你的心臟，
你的生命...

多做運動，小心飲食，戒除吸煙，以及定期檢查身體，可減低你患上心臟病的機會。

預防為上策！

若要取得更多資料，請聯絡
婦女健康辦公室
預防為上策熱線

1-800-793-8090

www.publichealth.lacounty.gov/owh

Prevention Matters

Heart Disease Brochure - Chinese Cantonese (Traditional)

County of Los Angeles
Public Health
Office of Women's Health

婦女預防
心臟病須知

預防為上策！

洛杉磯縣婦女健康辦公室編製

讚頌婦女的思想、體魄、精神和多元化發展

Prevention Matters

For Appointments and Referrals Call
Office of Women's Health

1-800-793-8090

www.PreventionMatters.org

心臟病是美國婦女的頭號殺手。某些行為及情況可增加你患上心臟病的機會，或在病發後令病情惡化。

通過回答下面的問題，你可大概知道自己有多大機會患上心臟病，以便採取行動改善你的健康。

1. **年齡** 你是否已經停經或超過 55 歲？
❑是 ❑否
隨著年紀越來越大，你患上心臟病的機會會增加，特別是當你已經停經或超過 55 歲。

2. **家族病歷** 你父親或兄弟是否在 55 歲前已被診斷患上心臟病，或者你母親或姊妹是否在 65 歲前已被診斷患上心臟病？
❑是 ❑否
家族的心臟病病歷與你患心臟病的機會有著密切的關係。

3. **吸煙** 你是否吸煙？
❑是 ❑否
如果你吸煙的話，你有較大機會患上心臟病。即使每天只抽一支煙，也可增加患病的機會。你抽煙的支數越多，患病的機會越大。

如果你戒煙的話，你患上心臟病的機會可在一年內減低。

4. **糖尿病** 醫生是否說你患上糖尿病？
❑是 ❑否
糖尿病即血糖過多，可增加你患心臟病、失明、中風和腎衰竭的機會。

糖尿病有時候並沒有症狀。不過，如果你極度口渴，體重減輕及尿頻，你可能已經出現糖尿病的症狀。請與你的醫生商量，決定應否接受血糖水平測試。健康的飲食，加上運動和藥物，可有助防止或治療糖尿病。

5. **高血壓** 醫生是否說你有高血壓？
❑是 ❑否
我的血壓是：_____/_____

如果血管出現高血壓，可對管壁和心臟造成損害。正常的血壓指 120/80 以下水平。請要求醫生為你檢查血壓。知道是否有高血壓是很重要的，因為健康的飲食以及運動和藥物可有助治療高血壓，以及防止或延遲心臟病及相關問題的形成。

6. **高膽固醇** 醫生是否說你膽固醇過高？
❑是 ❑否
我的膽固醇水平是：
總膽固醇_____
低密度膽固醇（壞膽固醇）_____
高密度膽固醇（好膽固醇）_____

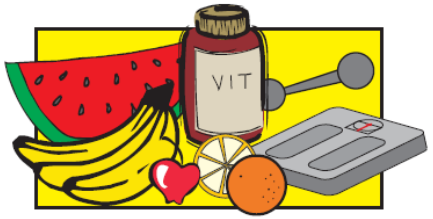
膽固醇是血液中的一種蠟狀物質，如果過多的話，可導致血管栓塞及心臟病。請向醫生查問是否需要進行檢查膽固醇的血液測試，以及你的膽固醇水平會否影響你的健康。健康的飲食，加上運動和藥物，可有助防止或治療高膽固醇病。

如果你對上面六條問題中的任何一條選擇了「是」，你可能有機會患上心臟病。不過，好消息是你可以對生活方式作出健康的改變，從而有助防止心臟病。**如果你想防止心臟病，你可以：**

1. **多做運動** 適量的運動有助減低患上心臟病、高血壓、糖尿病、過胖和骨質疏鬆症的機會。只需要在每個星期的大部分日子裡，每天三次，每次做運動10分鐘，即可有所幫助。你可以步行、跳舞或做一些你喜歡的其他運動。

2. **小心飲食** 避免高脂肪及高鹽分的食物，以及吃大量水果、蔬菜和含高纖維質的全穀類食品。健康的飲食和健康的體重可減低你患上心臟病、中風、糖尿病和多種癌症的機會。

3. **戒除吸煙** 吸煙是美國可防止死亡的主要成因，以及造成心臟病的一大風險因素。如果你目前吸煙，請與醫生商量戒煙的方法。

4. **檢查身體** 與你的醫生商量可通過哪些測試、檢查、藥物及其他行動來改善健康。定期檢查身體可有助防止或及早發現疾病。如果涉及你的健康，請不要怕尷尬，隨便提出問題。

預防為上策！