

有益健康心脏的习惯

心脏类疾病是心脏病发作的主要诱因之一，无论男女，均受影响。心脏病的病因却并不单纯。不过，目前已知有些风险因素会增加患上心脏病的几率。

风险因素可理解为一个人的生活方式或遗传与健康状况。一些风险因素无法更改，比如年老、性别或家族心脏病史。

但很多风险因素却可改变。选择健康生活方式并认识这些风险，您就能降低患上心脏病的几率，并预防心脏病发作。

风险因素及您可用来降低患上心脏病几率的活动示例如下：



戒烟

吸烟有害心脏健康。吸烟者应当戒烟。您可以致电 Quitline (13 7848)并要求找口译员。您也可以留言，让人使用您的优选语言回电跟您谈谈。不妨说出对您最合适的日子和时间。

管理血压

要保持健康血压，务必要选择健康饮食、参加体育活动并降低食品盐分，从而减掉过多的体重。如果您有高血压，则需按时服药，并定期找医生检查血压。

控制胆固醇

选择更健康的食物来控制血液胆固醇含量，包括各种水果蔬菜以及动物脂肪含量较低的食物(如除去鸡肉上的鸡皮)。您应找医生检查自己的胆固醇含量，若胆固醇过高，则需按时服药。



控制糖尿病

与医生共同制定一个以健康饮食、体育活动和药物辅助的糖尿病防治计划。按期服药并找医生检查，确保成功控制好糖尿病。



积极锻炼

每天适度锻炼至少半小时。这半小时可以在一天中累积。锻炼可以包括快步走、打保龄球、跳舞、吸尘、游泳或者做一些园艺活。若要了解您能参加的活动，请与地方市政府、教堂、清真寺或老年人小组联系。经常参加体育活动的益处有很多，如有助于保持健康体重，同时也是结识朋友并参与社区生活的好方法。



健康饮食

食用各种食品，包括水果、蔬菜、全麦食品、瘦肉、坚果、瓜籽、豆类、鱼肉以及低脂/减脂乳品。大量饮水。降低盐分或不要在食物里添加盐分。

保持健康体重

若要获得并保持健康体重，每日要做适度锻炼并且食用健康的食品。



积极参加社交活动

保持快乐心态并与家人朋友一同享受愉快的社交生活，这一点也很重要。心情抑郁不仅仅是感觉悲伤和情绪不振。这其实是一种疾病。抑郁症可得到有效治疗。如果您感到抑郁超过两周时间，请找您的医生、家人或熟人谈谈。

建议可以经常找医生体检。这能让医生及时发现新出现的健康问题。我们也非常欢迎您将这些资料告诉医生，并与医生共同讨论您的疑问。

欲知详情，请电**1300 36 27 87**联系Heart Foundation Health Information Service或浏览**www.heartfoundation.org.au**。



翻譯和口譯服務署: 131 450.

本材料制作获得Helen Macpherson Smith Trust和Department of Health, Victoria大力支持

© 2012 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761

INF-073-C-ZH-S

使用条件: 本材料仅可用作一般信息和教育目的。不构成医疗建议。如果您有健康问题或怀疑自己有健康问题，请前往健康护理机构就诊。所提供的健康信息由Heart Foundation制作，并且依据撰写时的独立研究和现有科学证据。该信息从各个来源获取和制作，其中包括但不限于与第三方协作以及第三方按许可证提供的信息。这并非对任何机构、产品或服务的认可。National Heart Foundation of Australia及其雇员和有关各方在准备本材料内容时十分小心谨慎，但对包括依靠有关内容所造成的任何损失或损坏或其准确性、现时性及完整性概不承担任何责任。本材料可见于第三方的计划或材料中(包括但不限于展览袋或广告资料袋)。这并不表示National Heart Foundation of Australia认可或推荐这些第三方的机构、产品或服务，包括其材料或信息。如果其他人或机构使用National Heart Foundation of Australia的材料或信息，风险由使用者自行承担。

本材料的全部内容受版权保护。