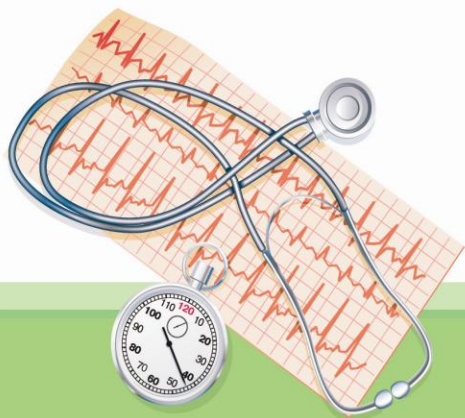




專家指出 通過改變危險因素 80%心臟病 和腦血管疾病 是可以預防的



可改變的危險因素及預防方法

危險因素	預防方法
不健康飲食	低鹽、低脂、低糖及高纖維飲食。
缺乏運動	每週最少三天，每天30分鐘或以上的運動。
吸煙	戒煙，戒煙門診電話：84906617。
超重或肥胖	減輕或控制體重。
血脂異常	控制體重，低脂飲食，定期檢查。
高血壓	低鹽飲食，定期測量血壓，控制血壓在正常範圍，遵照醫生指示服用降壓藥。
糖尿病	糖尿病飲食原則，遵照醫生指示服用降糖藥，定期檢查，自我監測血糖，控制血糖在正常範圍。
壓力	學習和選擇適合自己的減壓方法和放鬆技巧，保持心境開朗。

你是 心血管疾病 高危人士嗎？



DCN F016-c 慢性非傳染性疾病，2013年4月，第一次中文版，20,000張



心血管疾病

心血管疾病是心臟病和血管疾病的總稱，包括：冠心病、中風、高血壓、腦血管病、風濕性心臟病、先天性心臟病、深靜脈栓塞及肺栓塞等，可引致傷殘或過早死亡。

心血管疾病是本澳死亡人數的主要死因，因心血管疾病死亡僅次於癌症居第二位，每年約有三百多人因心臟病和高血壓而死亡。

心血管疾病包括：

- 冠心病
- 中風
- 高血壓
- 風濕性心臟病
- 腦血管病
- 先天性心臟病
- 深靜脈栓塞
- 肺栓塞

你是否心血管疾病的高危一族？

想測試一下嗎？

請回答以下問題...

問題	是	否	不知道
你是否55歲以上的男性？			
你是否65歲以上的女性？			
你的血脂或血膽固醇是否過高？			
你的血壓是否高於140/90mmHg？			
你是否患有糖尿病？			
你是否超重或肥胖？			
你是否有吸煙的習慣？			
你是否經常進食高脂肪、高膽固醇或高糖的食物？			
你是否不做運動或很少運動？			
你的父親或母親是否有心血管疾病？			

- 如果以上任何一條問題答案為“是”你患上心血管疾病的風險比正常高，請立即採取預防心血管疾病的生活方式；
- 如果以上每一條問題答案均為“否”，暫時沒有患心血管疾病風險，但應實踐健康生活模式，預防各種慢性病；
- 如果以上任何一條問題答案為“不知道”，請諮詢醫生，了解自己身體情況，然後再回答問題。

