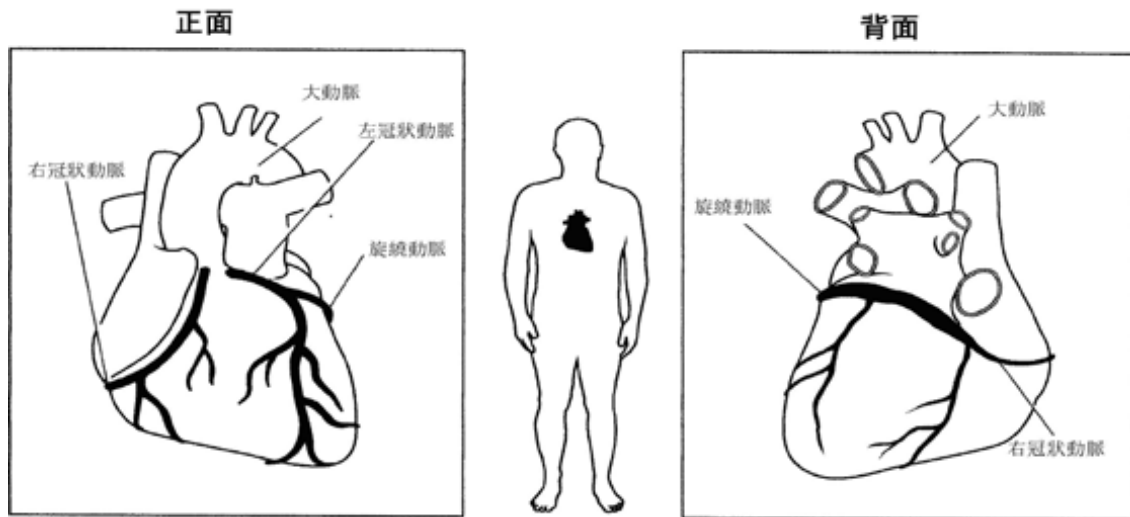
www.alamedaalliance.org

This handout was adapted from *Cholesterol 5/2010*, Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.

心臟健康

冠狀動脈疾病 (CAD)

冠狀動脈疾病也稱為心臟病或動脈硬化症。它是由稱為斑塊的脂肪在心臟的血管內積聚而導致的疾病。心臟必須得到氧氣和營養才能良好地運作。血液將氧氣和營養通過稱為動脈的血管帶到心臟。斑塊在血管內積聚之時，通往心肌的血流量減少。當血流量減少時，會引起胸痛(心絞痛)、呼吸短促或其他症狀。如果血液流動停止或受阻，就會導致心臟病發作。



冠狀動脈疾病的症狀

您可能但不一定有以下任何症狀：

- 胸部、手臂、下巴、肩部或頸部疼痛或有壓迫感，也稱心絞痛疼痛感可能會從一處擴散到另一處
- 感到胸部緊縮、沉重、擠壓或灼痛
- 出汗
- 呼吸短促
- 噁心或嘔吐
- 腹痛
- 感到非常疲累、頭暈或昏厥

如出現上述任何症狀，請打電話 911。

風險因素

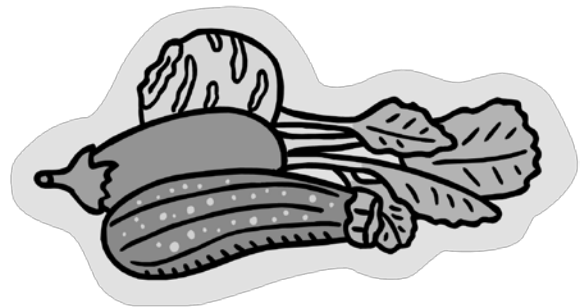
如果您有下列情況，您患冠狀動脈疾病的風險會較高：

- 有家族病史
- 有高膽固醇、糖尿病或高血壓
- 抽煙或嚼用（嗅）煙草
- 不活動
- 有壓力
- 體重過量, 特別是在腹部周圍.
- 喝太多酒.
- 每天不吃足夠的水果和蔬菜.

即使改變一項風險因素都能改善您的心臟健康。您可預防疾病惡化，甚至可有助於改善病況。

目的是要改善流向您心肌的血流量，並減少您心臟病發作的風險。
治療可包括：

- 藥物
- 運動
- 低脂飲食
- 程序或手術
- 心臟康復計劃
- 一個戒煙的計劃
- 幫助抑鬱症



無論採用何種治療，都不能「治癒」此病。您需要改變您的風險因素並遵守您的醫療計劃。

與您的醫生討論您的醫療護理或您可能有的任何疑問。

您不必獨自面對這些！Alliance健康保險計畫可以幫助您達到您的健康目標，請致電510-747-4577**。**

CRS/ TTY : 711或1-800-735-2929 。 www.alamedaalliance.org

This handout was adapted from *Coronary Artery Disease (CAD)*, 1/2011 Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.

心臟健康

心臟衰竭

心臟衰竭也稱為充血性心臟衰竭，患病時心肌減弱，不能正常地強勁泵動。血流量減慢，液體可能在肺臟或身體其他部位積聚。這並不意味著您的心臟已經停止抽吸血液。因為心臟衰竭不會消失，您需要學習如何處理您的病情。

心臟衰竭的原因

- 心臟病
- 高血壓
- 心瓣膜問題
- 肺病
- 感染或病毒
- 酗酒或吸毒
- 先天性心臟問題
- 甲狀腺或腎臟疾病



您的護理

- 遵醫囑服用藥物。
- 每天早晨同一時間量體重。記錄您每日的體重。
- 限制飲食中的鹽或鈉。
- 如有任何以下症狀，請打電話給您的醫生 - 不要拖延打電話。
- 注意您的感覺如何。
- 每天運動，但酌情休息。
- 抬起雙腳以減少踝部腫脹。

- 按時赴醫生的約診。
- 如果您體重過量，請減肥。
- 戒煙。
- 避免飲酒。
- 每年接受流感疫苗。和您的醫生談一談肺炎疫苗。
- 如果醫生有醫囑，限制每日液體攝入量。

如有以下症狀，請立刻打電話給您的醫生：

- 如果一天體重增加 2 磅或 1 公斤或 5 天增加 3-5 磅或 1-2 公斤。
- 腿、足、手或腹部腫脹，或您的鞋子、腰帶或戒指比以前緊。
- 感到呼吸短促。
- 睡覺時用更多枕頭或需要在椅子上睡覺。
- 晚間咳嗽或是咳嗽或胸部擠迫感加劇。
- 更加疲累或虛弱。
- 食慾差或噁心。
- 覺得暈眩或糊塗。
- 小便次數減少。

如有以下症狀，請立刻撥打 911：

- 甚至休息時也感到呼吸急促
- 胸痛、有壓迫感或氣悶
- 昏倒
- 心跳快且不規則



如果您有任何疑問或關注事項，請告知您的醫生或護士。

您不必獨自面對這些！Alliance健康保險計畫可以幫助您達到您的健康目標，請致電**510-747-4577**。CRS/ TTY：711或1-800-735-2929。

www.alamedaalliance.org

This handout was adapted from *Heart Failure, 1/2012* Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.

心臟健康

心脏发作

心臟病發作也稱為心肌梗塞或 MI。它發生於向心肌供氧的血管堵塞，使血液無法流到心臟的某個部位。如不立刻治療，部份心肌就會壞死。您越早求助，對心臟造成的損害就越小。

血管堵塞可能由以下原因造成：

- 稱為斑塊的脂肪積聚物
- 血栓
- 血管痙攣

心臟病發作症狀

- 您胸部、手臂、下巴、肩或頸部疼痛、感到緊縮、沉重、有壓迫感、擠壓感或灼痛感。
- 在活動和休息時都會發生
- 持續超過 5 分鐘或反覆發作
- 出汗
- 呼吸急促
- 虛弱
- 噁心或嘔吐
- 胃痛或燒心
- 感到非常疲勞、眩暈或頭暈
- 感到恐懼或恐慌

如有任何這些症狀，請立刻撥打 911。坐著或躺下，直到急救隊到達。不要駕車去醫院或因打電話給您的醫生而拖延。

有些人，特別是女性，可能不會發生胸痛，或者症狀非常輕微。症狀越多，心臟病發作的可能性越大。如果有心臟病發作史，則第二次發作時的症狀可能不同。切勿忽視自己的症狀。要迅速打電話求助，以減小對心臟的損傷。

在醫院的治療

將進行檢查，以確定您是否有心臟病發作以及您的心臟是否已遭到損傷。您可能需要在醫院住幾天。可能需要開始服用藥物和接受治療，以改進流向心臟的血流。

心臟病發作之後的出院醫囑

1. 去醫生處作後續就診。
2. 詢問有關加入心臟康復計劃事宜。
3. **限制活動4至6個星期**。
 - ✓ 每天要休息。
 - ✓ 逐漸增加活動。
 - ✓ 餐後休息1小時。例如洗澡、淋浴或刮鬍等活動後至少休息30分鐘。
 - ✓ 減少爬樓梯。爬樓梯時要慢。
 - ✓ 避免提起超過 10 磅或 4.5 公斤重的東西。
 - ✓ 不要吸塵、除草、耙東西或用鏟子。您可以做輕微的家務事。
 - ✓ 詢問您的醫生您何時能駕車，何時能返工。如果計劃出門旅行，須向醫生瞭解是否有任何限制。
 - ✓ 當您能夠走 20 級樓梯沒有任何問題時，可以恢復性行為。請先向您的醫生諮詢。
4. 依照您的醫生和營養師的建議進食。
 - ✓ 請吃低脂肪物。
 - ✓ 避免太鹹的食物。
5. 每天給自己秤體重以檢查液體積聚情況。過多的液體加重您的心臟負荷。如果您一夜之間體重增加 2 至 3 磅或 1 公斤，請打電話給您的醫生。
6. 避免溫度過高或過低。
 - ✓ 不要用熱水或冷水淋浴。



- ✓ 不要泡熱水澡、洗溫泉或泡按摩浴缸。
 - ✓ 在潮濕的天氣或高溫 (高於華氏 80 度或攝氏 27 度) 或低溫 (低於華氏 30 度或攝氏 1 度) 期間留在戶內。
7. 許多人心臟病發作後感覺非常悲傷或情緒出現變化。如果這種情況惡化或幾個星期內不消退，請打電話給醫生。
 8. 您的醫生可能會給您其他醫囑。

增強心臟健康

您可採取一些措施來改善心臟的健康狀況。

- 不要吸煙或使用煙草製品，避免吸二手煙。
- 如患有高血壓，要接受治療。
- 每天至少鍛煉 30 分鐘。
- 健康飲食，減少脂肪、鹽和糖的攝取量。
- 將體重保持在正常範圍內。
- 如患有糖尿病，則須控制血糖。
- 定期到醫生那裡檢查身體，遵醫囑服藥。



如果您有任何疑問或關注事項，請告知您的醫生或護士。

您不必獨自面對這些！Alliance健康保險計畫可以幫助您達到您的健康目標，請致電**510-747-4577**。

CRS/ TTY：711 或 1-800-735-2929。 www.alamedaalliance.org



Health care you can count on.
Service you can trust.

This handout was adapted from *Heart Attack 1/2011* Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.

