

定期檢查和心臟病

為何與我的醫療保健提供者做定期檢查是很重要的？

- 觀察您的心臟病風險，特別是如果您的風險因素程度有所提高（例如膽固醇或血壓）。
- 和您的醫療保健提供者發展並保持良好的關係是非常重要的。因此如果您在任何時候出現心臟病的徵兆或症狀，您可以很自在地和醫療保健提供者聯繫，醫療保健提供者也會熟悉您的病史。

考慮詢問醫療保健提供者的十個問題：

1. 我是否有心臟病發作的風險？
2. 我的家族心臟病史和我有多大關係？
3. 我的膽固醇含量應該是多少，我應該如何改善？
4. 我的血壓應該是多少，我應該如何改善？
5. 我是否患有糖尿病，或者有罹患糖尿病的危險？
6. 我應該從事多少體能活動？
7. 在我開始運動之前，是否需要進行壓力測試？
8. 哪一類飲食對我最合適？
9. 我是否應該服用阿司匹靈以預防心臟病發作？
10. 我應該多久檢查一次我的風險因素？

保持活躍，吃得健康，戒除煙癮，進行檢查！

這份資料由洛杉磯縣衛生服務部婦女健康辦公室製作，
用於教育目的，並不能取代您的醫療保健提供者的指示。
請與您的醫生討論各種療法的風險和好處。

