

預防心臟病與中風 - 摘要

本小冊子為你提供了有關如何預防心臟病與中風的摘要。此外，你亦可以選擇類似這樣但更詳細的小冊子，和有關下列各個主題的更詳細的小冊子。

你必須戒煙

如果你是吸煙人士，戒煙往往是你力所能及又可以最有效地減少未來患病的風險。戒煙後，健康風險會迅速減少(但需要數年才能完全減少因吸煙增加的風險)。如果發現難於戒煙，則請諮詢醫生或護士以取得幫助。醫生或護士可能會建議你使用藥物來幫助戒煙。

經常運動

無需到健身室或參加運動。任何可以讓你略微喘氣與略微出汗的運動都非常有益。例如：漫步、慢跑、游泳、騎腳踏車、較繁重的園藝工作等。很多人每天都會漫步，這樣非常有益。要獲得最佳效果，你應該每天進行至少 30 分鐘的運動。一般認為，數次短時段運動，會同樣的有益。例如，每天在不同時段進行三次 10 分鐘的運動。

保持健康的飲食。簡單地說，這表示：

- 每天至少五份各種水果與蔬菜。
- 大量澱粉類食物，如谷類食物、全麥麵包、馬鈴薯、米飯、麵食。
- 勿食用太多富含脂肪的食物，如富含脂肪的肉、乳酪、全脂牛奶、油炸食品、牛油等。食用低脂、單元或多元未飽和的果醬。
- 每週食用 2-3 份魚肉。其中至少一份應為「含油的」(如鯡魚、鯖魚、沙丁魚、燻鮭魚、沙璠魚、大馬哈魚及新鮮金鎗魚)。
- 如你食肉類，最好食瘦肉或家禽肉，如雞肉。
- 如你用油炸食物，請選用向日葵、油菜籽或橄欖油之類的植物油。
- 食物少放鹽，儘量避免太咸的食物。

嘗試減輕體重(假如你是過重或肥胖)

你無需苛求理想的體重。如果你是肥胖或過重，減輕體重的百分之五至十，你便可以明顯降低健康風險。通常大約是 5-10 公斤 (11-22 磅)。

切勿飲酒過量

少量酒(每天 1-2 個單位)可能有助你防止患心臟病。一個單位大約是半品脫正常濃度的啤酒、一小杯葡萄酒或一份烈酒(酒吧使用的單位)。但是，飲酒過量有害健康。男士飲酒每週不應超過 21 個單位(且任何一天不超過 4 個單位)。女士飲酒每週不應超過 14 個單位(且任何一天不超過 3 個單位)。

你應該起碼每隔三至五年檢查一次血壓

高血壓通常不會引起任何症狀，因此，你只可以透過檢查才能知道是否患有高血壓。低於 140/85 (糖尿病患者低於 140/80) 才不是高血壓。如果血壓一直過高，建議進行治療。

建議你進行膽固醇血液測試

如果你有可能增加患心臟病或中風的風險，醫生通常會建議你進行膽固醇檢查。(例如，如果你有很強的家族遺傳病史，有糖尿病等。)膽固醇含量高會將風險增加得更大，但可以透過治療來降低。