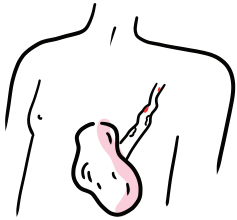


理解动脉粥样硬化性 心血管疾病(ASCVD)

什么是ASCVD?



动脉粥样硬化性心血管疾病 (ASCVD) 是指富含胆固醇的脂肪沉积物在动脉内堆积。这种堆积可能导致心脏病和中风等严重健康问题。



ASCVD的风险因素

- 1 高胆固醇/脂蛋白水平：过量的胆固醇和脂蛋白（如LP(a)）可能在动脉内堆积。
- 2 高血压：给动脉施加额外压力，造成损伤。
- 3 吸烟：损害动脉并促进斑块形成。
- 4 糖尿病：高血糖可能损伤血管。
- 5 肥胖：额外体重增加心脏负担。
- 6 家族史：若家族中有男性55岁前或女性65岁前发生心脏病或中风的历史，会提高患病风险。



预防与管理： 健康生活方式选择

- 1 均衡饮食：以水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪为主。
- 2 规律运动：每周至少进行150分钟中等强度运动。
- 3 戒烟：戒烟是预防ASCVD的关键。
- 4 控制现有疾病：通过生活方式调整和他汀类药物、降压药等，配合医生管理糖尿病或高血压。

您该怎么做？

饮食与营养

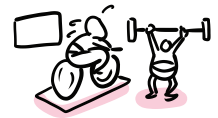


健康饮食：采用地中海饮食（含蔬菜、水果、豆类、坚果、全谷物和鱼类）可降低心脏问题风险，尤其是中风。

关键建议：

- 限制加工肉类和含糖饮料
- 注重健康脂肪（如橄榄油）
- 减少盐分以控制血压
- 用更优选择替代不健康脂肪（如反式脂肪）

身体活动



- 运动益处：规律运动能增强心脏功能、改善血流、提升好胆固醇（HDL）、降低坏胆固醇（LDL）。
- 建议：每周至少完成150分钟中等强度活动（如步行或骑自行车）。

体重管理



重要性：超重会通过升高血压、胆固醇和血糖，从而极大地促进ASCVD的发生。

策略：

- 食用富含果蔬和全谷物的均衡饮食
- 保持身体活跃
- 注意食量以避免过量
- 使用饮食记录工具或加入饮食支持小组

压力管理

压力对心脏的影响：短期和长期压力均可能升高血压和胆固醇，增加心脏问题风险。

管理建议：

- 规律运动
- 均衡饮食
- 良好睡眠
- 正念或冥想
- 社会支持
- 必要时寻求专业帮助



检测您的LP(a)

什么是 LP(a)?

脂蛋白(a) [LP(a)] 是血液中可能增加心脏病和中风风险的一种脂肪。高LP(a)水平会导致动脉斑块堆积，作用与高胆固醇类似。建议检测LP(a)水平，有心脏病家族史者尤其需要注意。



戒烟与限酒



- 戒烟：戒烟可降低心脏病和中风风险，可考虑尼古丁替代疗法或药物辅助。
- 限酒：尽量减少饮酒以减轻心脏负担并控制血压。

监测血压、胆固醇与糖尿病

- 血压：目标值低于120/80 mmHg，通过健康饮食、运动和定期检查管理。
- 胆固醇水平：通过健康饮食和运动保持低LDL和高HDL。
- 糖尿病管理：监测血糖、保持均衡饮食、积极运动并遵循医嘱。

坚持服药

重要性：ASCVD药物（包括他汀类、抗血小板药、β受体阻滞剂、ACE抑制剂、ARB类、钙通道阻滞剂、利尿剂、依折麦布和PCSK9抑制剂）对控制病情至关重要，可降低胆固醇、控制血压并预防心梗和中风。

服药贴士：

- 了解药物作用机制
- 有问题请与医生保持沟通
- 使用药盒或手机提醒工具
- 简化服药流程

使命

The HeartLife Foundation是以患者为主导的慈善机构，致力于通过联结、教育和赋能全球社区，改善心血管疾病患者的生活质量。我们的目标是为全球患者、照护者及家庭创造持久解决方案、推动创新并构建更健康的生活。

获取更多ASCVD信息与支持
请访问

heartlife.ca/academy/

heartlife.academy



HeartLife[™]
FOUNDATION

支持者



TD READY
COMMITMENT



www.heartlife.ca

心系生命，不困于衰[™]
慈善注册编号：76199 7493 RR0001.