



患者及照护者教育

关于心血管疾病 (CVD) 的小知识

心血管疾病 (CVD) 是指当心脏和血管不能正常运作时所产生的问题。

心脏跳动时，会通过血管将血液泵送至全身各个部位。血液负责携带氧气和营养物质。如果您的心脏或血管出现问题，则意味着您的身体无法得到所需营养。

CVD 已成为美国人死亡的首要原因。因此，了解如何保持心脏和血管健康十分重要。

心血管疾病有很多种。下面是一些常见示例：

- **心脏病发作**是指流向心脏某部分的血流突然受阻。如果出现这种情况，那么血液受阻部分的的心脏会开始出现心肌坏死。
- **心力衰竭**是指心脏无法正常泵血。尽管心脏仍在跳动，但身体却无法获得所需的全部血液和氧气。
- **缺血性中风**是指输送血液到大脑的血管受阻且脑细胞开始死亡。这通常是由血块引起。
- **出血性中风**是指脑内血管出现破裂。当高血压得不到控制时就会发生这种情况。

了解您的风险

某些特定因素会增加罹患 CVD 的几率。这些被称为风险因素。有些风险因素是您无法改变的。例如，如果您与有血缘关系的家人罹患 CVD，则您罹患 CVD 的几率就更高。如果您吸烟或者超重，那么随着年龄的增长，罹患 CVD 的风险也会增加。

某些风险因素则可以控制，包括饮食、体力活动及是否吸烟。开始养成健康的生活方式，例如散步、跳舞和戒烟。限制某些食物的摄入量，例如白米饭、猪油、肥肉（猪肉）、油炸食品、甜食。

养成健康习惯

每周 5 天，每天运动 30 分钟。您可以一次完成，比如骑 30 分钟自行车。您也可以分开来做，比如跳舞 10 分钟，或一天内步行 3 次。

保持健康的体重指数 (BMI)。 BMI 是一种根据身高体重对身体形态进行测量的方法。如果您知道自己的身高和体重，您可在 [BMI 计算器（西班牙语或英语）](#) 中输入相应的数值。健康 BMI 介于 18.5 和 25 之间。

维持健康的腰围。 腰围是指腰部（髋部上方）周径的长度。为降低罹患 CVD 的风险，女性的腰围不应超过 35 英寸。而男性的腰围则不应超过 40 英寸。如果您是跨性别者，请与您的医生讨论具体目标。

如果您吸烟，请戒烟或减少吸烟量。 如需帮助，请拨打纽约戒烟热线 (NY Quitline): 866-697-8487。

控制胆固醇。 您无法感觉到胆固醇水平是否偏高，请与您的医生讨论胆固醇水平检查事宜。如果胆固醇水平偏高，请遵医嘱予以控制。

控制血压。 检查是确定是否罹患高血压的唯一方法。正常血压值为 120/80。如果您的血压偏高，请向医生咨询如何控制。

更多资源

了解心血管疾病

www.medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000759.htm

Qué es la enfermedad cardiovascular

www.medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Things to Know About Cardiovascular Disease (CVD) - Last updated on February 22, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利