

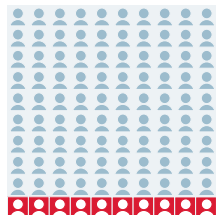
如何解读心脏健康检查结果？

您的结果会显示未来5年心脏病发作或中风的几率。这有助于您和医生决定采取何种措施降低风险。

高风险

(10%或以上)

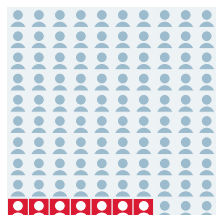
这意味着在100个与您情况相似的人当中，如果不采取任何措施，未来5年内有10人或以上会心脏病发作或中风。



中风险

(超过5%但低于10%)

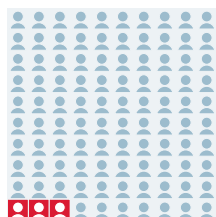
这意味着在100个与您情况相似的人当中，如果不采取任何措施，未来5年内超过5人但少于10人会心脏病发作或中风。



低风险

(低于5%)

这意味着在100个与您情况相似的人当中，如果不采取任何措施，未来5年内不到5人会心脏病发作或中风。



您和家庭医生或者护士将共同制定适合您的生活方式调整计划及/或推荐的药物治疗方案。

您的家庭医生或者护士会告诉您多久需进行一次后续心脏健康检查。

如需详细了解，请浏览
heartfoundation.org.au

使用条款：本资料由澳大利亚国家心脏基金会（心脏基金会）（National Heart Foundation of Australia, Heart Foundation）编制，仅供一般了解和教育用途。本资料不构成医疗建议。如果您有或怀疑有健康问题，请咨询您的医疗机构。所提供的信息以出版时可获得的证据为依据。请查阅 Heart Foundation 网站 heartfoundation.org.au 的使用条款 (Terms of Use)。

© 2025 National Heart Foundation of Australia 澳大利亚商业编号 98 008 419 761



HH-PRISK-114.1.0825.zh-hans

什么是
**心脏健康
检查？**

什么是心脏健康检查？

心脏健康检查 (Heart Health Check) 由家庭医生进行, 需时20分钟。该检查有助于您了解自己未来5年内突发心脏病或中风的几率以及如何防范。

1. 探讨

您的家庭医生或护士可能会问：

- 您是否吸烟
- 您是否有糖尿病
- 您正在服用的药物
- 其他健康问题
- 您的家族病史
- 您所属的民族
- 您的邮政编码。

2. 检查

您的家庭医生或护士可能会检查您的：

- 血压
- 胆固醇
- 血糖水平。

3. 评估

您的家庭医生将使用经临床验证的计算工具, 测算出您未来5年突发心脏病或中风的几率。

4. 计划

您的家庭医生或护士会与您一起制定计划降低心脏病发作或中风的风险。其中可能包括：

- 如何改变生活方式促进心脏健康
- 转诊至相关计划或其他专业医护寻求更多支持, 例如营养师
- 开具降血压或血胆固醇药处方。



为什么要接受心脏健康检查？

在澳大利亚, 心脏病是主要的夺命杀手。通过健康的行为, 例如有利于心脏健康的饮食、多运动、保持健康的体重以及远离吸烟, 能预防大量心脏病发作和中风的情况。许多人可能并不清楚自己罹患心脏病的风险, 尤其是像高血压和高胆固醇这类风险因素, 往往难以察觉。

接受心脏健康检查是守护心脏至关重要的第一步。



谁需要心脏健康检查？

- 所有 45-79 岁人群
- 35岁及以上的糖尿病患者
- 30岁及以上的原住民

如果您没有心脏病, 请向家庭医生咨询心脏健康检查事宜。



心脏健康检查要多少钱？

心脏健康检查已被纳入 Medicare 报销范围, 在对这项服务实行批量计费的医疗机构可免费检查。

请在赴诊前向您的家庭医生咨询心脏健康检查费用。

现在该如何改善心脏健康？

养成有利于心脏健康的饮食习惯

其中包括：

- 大量蔬菜、水果和全谷物。
- 各种富含蛋白质的健康食品, 尤其是鱼和海鲜、豆类 (例如大豆和扁豆)、坚果和种子。
- 原味牛奶、酸奶和芝士。胆固醇偏高者应选择低脂品类。
- 健康的脂肪和油, 例如牛油果、橄榄、坚果、种子以及健康的烹调用油。
- 使用香辛料调味, 不要加盐。

保持健康的体重

保持健康的体重有助于降低血压和胆固醇, 改善心脏健康。

如果您要减重, 请咨询家庭医生健康的减重方法。

多运动

从可行的小目标做起, 逐步提升至30-60分钟中等强度运动的建议水平 (例如快步走), 并且每周大部分日子都要运动。

远离吸烟, 少喝酒

如果您吸烟, 请戒掉。如需戒烟支持, 请咨询家庭医生或拨打戒烟热线 (Quitline) (13 7848或quit.org.au)。喝酒每周不要超过10个标准杯, 单日不要超过4个标准杯。

