

幫助您與心血管 疾病共存並健康 生活的指南

心血管預防及康復計劃
2024 年 11 月



目錄



心臟的運作功能
和常見的心臟病類型



心臟病的
常規檢查和治療



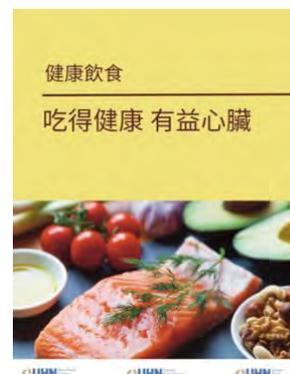
服用心臟病藥物



症狀處理



為了心臟健康
保持活躍



吃得健康 有益心臟



保持心臟健康的
壓力處理



享受健康和諧的人
際關係以及性親密



為了心臟健康
設定目標



Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, Medical Director
Nicole Sandison, Advanced Practice Leader
Valerie Skeffington, Program Manager
Crystal Aultman, Project Manager, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, Scientific Associate

Authors

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, RD, CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, RN

Contributions

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Margaret Brum, RD, CDE, BA Sc
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, RD, CDE
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Farrah Schwartz, MA
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

Plain Language (2016)

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Tina Papadacos, MA(Ed)

Graphics

Kristin Foster
Adam Latuns

Patients and Families

We would like to thank all of our patients and families who contributed their time and effort towards the development and evaluation of this workbook. A special thank you goes to Jennifer Carling for her dedication and significant contributions to this workbook. Our program and our patients appreciate the numerous hours she spent doing clear design and editing

心臟病的治療

心臟的運作功能 和常見的心臟病類型





Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, Medical Director
Nicole Sandison, Advanced Practice Leader
Valerie Skeffington, Program Manager
Crystal Aultman, Project Manager, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, Scientific Associate

Authors

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, RD, CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, RN

Contributions

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Margaret Brum, RD, CDE, BA Sc
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, RD, CDE
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Farrah Schwartz, MA
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

Plain Language (2016)

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Tina Papadacos, MA(Ed)

Graphics

Kristin Foster
Adam Latuns

Patients and Families

We would like to thank all of our patients and families who contributed their time and effort towards the development and evaluation of this workbook. A special thank you goes to Jennifer Carling for her dedication and significant contributions to this workbook. Our program and our patients appreciate the numerous hours she spent doing clear design and editing

心臟的運作功能和常見 的心臟病類型

適用於心臟病患者及其關顧者

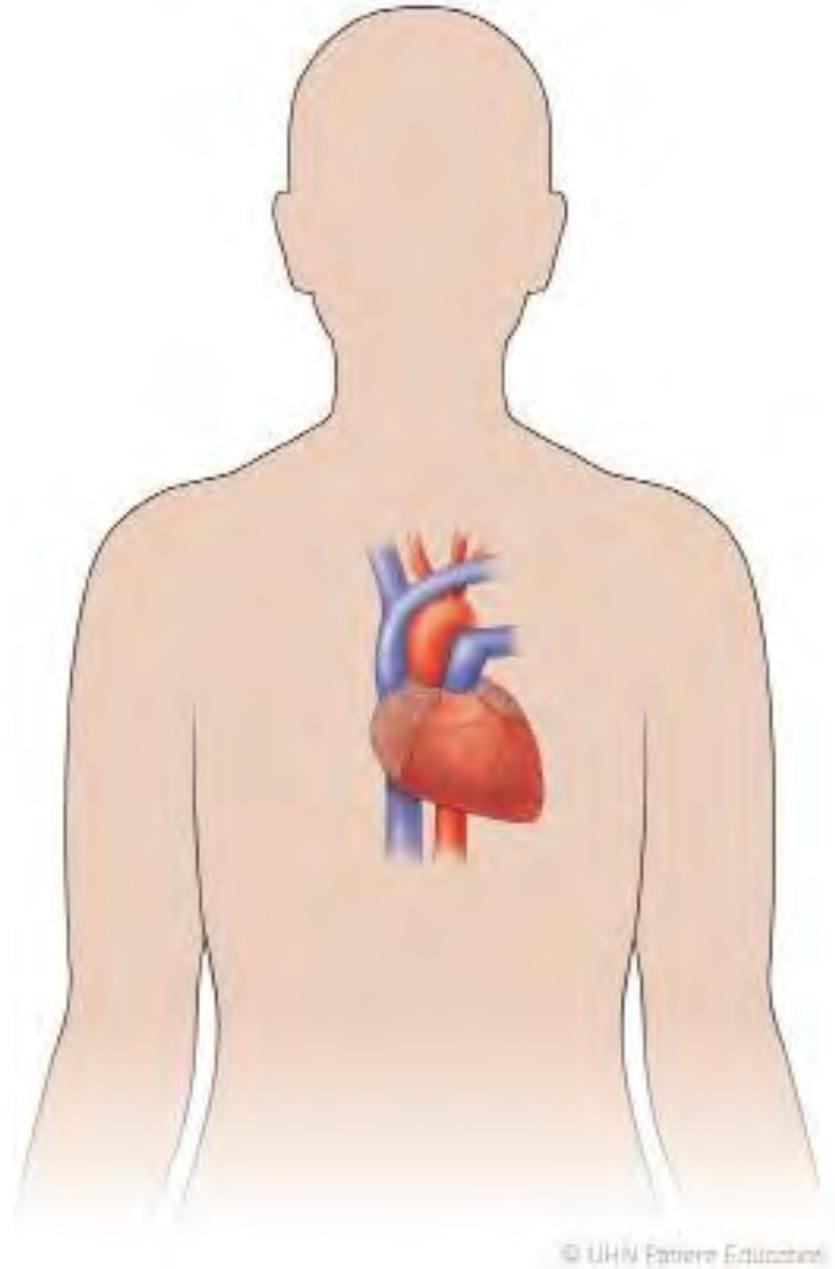
閱讀本手冊可以了解

- 心臟的結構
- 心臟的運作功能
- 常見的心臟問題
- 常見的心臟病原因

目錄

關於你的心臟.....	1
心臟的運作功能.....	2
關於心臟病.....	5
心臟疾病的類型.....	5
— 冠狀動脈疾病.....	5
— 心臟衰竭.....	5
— 瓣膜疾病.....	6
— 心律不整.....	8
冠狀動脈疾病的常見原因.....	8
了解風險因素.....	11
小貼士.....	14
— 缺乏活動（不運動或是活動不足）.....	14
— 營養.....	17
— 壓力.....	19
— 抽煙.....	22
— 血壓.....	25
— 血壓日誌.....	27
— 膽固醇和三酸甘油酯水平.....	28
— 血糖.....	31
— 腰圍尺寸.....	33
其他資訊.....	37

關於你的心臟



心臟的運作功能

心臟是一組肌肉,大小相當於你的拳頭。它位於胸部中央略偏向左側。每當心臟跳動時,它就會為身體提供血液和氧氣。

心臟由三大系統構成:

- 泵血系統
- 心臟電傳導系統
- 心臟供血系統

心臟如何泵血?

心臟泵血系統由4個腔室和4個瓣膜組成

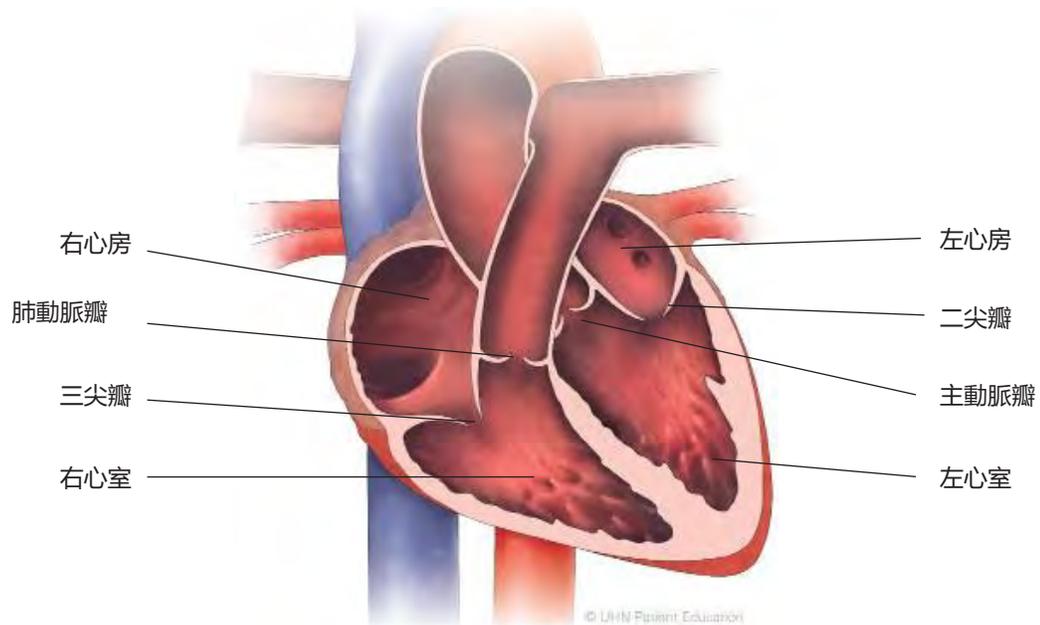
4個腔室:

- 心臟右側的兩個腔室 (右心房和右心室)
- 心臟左側的兩個腔室 (左心房和左心室)
- 當心臟舒張時,腔室充滿血液;當心臟收縮時,血液就會被泵送到身體的其他部位

4個瓣膜:

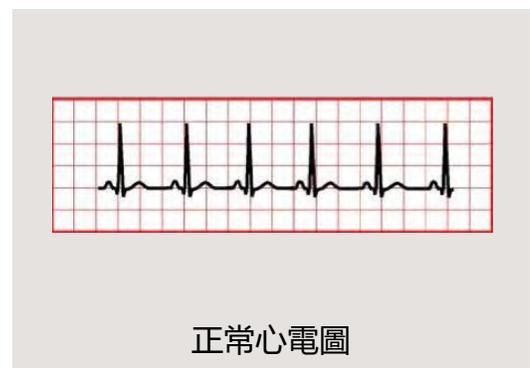
- 三尖瓣、肺動脈瓣、二尖瓣和主動脈瓣
- 隨心臟跳動時打開和關閉
- 保持血液單向流過心臟

血液輸送是通過這些腔室和瓣膜。左心室是主泵,負責將高含氧量的血液輸送到腦部及身體各部位。每當心臟收縮(擠壓)時,它就會將血液泵入動脈。測量脈搏,就是當血液流動通過動脈時的感覺。



是什麼讓我的心臟跳動

心跳是由電信號控制。這些信號會讓心臟收縮並將血液從心臟泵出到身體的其他部位。通過心臟傳導的電信號可以記錄在心電圖上，這被稱為心律。

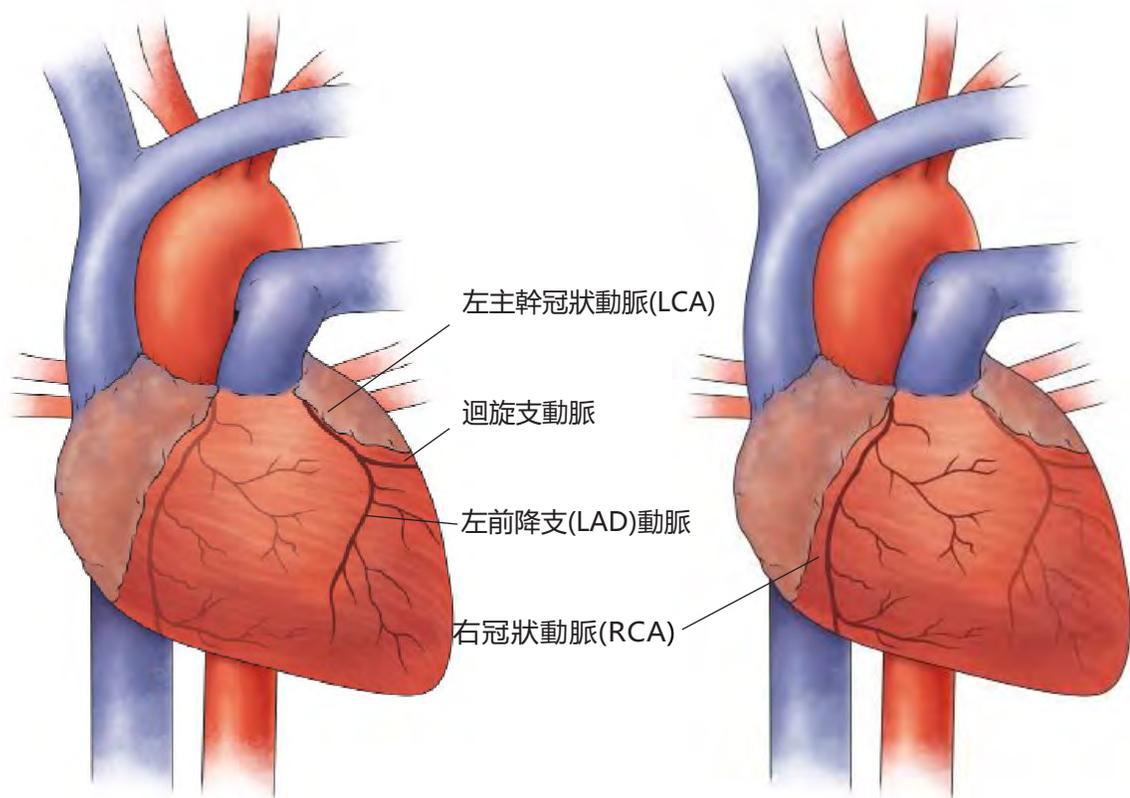


血液如何流入心臟？

由於心臟是肌肉組成的器官，它需要血液自我供應以便它能夠收縮。富含氧量的血液通過冠狀動脈進入心臟

主要動脈有4條

- 右冠狀動脈 (RCA)
- 左主幹冠狀動脈 (LCA) ， 再有兩個分支
 - 左前降支動脈 (LAD)
 - 迴旋支動脈



關於心臟病

心臟病的分類

心臟病是指不同類型的心臟問題。這些問題會影響心臟跳動以及血液進出心臟的方式

心臟病的例子包括：

- 冠狀動脈疾病
- 心臟衰竭
- 瓣膜疾病
- 心律不整（心跳節律有問題）

冠狀動脈疾病

什麼是冠狀動脈疾病？

冠狀動脈疾病是最常見的心臟病。當冠狀動脈（供應心臟血液和氧氣的血管）中的斑塊（由脂肪、膽固醇、和鈣形成的蠟狀物質）隨著時間堆積時，就會引起冠狀動脈疾病。斑塊堆積可以使冠狀動脈變窄並阻礙血液和氧氣進入心臟。斑塊堆積可能早在童年就開始。

心臟衰竭

什麼是心臟衰竭？

心臟衰竭是心肌受損時引起的一種心臟病。

當心肌受損時

- 心臟無法將足夠的血液和氧氣輸送到身體的其他部位
- 身體得不到正常運作時所需的血液和氧氣
- 心臟不能完全放鬆，讓血液從身體其他部位回流到心臟
- 液體會聚集在肺部和身體的其他部位，例如腳、腳踝、和腿部

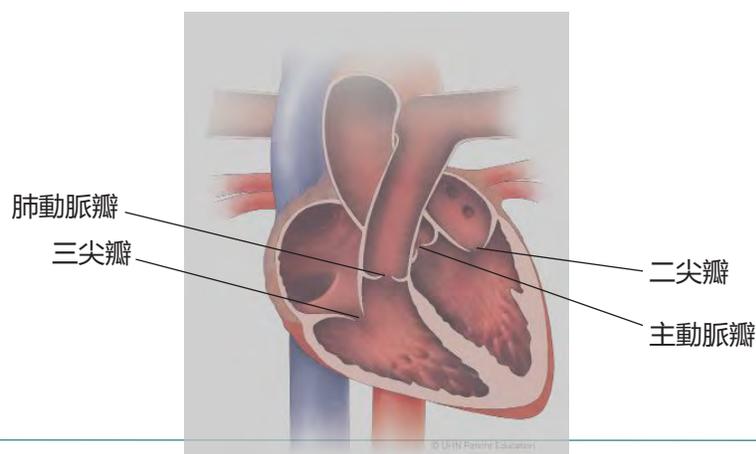
瓣膜疾病

什麼是心臟瓣膜疾病？

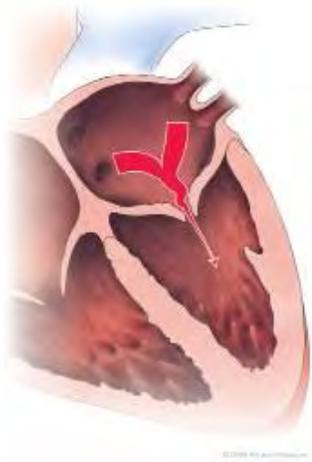
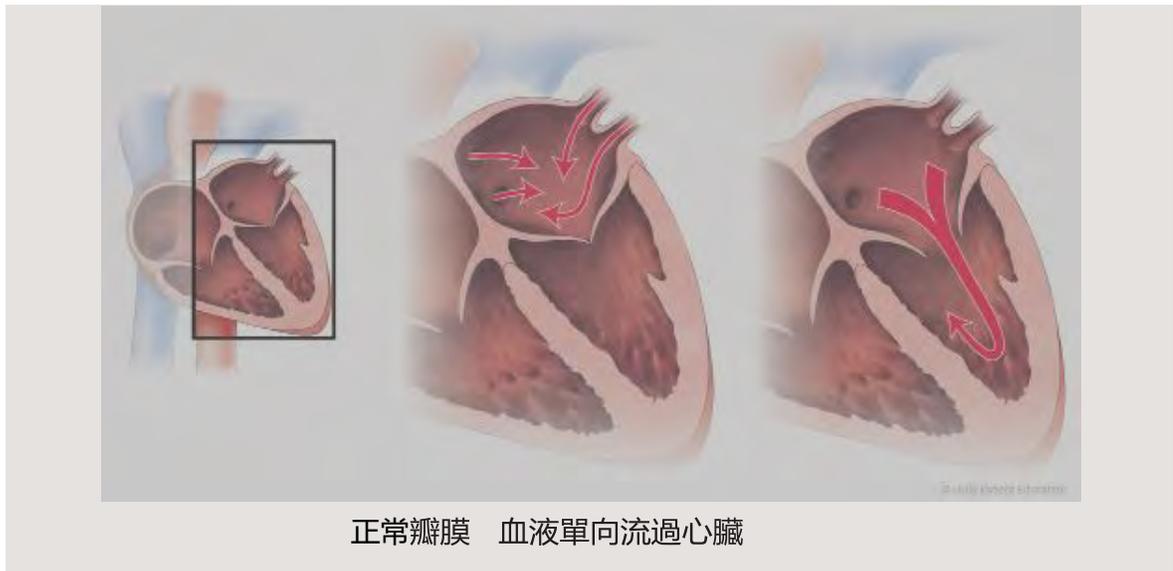
心臟有4個瓣膜：三尖瓣、肺動脈瓣、二尖瓣、和主動脈瓣。心臟瓣膜運作時就像門一樣確保血液只能單向通過心腔流動。

如果患有瓣膜疾病：

- 心臟要運作得更費力
- 瓣膜可能無法控制血液單向流過心臟
- 瓣膜疾病有三種類型



不同類型的瓣膜問題



狹窄或變窄
瓣膜無法以正常方式打開。心臟必須更加費力地泵送血液



脫垂：
如果瓣膜脫垂則瓣膜不能平穩閉合。



反流：
心臟瓣膜不能完全緊閉從而導致血流滲漏逆行。

心律不整：

什麼是心律不整？

正常的心跳是穩定地，一下接一下的跳動。測量脈搏是數算心跳次數和感受心臟跳動的節律。在本章的前面部分，了解到電信號可以啟動心臟跳動，如果電信號在發出或傳導時出現問題，心臟就可能會跳動得過慢、過快、或太早。

心律不整有那些不同類型？

心律不整有三種類型：

- 心跳過慢
- 心跳過快
- 早搏

冠狀動脈疾病的常見原因：

那些是冠狀動脈疾病常見的原因？

可以控制的情況：

- 運動量不足
- 不健康飲食
- 吸煙
- 高血壓
- 高膽固醇
- 高血糖
- 睡眠不足

- 抑鬱、壓力、焦慮
- 腰圍超標;

如果能夠在可控制的情況下處理好問題（可改變的風險因素），就可以降低冠狀動脈疾病的風險。

導致冠狀動脈疾病但無法控制的情況：

- 年齡
- 性別
- 家族史
- 種族
- 遺傳

如果有下列3個或以上的狀況（風險因素），而且不受控制，就表示患了代謝綜合症。

- 高血壓;
- 高密度脂蛋白（好膽固醇）偏低;
- 三酸甘油脂（血液中的一種脂肪）偏高;
- 空腹血糖偏高;
- 腰圍超標。

代謝綜合症會增加患心臟病和糖尿病的風險。

引至心臟病的原因有新的研究嗎？

已經進行了許多研究以了解心臟病是否還有其他風險因素。有些實際情況和習慣似乎會導致心臟病，但需要更多的研究才可作進一步確認。

C反應蛋白（CRP）：

C反應蛋白（CRP）是血液中的炎症指標。如果血液中含有CRP則表示身體出現了問題（例如動脈損傷），身體正試圖應付著。

感染：

病毒和其他感染原可能會損害動脈。當動脈受損時，斑塊會積聚在動脈壁上。不明原因的感染也可能導致心臟衰竭。

牙齦疾病：

不良的生活習慣可能會導致牙齦疾病，也可以導致心臟病。

同型半胱氨酸（Homocysteine）：是血液中的一種物質。

當同型半胱氨酸水平很高時，可能會出現3種情況：

- 斑塊可以在動脈內積聚；
- 血液中可能會形成更多的凝塊；
- 動脈可能變得僵硬。

這三種情況都會令動脈內的血液流動不暢順。

冠狀動脈的鈣含量：

冠狀動脈為心臟帶來血液和氧氣。如果冠狀動脈中含鈣的話，則表示動脈中有斑塊。冠狀動脈中鈣含量過高會更容易引發心臟病。

種族背景：

有下列種族背景的人更常患心臟病：

- 東南亞人
- 華人
- 非裔美國人
- 原住民

脂蛋白Lipoproteina(a)/ Lp(a)：

脂蛋白(a)是在血液中發現的物質，就像低密度脂蛋白（壞膽固醇）。如果脂蛋白(a)含量高，可能更容易患上早期心臟病。脂蛋白(a)也可能導致血栓形成。

提前更年期：

提前進入更年期的女性患心臟病或中風的可能性高出一倍。

了解風險因素：

改善風險的第一步是要了解你面對的風險因素。明白到自己的風險因素，醫生和心臟康復團隊就可以幫助你改變生活方式以控制風險。可使用風險評級工具來了解你的風險程度

如何使用風險評級工具？

- 1.與心臟康復團隊和醫生一起做風險評級；
- 2.注意你有什麼風險因素；
- 3.和家庭醫生及心臟康復團隊商議，如何幫助你控制風險；
- 4.看醫生時帶同你的風險評級記錄；
- 5.使用風險評級工具一段時間，加上努力地改善，就可以見到降低風險的效果。每3至6個月更新一次風險評級。

可改善的風險因素	理想狀態		我的狀態	我的狀態	我的狀態
			日期	日期	日期
缺乏活動	每日積極活動				
	帶氧運動	中等至劇烈強度, 30-60 分鐘, 每週5次			
	阻力鍛練	中等強度 10-15次/組; 每週2-3次			
營養	脂肪低於每日總卡路里的30% (飽和脂肪<7%Cal;反式脂肪<1%Cal	鈉: 每日少於2000毫克	纖維: 每日至少25-50克		
壓力	認真應付: <ul style="list-style-type: none"> • 抑鬱症 • 睡眠窒息症 • 社會心理壓力 • 睡眠不足 • 持續壓力 • 緊張的重大事件 • 不知所措 				
抽煙	避免吸煙和接觸二手煙				

可改善的風險因素	理想狀態		我的狀態	我的狀態	我的狀態
			日期	日期	日期
血壓	低於140/90毫米汞柱				
	糖尿病患者：低於130/80毫米汞柱				
膽固醇及三酸甘油酯	低密度脂蛋白	少於2.0毫摩爾/升; 或降低50%以上			
	膽固醇/ 高密度脂蛋白 比率	小於4.0			
	高密度脂蛋白	大於1.0毫摩爾/升			
	三酸甘油酯	少於1.7毫摩爾/升			
血糖	空腹血糖	糖尿病患者：4至7毫摩爾/升			
	糖化血紅蛋白 A1C	糖尿病患者： 大多數人少於7%			
腰圍	一般標準	男性 < 102 厘米(40 英寸) 女性 < 88 厘米(35 英寸)			
	歐洲、非洲 撒哈拉以南、東地中海、和中東	男性 < 94 厘米(38 英寸) 女性 < 80 厘米(32 英寸)			
	南亞、中國、 日本、中南美洲	男性 < 90 厘米(36 英寸) 女性 < 80 厘米(32 英寸)			

小貼士

不活動 (不運動或活動不足)

健康目標

每天	白天少坐多動
帶氧運動	中等至高強度鍛煉, 30-60分鐘/次, 每週5次
阻力鍛煉	中等至高強度鍛煉, 重複10-15次(每週2-3次)

何謂“不活動”？

- 活動量是指做了多少運動;
- 在一周內如果你大部份時間都不能做到每天至少30分鐘, 中等強度的運動, 就是活動量不夠;
- 整天活動和運動是不同的;
- 活動可以是無計劃的, 例如: 步行到公共汽車站、園藝、跳舞、快步走、踩單車等;
- 運動是有計劃, 有組織, 有時限, 向著目標進行的, 例如: 在預設路線或跑步機上, 51分鐘內步行3英里, 每週5次。
- 可以透過精心規劃的運動方案, 並保持日常活動來降低患心臟病的風險。

為什麼活動不足是一個風險因素?

- 活動不足會增加高血壓、高膽固醇、糖尿病和肥胖的風險; 亦會導致血管中斑塊形成, 從而減少血液流動; 這些都可能導致心臟病。
- 活動不足導致心臟病的風險如同吸煙、高血壓和高膽固醇一樣高。

- 坐得太多可引起很多嚴重的健康問題，包括心臟病、糖尿病和某些癌症；
- 保持日常活動並恆常運動，可以幫助處理這些健康問題，並改善血管的健康狀況。

如何實踐？

- 運動方案中包括兩類型的運動：帶氧運動和阻力鍛練（啞鈴或彈力帶）；
- 這兩種運動都可以幫助減少體內脂肪、增加肌肉質量、改善血糖水平、改善健康狀態；
- 可以使用 FITT 原則制定這兩種運動方案，詳情見於下一節。
- 利用運動自覺強度評估（RPE）慢慢增加活動量。
- 制定一個保持活躍的行動計劃；
- 確保活動是日常生活的一部分；
- 每次不要坐得太久。養成每坐45分鐘就站起來2-3分鐘的習慣；
- 與心臟康復團隊商議，制定一個安全的運動方案。

FITT 原則

帶氧運動	阻力鍛鍊
<ul style="list-style-type: none">• 頻率 (Frequency) 每周 5 次• 強度 (Intensity): 中等運動量*• 時間 (Time) 每次30-60分鐘或分段, 如: 每次10分鐘• 類型 (Type) 使用大肌群進行的活動如散步、踩單車、游泳	<ul style="list-style-type: none">• 頻率: 每周2-3次 (不要連續2天, 要中間休息一天)• 強度: 從1組重復動作10-15次開始*• 時間: 每次20-45分鐘• 類型: 8-10組, 針對所有肌肉群; 使用舉重器材(啞鈴)、彈力帶或健身器材

*與心臟康復團隊商議, 設定符合你的需要

*與心臟康復團隊商議, 設定符合你的負重量

小貼士
營養

健康目標

總脂肪攝入量	低於每日總卡路里的30%(飽和脂肪<總卡路里的7%; 反式脂肪<總卡路里的1%)
纖維攝入量	每日25-50克
鈉攝入量	每日少於2000毫克
糖的添加量	女性每天最多5茶匙; 男性每天最多9茶匙

什麼是“有益心臟”的飲食?

有益心臟的飲食包括:

- 豐富的蔬菜和水果;
- 健康的脂肪, 而不是飽和脂肪和反式脂肪;
- 全麥和穀物、豆類 (beans and lentils) ;
- 多脂肪的魚, 如三文魚, 每周至少兩次;
- 每天一把無鹽的堅果和種子;
- 低脂乳製品。

“脂肪攝入量低於總卡路里的30%”是什麼意思?

下面只是一個例子 (並非每日攝入總卡路里的建議) :

如果是男性, 每天攝入1800卡路里的熱量:

攝入的總脂肪量 = 60克, 其中飽和脂肪 (例如動物脂肪)
不超過14克 (約3茶匙) 。

如果是女性，每天攝入1500卡路里的熱量：

攝入的總脂肪量 = 50克，其中飽和脂肪（例如動物脂肪）不超過11克（約2.5茶匙）。

為什麼吃得不好是危險因素？

吃得不好會導致

- 體重增加；
- 高血壓；
- 高膽固醇。

如何吃得好一些？

- 開始時嘗試進行一到兩種小改變。慢慢開始，隨後逐漸改善；
- 永遠不忽略正餐：每天從早餐開始，至少3餐；
- 定時進食，每隔4到5小時一餐。防止產生飢餓感；
- 多吃植物性食物。每餐或吃小食時都要吃水果和/或蔬菜，多吃豆類；
- 選擇全麥麵包和穀物，即全麥麵條、全麥麵包、高纖維穀物；
- 經常吃魚而不是紅肉；
- 限制高糖食物，如果汁、普通軟飲料、餅乾、餡餅和其他烘焙食品；
- 請教註冊營養師作進一步指導；
- 與心臟康復團隊商議，制定實踐方案。

小貼士 壓力

健康目標

應對七種心臟壓力因素	<ul style="list-style-type: none">• 抑鬱症• 睡眠窒息症• 社會心理壓力• 睡眠不足• 長期壓力• 重大壓力事件• 不知所措
-------------------	--

什麼是壓力？

壓力是身體對變化的反應。壓力源是導致變化的不利因素，如何處理和應對壓力將決定壓力對身體的影響。

什麼樣的變化（壓力源）會導致壓力？

健康、人際關係、工作、家庭、友誼、生活方式或財務狀況的改變都會導致壓力，這些變化通常涉及失去或損耗。壓力太大或長期壓力可導致焦慮和抑鬱。持續的焦慮和抑鬱是主要的壓力源。醫學研究強調了七種會增加整體壓力水平的風險因素是：

1. 抑鬱症；
2. 睡眠窒息症；

3. 社會心理困擾；
4. 睡眠不足；
5. 不知所措；
6. 工作或家中的長期壓力；
7. 過去一年中有許多重大壓力事件；

為什麼壓力是一種風險因素？

大多數壓力不是瞬間問題。持續數月的壓力，稱為慢性壓力，是一種健康隱患。每當你感到有壓力時，身體就會釋放出壓力荷爾蒙如皮質醇，隨著時間的增加，對我們的健康就會產生負面影響。此外，壓力源的反復升高會增加整體壓力水平，並可能增加心臟病發作的風險。

怎麼知道壓力水平是否很高？

你可能已經知道一些高度的心臟壓力源。要了解更多，請向心理學家或社工提供幫助。

如何控制壓力？

- 每週運動5次，包括帶氧運動（步行、踩單車、游泳）和阻力鍛練（啞鈴或彈力帶）。定期運動可以消除負面的壓力反應，減少壓力的有害影響；
- 注意飲食習慣。壓力會導致不良的食物選擇和習慣。
- 學習放鬆技巧：深呼吸、漸進式肌肉放鬆、視覺化和靜坐冥想。

- 留意反復出現的壓力因素。學習不同的應對策略。
- 與他人保持聯繫，談談你擔心的問題以及開心的事情。
- 改變一下你應付壓力的方式。
- 分散注意力：聽音樂、閱讀、看電視、享受你的嗜好、並嘗試加些幽默感。

與心臟康復團隊商議，制定實踐方案。

小貼士

吸煙

健康目標：

- 每天0支香煙；
- 不要接觸二手煙；
- 每天0支咀嚼煙。

什麼是吸煙和二手煙？

吸煙(煙草、雪茄或煙斗)或咀嚼煙會增加患心臟病的風險。

如果已患有心臟病，繼續吸煙或接觸二手煙，會使病情惡化。

二手煙可能來自兩個地方：

- 1) 來自燃燒中的香煙、雪茄或煙斗散的煙霧；
- 2) 吸煙者呼出的煙；

兩者都會增加心臟病的風險或使心臟病惡化。

為什麼吸煙和二手煙是危險因素？

香煙煙霧中的一氧化碳和許多其他有害化學物質會導致健康問題，包括動脈損傷。這種損傷會導致動脈中的斑塊積聚，阻塞血液流動。吸煙會增加血栓的風險並減少血液中的氧含量；吸煙也可能會升高血壓，加重心臟負荷。尼古丁是一種高度成癮的有害物質，可以令吸煙者不斷追求。

二手煙含有相同的化學物質，並導致與上述相同的健康影響。無論離點燃的香煙有多遠都不安全。

如何控制吸煙、煙癮、或二手煙的接觸？

吸煙

- 比較吸煙的利弊，開始**考慮**戒煙；
- **準備**戒煙，了解吸煙的原因並決心戒煙；
- **戒煙**，定出戒煙日期並找出吸煙的誘因；
- 繼續保持戒煙，預防煙癮復發；
- 向醫生或其他醫療專業人員求助，以獲取有關諮詢, 輔導及援助。

煙癮

煙癮有三種類型：

- 1) 尼古丁戒斷症候群包括：自覺脾氣暴躁、抑鬱、焦慮、頭痛、嗜吃（食慾增加）；
- 2) 習慣：吸煙可以伴隨其他習慣，例如開車、飲酒、喝咖啡，飯後、或緊張時；
- 3) 記憶：回味吸煙時放鬆的感覺；

煙癮和吸煙衝動會反復去來, 但會隨著時間而消失。

- 提醒自己煙癮一定會過去
- 當煙癮發作時，去做一些其他的事情，比如運動

- 深呼吸
- 避免做吸煙時常做的事情

二手煙

- 訂立家中和汽車為禁煙區
- 避免去准許吸煙的地方

與吸煙的家庭成員商議、並制定一個彼此尊重的環境

小貼士
高血壓

健康目標

低於140/90毫米汞柱	糖尿病患者 低於130/80毫米汞柱
--------------	--------------------

什麼是血壓？

血壓就是量度當心臟泵出血液時加諸於動脈壁上的壓力。血壓有兩個數值：例如120/80，並以毫米汞柱（mmHg）為單位。

前面的數值（收縮壓）是心臟收縮時的血液壓力；而後面的數值（舒張壓）是心臟舒張時的血液壓力。這兩個數字都很重要。

為什麼高血壓是一種危險因素？

高血壓通常沒有警告信號或症狀。出於這個原因，高血壓被稱為“無聲殺手”。隨著時間，高血壓會損害動脈內壁。這種損傷可能導致血管中的斑塊積聚，阻礙血液流向心臟。如果缺乏治理，高血壓可導致腎臟疾病、中風和損壞心臟功能（心臟衰竭）。其他可能提升血壓的因素包括高鹽飲食、體內多餘的脂肪和壓力。

如何控制血壓？

- 記錄血壓水平，保留看醫生時的測量記錄；
- 即使沒有不適，也要按照醫生處方服用血壓藥；
- 每週運動5次，包括帶氧運動（步行、踩單車、游泳），以及每週2次阻力訓練（啞鈴或彈力帶）。持之以恆，定期運動可以降低血壓；
- 保持健康的體重；
- 增加富含鉀、鈣和鎂的食物的攝入量，如水果、蔬菜、堅果/種子、全穀物、豆類、以及低脂奶製品；
- 將飲食中的鈉含量減少到每天少於2000毫克；
- 如果飲酒，請適量：
 - 男性：每天不超過2杯或每週14杯；
 - 女性：每天不超過2杯或每週9杯；一標準杯相等於17.2 毫升的乙醇(酒精)或者：
 - 355 毫升(12 盎司) 的5%啤酒
 - 44 毫升 (15盎司) 80 度(40%)烈酒 (例如伏特加酒、秣酒、威士忌 和 毡酒)
 - 148 毫升(5盎司)的12%葡萄酒
- 如果沒有飲酒的習慣，請勿嘗試；
- 如果有壓力、可以學習舒緩技巧：如深呼吸、漸進式肌肉放鬆，視覺化和靜坐冥想；
- 與心臟康復團隊商議，設定實踐方案。

血壓記錄

日期	時間	血壓	備註
6月8日	上午11:45	138/80	工作壓力大的一天

小貼士
高膽固醇和三酸甘油酯水平

健康目標

總膽固醇	少於4.5毫摩爾/升 (mmol/L)
高密度脂蛋白HDL (好膽固醇)	大於1.0毫摩爾/升
低密度脂蛋白LDL (壞膽固醇)	少於2.0毫摩爾/升或降低50%
三酸甘油酯 Triglycerides	少於1.7毫摩爾/升
總膽固醇與高密度脂蛋白比率	少於4.0

什麼是膽固醇？

膽固醇是我們身體所需, 存在血液中的一種脂質 (脂肪)。身體膽固醇的兩個來源： 1) 肝臟
2) 從動物類食品中攝取。

膽固醇的種類 (膽固醇依附在血液中的脂蛋白上)：

- 低密度脂蛋白LDL , “壞膽固醇” ；
- 高密度脂蛋白HDL , “好膽固醇” ；

什麼是三酸甘油酯？

三酸甘油酯是血液中附著的一種脂肪, 構成身體組織的脂肪量。高脂肪食物、糖和酒精會提升三酸甘油酯。

為什麼膽固醇和三酸甘油酯是危險因素？

低密度脂蛋白（壞膽固醇）過多會導致冠狀動脈（將血液和氧氣帶入心肌的動脈）中的斑塊積聚。這些阻塞令血液難以通過冠狀動脈，從而引發心臟病。

高密度脂蛋白（好膽固醇）過少也會增加患心臟病的風險。高密度脂蛋白（好膽固醇）可以去除冠狀動脈中的膽固醇，並緩減斑塊的積聚。

三酸甘油酯偏高會增加肥胖、糖尿病和心臟病的風險。

如何控制膽固醇水平？

- 記錄膽固醇水平。與醫生商量應該相距多久驗血一次，並作記錄。
- 按照醫生處方服用膽固醇藥物。他汀類（statin）的心臟病藥物可將血液膽固醇水平控制在健康範圍內；他汀類藥物也可以清除冠狀動脈內的斑塊，促進心臟病復原。
- 每週運動5次。包括帶氧運動（步行、踩單車、游泳）和阻力訓練（啞鈴或彈力帶）
- 增加可溶性纖維的攝入量。食用燕麥、磨碎的亞麻籽、豆類等食物
- 每餐都要有蔬菜和水果
- 選擇低脂乳製品或替代品
- 烹飪前去除肉類中所有可見的脂肪，去除家禽的外皮
- 避免油炸食品

- 加入植物固醇（少量存在於水果、蔬菜、穀物、堅果和種子中，也添加在食物中，如人造黃油、果汁、穀物）。

如何控制三酸甘油酯水平？

- 少吃添加了糖、甜味、和精製加工的碳水化合物；
- 少喝酒；
- 多吃魚。目標是每週吃2至3次富含Omega-3的多脂魚；
- 少吃飽和脂肪和反式脂肪

請教註冊營養師，作進一步指導。

與心臟康復團隊商議，制定實踐方案。

小貼士
血糖

健康目標

空腹血糖	4至5.6毫摩爾/升
糖尿病患者，空腹血糖	4至7.0毫摩爾/升
糖化血紅蛋白A1c	大多數人低於7.0%

什麼是空腹血糖？

- 空腹血糖是禁食8小時以後測量血糖的一種指標。空腹血糖測量通常是在早上睡醒之後做的第一件事。
- 空腹血糖可以測試你是否患有糖尿病或有糖尿病風險。
- 糖化血紅蛋白A1c (HbA1c) 是測量過去2至3個月內血糖的均值。

為什麼血糖異常是一種風險因素？

- 高血糖會增加糖尿病和心臟病的風險；
- 胰腺（體內器官）釋放的激素叫胰島素。胰島素用以降低血糖。有如打開肌肉細胞的鑰匙，允許血糖進入肌肉作為能量。隨著時間，體內多餘的脂肪會導致“胰島素抗性”。胰島素抗性是指胰島素不能正常運作，至使高濃度的血糖留在血液中。

如果糖化血紅蛋白A1c 在6%到6.4%之間，就屬於“糖尿病前期”。改善生活方式包括恆常運動和均衡飲食，可以改善血糖水平，延遲或預防糖尿病。

如果患有心臟病，請醫生在常規血液化驗時，加上血糖檢查項目，並定期復查。

如果患有糖尿病，請聯絡心臟康復團隊，了解如何控制血糖。

如何控制血糖？

- 記錄空腹血糖和糖化血紅蛋白A1c 水平，聯絡醫療團隊，安排定期檢測；
- 如果患有2型糖尿病，應保持糖化血紅蛋白A1c 水平應低於7%；
- 避免含糖量高的食物，如果汁、糖果和純糖；
- 每週運動5次。包括帶氧運動（步行、踩單車、游泳）和阻力鍛練（啞鈴或彈力帶）。運動有助胰島素將血糖帶入肌肉，用以補充能量；
- 每天都要多活動；
- 請教註冊營養師，作進一步指導；
- 與心臟康復團隊商議，制定安全的實踐方案。

小貼士

腰圍尺寸

腰圍的健康目標

- 男士不超過102厘米（40英寸）；
- 女性不超過88厘米（35英寸）；

歐洲、非洲撒哈拉以南、東地中海和中東

- 男士不超過94厘米（38英寸）；
- 女性不超過80厘米（32英寸）；

南亞、中國、日本、中南美洲

- 男士不超過90厘米（36英寸）；
- 女性不超過80厘米（32英寸）；

如何測量腰圍？

參考文獻：心臟和中風基金會

<https://www.heartandstroke.ca/healthy-living/healthy-weight/healthy-weight-and-waist>

- 脫掉腹部的衣服、腰帶或其他衣物，站直，面對鏡子、雙腳分開與肩膊看齊，將捲尺圍繞在腰間
- 用手掌邊緣和食指(不是指尖)沿著髖骨向上和向兩側按壓找到髖骨的最高端

提示：

許多人誤將身體前方的髌骨作為髌部的頂端。這部分骨骼實際上不是髌骨的頂端；通過這個部位向上、並向後朝身體兩側尋找，應該能夠找到真正的髌骨頂端；

- 使用鏡子，將捲尺的下邊與身體兩側的髌骨頂端對齊。

提示：

一旦找到，可在髌骨頂端用筆劃下標記，以便正確擺放捲尺。

- 確保捲尺與地板平行且沒有扭曲；
- 放鬆並進行兩次正常呼吸。第二次呼氣後，將捲尺緊貼腰部，捲尺應舒適貼合腰部，不要壓迫皮膚。

提示：

記住此時要保持腹部放鬆：

- 回復正常呼吸，並記錄捲尺數字。這就是腰圍數值；
- 這種測量腰圍的方法有助於確定心臟病風險及進展狀況。

為什麼腰圍測量值是一種危險因素？

- 額外脂肪在腰腹部囤積會改變身體使用脂肪和糖的模式
- 多餘的脂肪堆積在腰部和腹部器官，會引發心臟病和其他與肥胖有關的疾病，包括2型糖尿病、高血壓和高膽固醇。然而，積極的生活方式可以改善身體狀況，改善血糖水平、降低血壓和膽固醇水平。

如何控制腰圍？

- 每週運動5次，包括帶氧運動（步行、踩單車、游泳）和阻力鍛練（啞鈴、彈力帶）。這兩種運動的組合，極能改善身體狀況。
- 吃低脂、低鹽、豐富水果、蔬菜以及纖維的健康飲食，請教營養師作進一步的指導；
- 改善身體狀況需要時間和耐心，對健康飲食方式和有效的運動最重要是持之以恆！

其他資訊

心臟病學院

www.cardiaccollege.ca

心臟病的治療

心臟病的常規檢查和治療



心臟病的常規檢查和治療

適用於心臟病患者及其照顧者

閱讀本手冊可以了解：

- 常見的心臟測試
- 測試如何進行
- 常規的治療方案
- 治療流程

目錄

心臟病的常見醫學檢查.....	1
心電圖(ECG)	1
動態心電圖監測(Holter Monitor).....	1
運動壓力測試(Exercise stress test)	2
心肌灌注掃描(Nuclear stress test).....	3
超聲心動圖(Echocardiogram)	4
負荷超聲心動圖(Stress echocardiogram)	5
血管造影(Angiogram)	6
心臟病的常見治療方法.....	7
冠狀動脈疾病治療.....	7
– 心臟血管成形術(Angioplasty)	7
– 冠狀動脈支架成形術(Angioplasty with stent).....	8
– 冠狀動脈繞道移植術(Coronary artery bypass graft surgery)....	9
– 心臟病藥物	10
– 運動.....	10
心力衰竭治療.....	11
心臟瓣膜治療.....	12
其他資訊.....	13

心臟病的常見醫學檢查

心電圖(ECG)

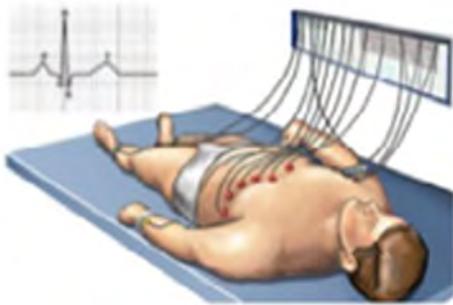
什麼是心電圖？

心電圖(ECG)用以測量心臟的生理電流活動；

通過觀察心電活動模式，醫生可以

- 了解心律是否正常(或不正常)
- 看看心臟是否因缺氧或心臟病發作而受損

心電圖檢查流程



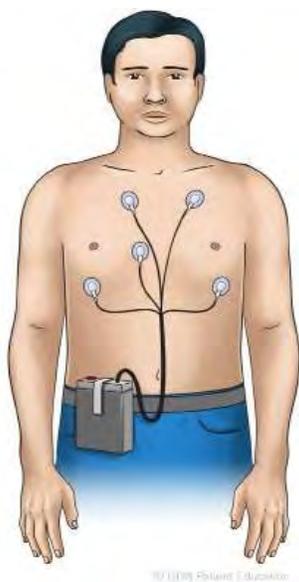
在接受檢查時，你將躺在檢查床上，醫護人員會在你胸部、腿部和手臂上放置黏性電極貼片。這些貼片通過導線接駁在一台心電圖監測儀器上。

動態心電圖監測 (Holter Monitor)

什麼是動態心電圖監測？

動態心電圖監測可在數小時內跟踪你的心率和節律。如果心臟跳得過快、過慢、或過早，醫生就可能為你進行這項檢查。

佩戴動態心電圖監測儀流程



進行這項測試，醫護人員會在你的皮膚上貼上黏性電極貼片，再把貼片通過導線連接在一台動態心電圖監測儀上。這項測試與心電圖(ECG)的檢查相同，但需要24小時佩戴著這設備。動態心電圖監測是無痛的，亦可以如常活動。

運動壓力測試 (Exercise Stress Test)

什麼是運動壓力測試？

運動壓力測試可用於診斷冠狀動脈疾病。還可用以定出安全的運動量。

運動壓力測試流程

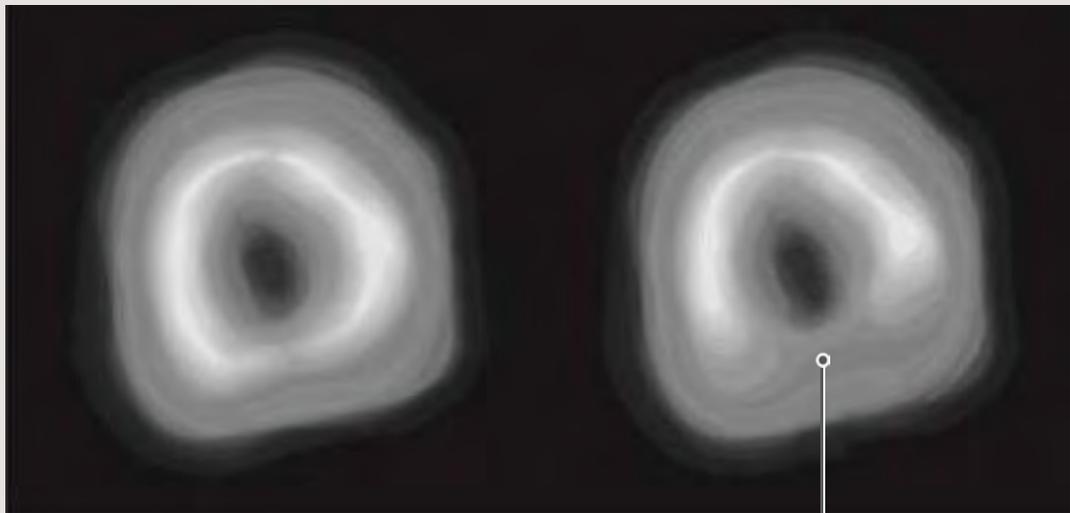
如果懷疑患上冠狀動脈疾病，就有需要接受這項測試。做運動壓力測試時，你將要在跑步機上行走或騎坐著健身單車。當運動時，你的心率和心律將通過心電圖(ECG)以進行跟踪記錄。



心肌灌注掃描(Nuclear stress test)

什麼是心肌灌注掃描?

心肌灌注掃描可顯示心臟肌肉是否獲得足夠的血液和氧份，心臟是否因心臟病而受損，以及顯示出受損部位。



缺血區域

運動前的心臟圖片：白線顯示了流向心臟的血液。這張照片顯示有足夠的血液和氧氣流向心臟的所有部位。

運動後的心臟圖片：這裡沒有白線。這張照片顯示，心臟這部分的血液和氧氣較少。

心肌灌注掃描流程

進行這項測試時，醫護人員會在你的血液中注射少量放射性物質。這種物質順著血液流入心臟。一台用以觀察放射物質的特殊相機可以顯示出心臟的血液灌注量。

心肌灌注掃描會安排在運動(或藥物)壓力測試之前及後進行。

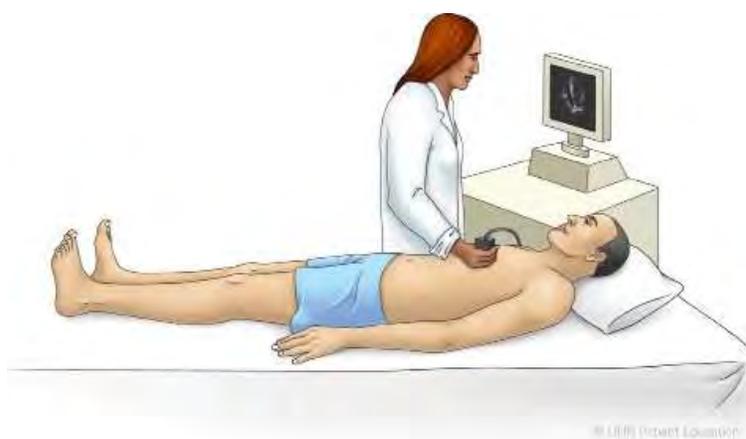
超聲心動圖(Echocardiogram)

什麼是超聲心動圖?

超聲心動圖是利用聲波(超聲波)來構建心臟圖像。讓醫生能夠看到你心臟的形狀、心臟泵血功能以及心壁、心室和心瓣膜的活動情況。

超聲心動圖檢查流程

測試時會要求你平躺在檢查床上，醫療工作人員將棒式傳感器(導引器)在你胸前移動。



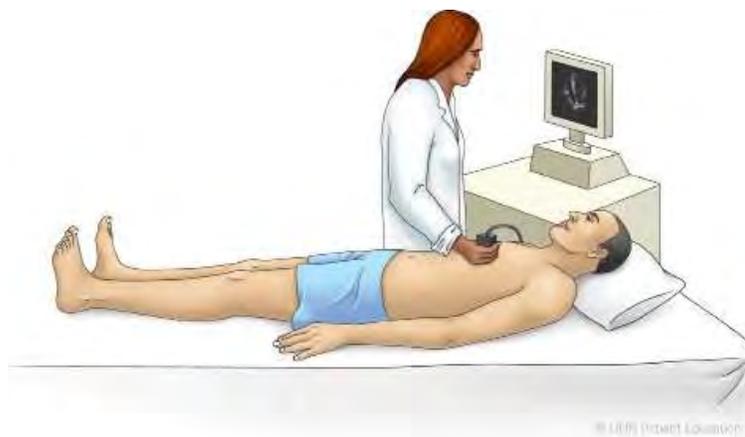
負荷超聲心動圖檢查 (Stress echocardiogram)

什麼是負荷超聲心動圖檢查？

負荷超聲心動圖檢查可顯示你運動時心臟各部位血液和氧氣的供應量有否不足。

負荷超聲心動圖檢查流程

在這項檢查中，你要接受超聲心動圖（如上所述），在休息時和運動時各做一次。超聲心動圖使用聲波（超聲波）來構建心臟圖像。醫生便能看到你心臟的形狀、心臟泵血功能以及心壁、心室和心瓣膜的活動情況；亦能夠看到你心臟任何供血不足的部位。



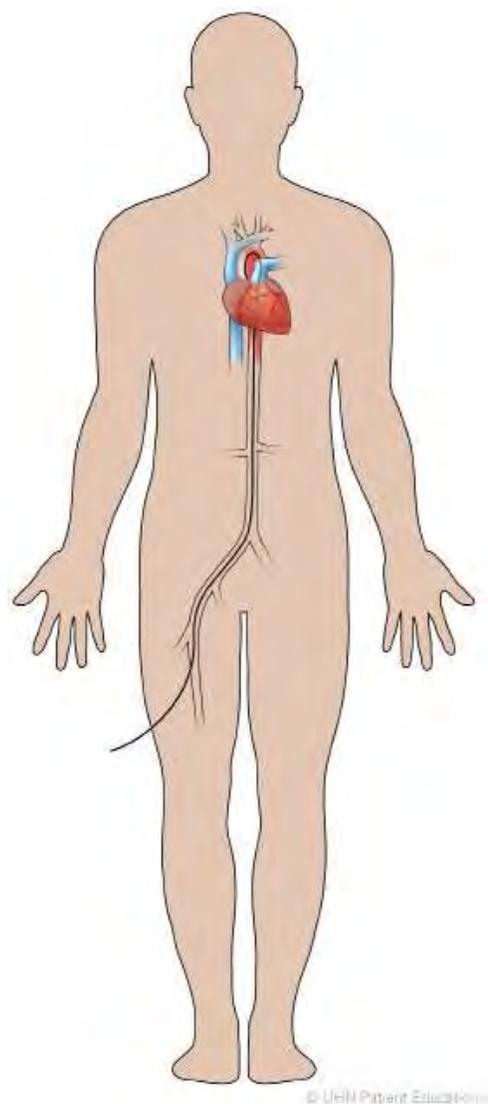
血管造影/心導管(Angiogram/angio or cath)

什麼是血管造影？

血管造影可以顯示出冠狀動脈因斑塊而造成的狹窄或阻塞程度。

血管造影流程

進行此檢查時，醫生將在你的腹股溝（股動脈）或腕部（橈動脈）的血管中插入一條細管（稱為導管），並將管子向上推送到心臟的冠狀動脈。然後，會在管中注入一種特殊顯影劑，並觀察顯影劑進入冠狀動脈的狀態。



心臟病的常見治療方法

冠狀動脈疾病的治療

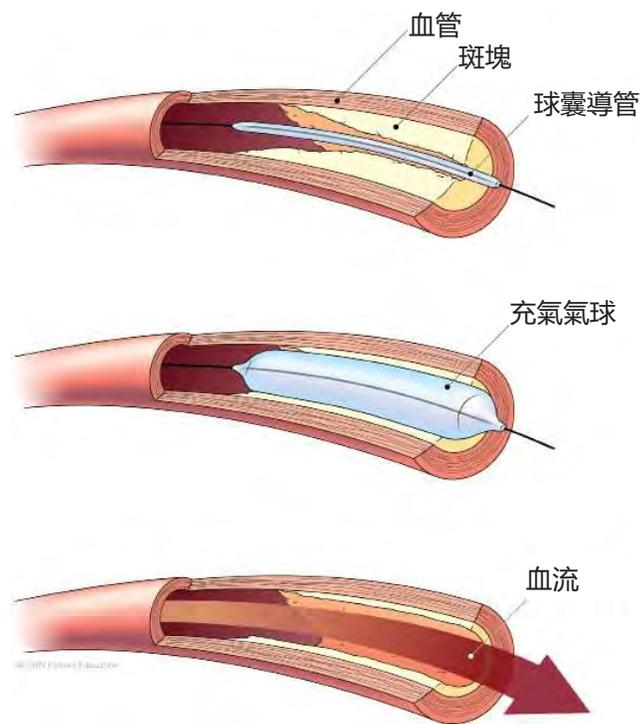
心臟血管成形術 (Angioplasty)

什麼是心臟血管成形術？

心臟血管成形術 (亦稱冠狀動脈介入治療)，是一種用以擴張動脈 -- 因斑塊導致狹窄或阻塞 -- 的治療方法。

方法

在這種治療中，醫生會將一條細管（稱為導管）插入狹窄或阻塞的冠狀動脈中，並將導管末端的球囊充氣。隨著球囊變大，就可以將斑塊壓入動脈壁，並把動脈擴張，使血液更容易流動。



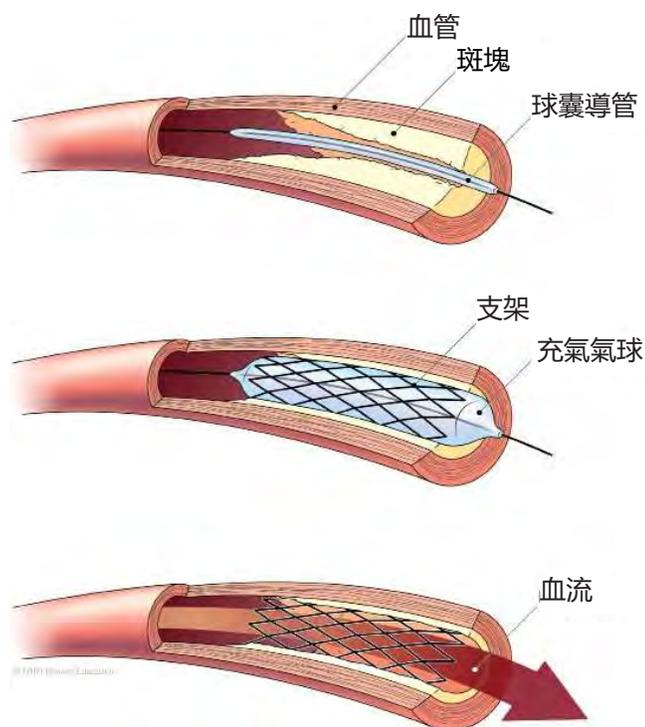
冠狀動脈支架成形術

什麼是冠狀動脈支架成形術？

冠狀動脈支架成形術，與冠狀動脈介入治療（血管成形術）中的步驟相同，加上植入支架。

方法

支架是一根網狀管，用導管引入狹窄的動脈中，將其擴張開。進行治療時，球囊將支架壓在動脈壁上，然後將帶有球囊的導管從動脈中取出，支架則留在血管中並保持張開狀態，以便血液容易流動。



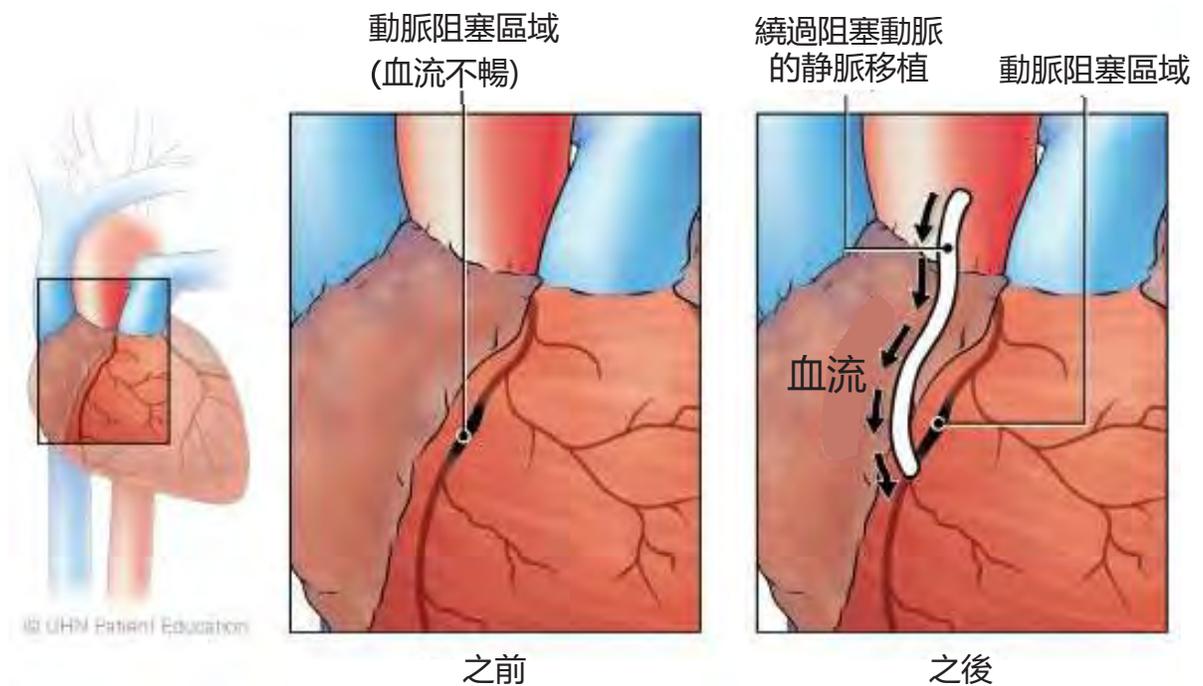
冠狀動脈繞道移植術 (Coronary artery bypass graft surgery)

什麼是冠狀動脈繞道移植術(CABG)？

冠狀動脈繞道移植術是一種容許更多血液和氧氣進入心臟的手術治療。

冠狀動脈繞道移植術流程

在手術中，外科醫生從患者腿部、手臂或胸部取出一段健康的血管，並將其連接（移植）到阻塞的冠狀動脈。移植的健康血管（繞道）可讓血液繞過阻塞的動脈。



心臟病藥物

冠狀動脈疾病常見的藥物

許多患有冠狀動脈疾病的人都要服用心臟病藥物。

常見的心臟病藥物包括：

- 抗血小板凝聚劑（ anti-platelets ）：阿司匹林（ aspirin ）
- β 受體阻斷藥（ beta blockers ）
- 降膽固醇劑（ cholesterol lowering agents ）
- 血管張力素轉化酶抑制劑（ ACE inhibitors ）
- 硝酸鹽類（ nitrates ）

《服用心臟病藥物》（ Taking Your Heart Medicines ）小冊子可提供更多信息。

運動

運動如何幫助？

恆常運動可以減少冠狀動脈疾病惡化的機率。按照心臟康復團隊的要求進行帶氧運動和阻力訓練。

《為了心臟健康保持活躍》（ Staying Active for a Healthy Heart ）小冊子可提供更多信息。

治療心力衰竭

心力衰竭的常見治療方法

治療心力衰竭包括：

- 藥物
- 手術
- 健康的生活方式 (降低鈉和水的攝入量、恆常運動)

請向醫生了解：

- 你的藥物
- 你可以喝多少液體
- 何時應該打電話給醫生或立即尋求醫療幫助
- 各類型的手術治療

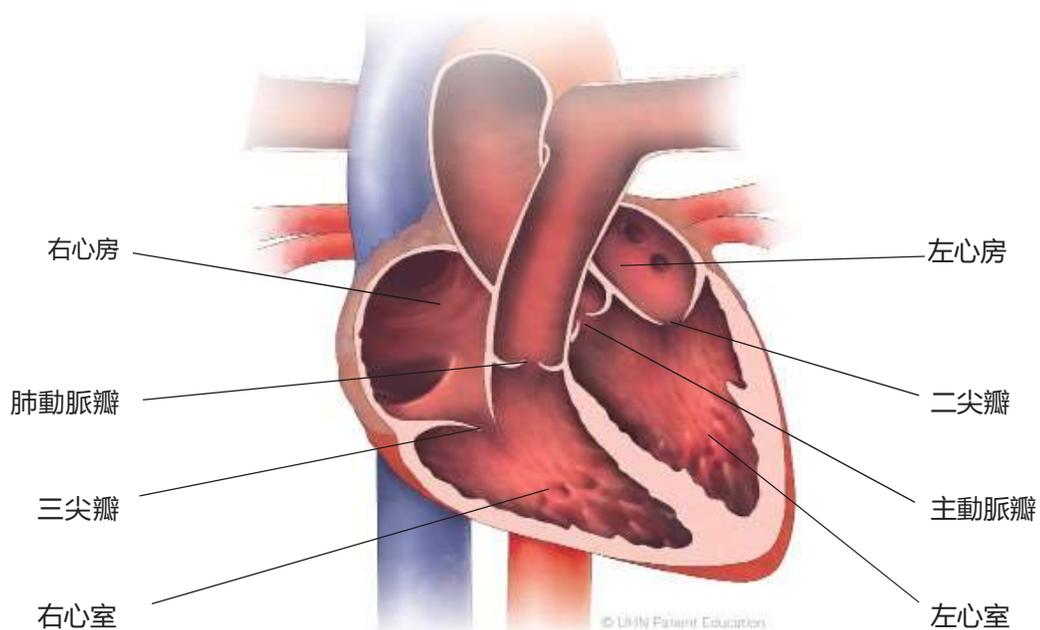
與心臟康復團隊聯繫並了解

- 如何安全地運動
- 如何降低飲食中的鹽（鈉）含量

心臟瓣膜問題的治療

心臟瓣膜問題的常見治療方法

如果心臟瓣膜問題嚴重，就可能需要通過手術來修補或更換心臟瓣膜。



其他資訊

心臟病學院

www.cardiaccollege.ca

心臟病的治療

服用心臟病藥物





Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, Medical Director
Nicole Sandison, Advanced Practice Leader
Valerie Skeffington, Program Manager
Crystal Aultman, Project Manager, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, Scientific Associate

Authors

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, RD, CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, RN

Contributions

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R. Kin, MSc., OCT
Margaret Brum, RD, CDE, BA Sc
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, RD, CDE
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Farrah Schwartz, MA
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

Plain Language (2016)

Crystal Aultman, R. Kin, MSc., OCT
Tina Papadacos, MA(Ed)

Graphics

Kristin Foster
Adam Latuns

Patients and Families

We would like to thank all of our patients and families who contributed their time and effort towards the development and evaluation of this workbook. A special thank you goes to Jennifer Carling for her dedication and significant contributions to this workbook. Our program and our patients appreciate the numerous hours she spent doing clear design and editing

服用心臟病藥物

適用於心臟病患者及其關顧者

閱讀本手冊可以了解：

- 各類心臟病藥物的作用
- 常用藥物名稱
- 常見副作用

目錄

心臟病藥物簡介	1
心臟病藥物的類別	3
抗凝劑(稀血丸)	3
抗血小板劑(稀血丸)	4
血管收縮素轉換酶(ACE)抑制劑	5
血管收縮素II受體拮抗劑(ARB)	6
β受體拮抗劑.....	7
鈣離子通道拮抗劑.....	8
利尿劑(去水丸)	9
硝酸鹽類	10
降膽固醇藥物	11
– 他汀類藥物	11
– PCSK9抑制劑.....	13
– 貝特類藥物	14
混合藥物(複方).....	15
心臟病藥物記錄	17
其他資訊.....	19

心臟病藥物簡介

心臟病藥物有什麼作用？

心臟病藥物對健康很重要。服用醫生處方藥物，可以減少心臟病再次發生的風險。有些心臟病藥物可能需要終生服用。

心臟病藥物有助於：

- 防止血栓形成
- 降低血壓
- 減少心臟負荷
- 改善心臟的血液流動
- 緩解心絞痛症狀
- 減少低密度脂蛋白(壞)膽固醇
- 提升高密度脂蛋白(好)膽固醇
- 降低三酸甘油酯(血液中的一種脂肪)

醫生和藥劑師會與你商議，確保處方藥物能發揮功效。他們會定期檢查你的藥物，以確保藥物適用於你。

心臟病藥物的類別

本章節將提供有關的藥物信息。首先要知道你的心臟病藥物名稱。心臟病藥物有許多種。每種都各自在身體內發揮獨有的作用。

我們（大學健康網絡心血管預防和康復計劃）不會向你推薦任何一種藥物。所列出不同品牌的心臟病藥物祇作為示例。所有信息僅用作教育用途。

與你的醫生和藥劑師商議，找出一種適合你的藥物。

如果你正在服用其他藥物(如中草藥、維生素等)，請告知醫生和藥劑師。同時服用不同類別的藥物和補充劑可能會有副作用，醫生和藥劑師會知道那些藥物可以同時安全服用。

抗凝劑（稀血丸）

什麼是抗凝劑？

這類藥物可防止有害的血凝塊在血管中形成。

常用藥名稱：

- 華法林Warfarin (Coumadin®) ；
- 肝素Heparin (醫院用) ；
- 達比加群Dabigatran (Pradaxa ®) ；
- 利伐沙班Rivaroxaban (Xarelto ®) ；
- 依度沙班Endoxaban (Lixiana ®) ；
- 阿哌沙班Apixaban (Eliquis ®) 。

這類藥物對心臟病有什麼幫助？

通常用於人工心臟瓣膜或房顫的患者，以減低中風的風險。

這類藥物有那些常見的副作用

常見的副作用是

- 流鼻血；
- 皮下瘀斑或出血(牙齦)；
- 嚴重出血的風險很少(胃或腦)。

服用這類藥物時要注意什麼？

如果是第一次服用該類藥物(例如華法林Warfarin)，醫生會每週或每月為你做血液檢查(INR測試)，以確保合適的劑量。富含維生素K的食物,包括綠葉蔬菜,可能會影響這類藥物。避免突然改變每天服用的劑量。

服用以下藥物，則無需進行血液檢查(INR檢測)：達比加群(Pradaxa[®])、利伐沙班(Xarelto[®])、依度沙班(Lixiana[®])或阿哌沙班(Eliquis[®])。

抗血小板劑(稀血丸)

什麼是抗血小板劑？

這類藥物可防止血小板(細胞)粘結成血栓。

常用藥名稱:

- 乙酰水楊酸ASA(阿司匹林)；
- 氯吡格雷Clopidogrel (Plavix[®]) ；
- 替格瑞洛Ticagrelor (Brilinta[®]) ；
- 普拉格雷Prasugrel (Efient[®]) 。

這類藥物對心臟有什麼幫助？

這類藥物可以防止血栓形成, 減低缺血性心臟病或中風的風險。通常用於有心臟病發作風險的患者。

這類藥物有那些常見的副作用？

常見的副作用是：

- 容易瘀傷、噁心(胃部不適)
- 眩暈、耳鳴、頭暈
- 腹痛、出血性潰瘍(柏油樣黑便)；
- 肝腎功能受損；
- 替格瑞洛Ticagrelor (Brilinta ®)可能令呼吸短促。

血管收縮素轉換酶(ACE)抑制劑

什麼是ACE抑制劑？

這類藥物可擴張(舒張)血管、降低血壓、改善心臟泵血量。

常用名稱：

- 雷米普利Ramipril (Altace ®) ；
- 依那普利Enalapril (Vasotec ®) ；
- 喹那普利Quinapril (Accupril ®) ；
- 福辛普利Fosinopril (Monopril ®) ；
- 群多普利Trandolapril (Mavik ®) ；
- 培哚普利Perindopril (Coversyl® Aceon ®) ；
- 賴諾普利Lisinopril (Prinivil ® Zestril®) 。

這類藥物對心臟病有什麼幫助？

這類藥物可預防心臟病發後對心肌進一步損害。適用於高血壓或心臟衰竭的患者。

這類藥物有那些常見的副作用常見副作用是：

- 乾咳(很常見)；
- 嘴唇或臉部快速腫脹；
- 低血壓；
- 頭暈；
- 噁心；
- 頭痛；

血管收縮素II受體拮抗劑(ARB)

什麼是血管收縮素II受體拮抗劑

此藥物可使血管放鬆、增加心肌血液和氧氣供應、防止血壓升高。

常用藥名稱：

- 氯沙坦Losartan (Cozaar ®) ；
- 替米沙坦Telmisartan (Micardis ®) ；
- 厄貝沙坦Irbesartan (Avapro®) ；
- 坎地沙坦Candesartan (Atacand ®) ；
- 纈沙坦Valsartan (Diovan®) 。

這類藥物對心臟病有什麼幫助？

這類處方藥用於有症狀和體徵的高血壓和心臟衰竭患者。也用於ACE抑制劑不耐受的患者。

這類藥物有那些常見的副作用？

常見的副作用是：

- 噁心
- 頭痛
- 低血壓(頭暈)

β受體拮抗劑

什麼是β受體拮抗劑？

這類藥物可降低血壓，使心臟跳動放緩及力度較少。

常用藥名稱：

- 阿替洛爾Atenolol (Tenormin®) ;
- 比索洛爾Bisoprolol (Monacor ®) ;
- 美托洛爾Metoprolol (Lopressor ® Betaloc ® ToprolXL ®) ;
- 卡維地洛Carvedilol (Coreg®) ;
- 醋丁洛爾Acebutolol (Monitan ® Sectral ®) ;
- 噻嗎洛爾Timolol (Blocadren ®) ;
- 納多洛爾Nadolol (Corgard ®) ;

這類藥物對心臟病有什麼幫助？

這類藥物可降低血壓和心率。防止心臟病再次發作，或出現心絞痛(胸痛)的機率。適用於心率過快(心動過速)和心律不整的患者。

這類藥物有那些常見的副作用？

常見的副作用是：

- 心跳太慢
- 低血壓
- 頭暈、頭痛
- 哮喘症狀惡化
- 掩蓋了低血糖的跡象
- 抑鬱
- 睡眠障礙(噩夢)
- 性功能障礙(陽痿)
- 缺乏活力、疲勞

鈣離子通道拮抗劑

什麼是鈣離子通道拮抗劑？

這類藥物放鬆(舒張)血管，改善心臟血液流量。

常用藥名稱：

- 氨氯地平Amlodipine (Norvasc® Lotrel®)
- 地爾硫卓Diltiazem (Cardizem® Tiazac ®)
- 非洛地平Felodipine (Plendil ®)
- 硝苯地平Nifedipine (Adalat ® Procardia®)

這類藥物對心臟病有什麼幫助

這類藥物有助於：

- 控制高血壓
- 控制不規則的心跳
- 減輕心絞痛(胸痛)

這類藥物有那些常見的副作用

常見的副作用是：

- 面部潮紅
- 水腫(踝關節腫脹)
- 頭痛、噁心、頭暈

利尿劑(去水丸)

什麼是利尿劑？

這類藥物有助身體排出多餘的液體。

常用藥名稱：

- 螺內酯Spironolactone (Aldactone ®)
- 呋塞米Furosemide (Lasix®)
- 氫氯噻嗪Hydrochlorothiazide (HCTZ)
- 氯噻嗪Chlorothiazide (Diuril ®)
- 吲達帕胺Indapamide (Lozol ® Lozide ®)

這類藥物對心臟病有什麼幫助？

這類藥物可以減輕心臟負荷，有助於控制高血壓和心臟衰竭。同時亦可以減少液體積聚在肺部、小腿和腳踝內。

這類藥物有那些常見的副作用？

常見的副作用是：

- 低血壓；
- 電解質失衡(低鉀、低鎂、低鈉)；

服用這類藥物時應注意什麼？

因為這類藥物會引致尿頻，為免干擾夜間睡眠，可以在早上服用。如果服用大劑量，可能會引起耳鳴。

硝酸鹽類

什麼是硝酸鹽類？

這類藥物可放鬆(舒張)血管，改善心臟的血和氧流量。

常用藥名稱：

- 硝酸甘油舌下含片Nitroglycerin sublingual (Nitrostat ®) ；
- 硝酸甘油貼片Nitropatch (Nitrodur ® Transderm -Nitro®) ；
- 硝酸甘油舌下* 噴霧劑Nitroglycerin spray (保欣寧噴霧劑)；
- 硝酸甘油軟膏Nitropaste (Nitrol ®) ；
- 肼屈嗪Hydralazine (Apresoline ®) ；
- 硝酸異山梨酯Isosorbide dinitrate (Isordil ®) ；

這類藥物有丸劑、噴霧劑和貼劑。

* 舌下是指放在舌頭下面

這類藥物對心臟病有什麼幫助？

這類藥物有助於緩解心絞痛症狀(胸痛)。

這類藥物有那些常見的副作用？

常見的副作用是：

- 坐起來或站立太快時會昏厥或頭暈
- 低血壓
- 頭痛
- 面部潮紅

降膽固醇藥物

他汀類藥物

什麼是他汀類藥物？

這類藥物可防止肝臟產生過多的膽固醇。

常用藥名稱：

- 瑞舒伐他汀Rosuvastatin (Crestor® 可定)；
- 普伐他汀Pravastatin (Pravachol ® Pravigard ®)；
- 辛伐他汀Simvastatin (Zocor® 舒降之)；
- 阿托伐他汀Atorvastatin (Lipitor® 立普妥)；
- 洛伐他汀Lovastatin (Mevacor ®)；

這類藥物對心臟病有什麼幫助？

這類藥物用於有心臟病、中風或糖尿病風險的高膽固醇患者。

有助於：

- 減少低密度脂蛋白(壞)膽固醇
- 提升高密度脂蛋白(好)膽固醇
- 降低三酸甘油酯(TG)水平

這類藥物有那些常見的副作用？

常見的副作用是：

- 肌肉疼痛
- 肌肉無力
- 肝功能異常
- 過敏反應(皮疹)
- 胃灼熱
- 頭暈

服用這類藥物應注意什麼？

如果肌肉疼痛和無力情況惡化,可能是嚴重副作用的徵兆,應立即向醫生報告。

PCSK9抑制劑

什麼是PCSK9抑制劑？

這類藥物在腸道內發揮作用，減少身體的膽固醇供應。

常用藥名稱：

- 依洛尤單抗Evolocumab (Repatha ®) ；
- 阿利西尤Alirocumab (Praluent ®) ；

這類藥物對心臟病有什麼幫助？

適用於高膽固醇或有心臟病、中風或糖尿病風險的患者。

這類藥物有那些常見的副作用

常見的副作用是：

- 注射部位發紅、瘙癢、腫脹,或疼痛/壓痛；
- 普通感冒和流感樣的症狀；

服用這類藥物應注意什麼？

這藥物需要每月注射(自我注射)1至2次。

貝特類藥物

什麼是貝特類藥物？

這類藥物可以阻止某些膽固醇的產生, 還可以增加高密度脂蛋白(好)膽固醇。

常用藥名稱:

- 非諾貝特Fenoibrate (Lipidil ® 立平脂) ;
- 苯扎貝特Bezaibrate (Bezalip ®) ;
- 吉非羅齊Gemibrozil (Lopid ®) ;

這類藥物對心臟病有什麼幫助？

適用於低密度脂蛋白(壞)膽固醇和三酸甘油酯水平高, 及高密度脂蛋白(好)膽固醇水平低的患者。

這類藥物有那些常見的副作用

常見的副作用是:

- 胃疼;
- 排氣;
- 胃灼熱;

混合藥物(複方藥)

有些人可能需要服用複方藥, 即混合兩種不同種類的心臟病藥物。

常用複方藥的例子:

Adalat XLPlus®

包含

- 硝苯地平Nifedipine (鈣離子通道拮抗劑) ;
- 乙酰水楊酸ASA或阿司匹林(抗血小板藥);

Coversyl Plus®

包含

- 培哚普利Perindopril (血管收縮素轉換酶抑制劑) ;
- 吲達帕胺Indapamide (利尿劑) ;

Caduet®

包含

- 氨氯地平Amlodipine (鈣離子通道拮抗劑) ;
- 立普妥Lipitor (降低膽固醇) ;

Hyzaar®

包含

- 可悅你Cozaar (血管收縮素II受體拮抗劑);
- 氫氯噻嗪Hydrochlorothiazide (利尿劑) ;

Atacand HCT®

包含

- Atacand (血管收縮素II受體拮抗劑) ;
- 氫氯噻嗪(利尿劑) ;

Entresto™

包含

- 沙庫巴曲Sacubitril (酶抑制劑) ;
- 纈沙坦Valsartan(血管收縮素II受體拮抗劑) ;

心臟病藥物記錄

記錄心臟病藥物很重要。填寫下面的表格, 每次見醫生時都帶備。可以請藥劑師幫助你填寫

藥物類別	藥物名稱	服用量 (劑量)	服用時間 (何時, 間隔 時間)
稀血丸: 抗凝血劑 或抗血小板藥			
ACE抑制劑			
血管收縮素II受體拮 抗劑			
β 受體拮抗劑			
鈣離子通道拮抗劑			
利尿劑 (去水丸)			
硝酸鹽類			
降膽固醇藥物 (他汀類藥物)			
其他藥物			

其他資訊

MedsCheck計劃

如果你住在安大略省，當地的藥劑師可以為你提供幫助：

<https://www.ontario.ca/page/professional-pharmacy-services#section-0>

聯繫INFOline：

1-866-255-6701

1-866-255-6701

TTY 1-800-387-5599

心臟病學院

www.cardiaccollege.ca

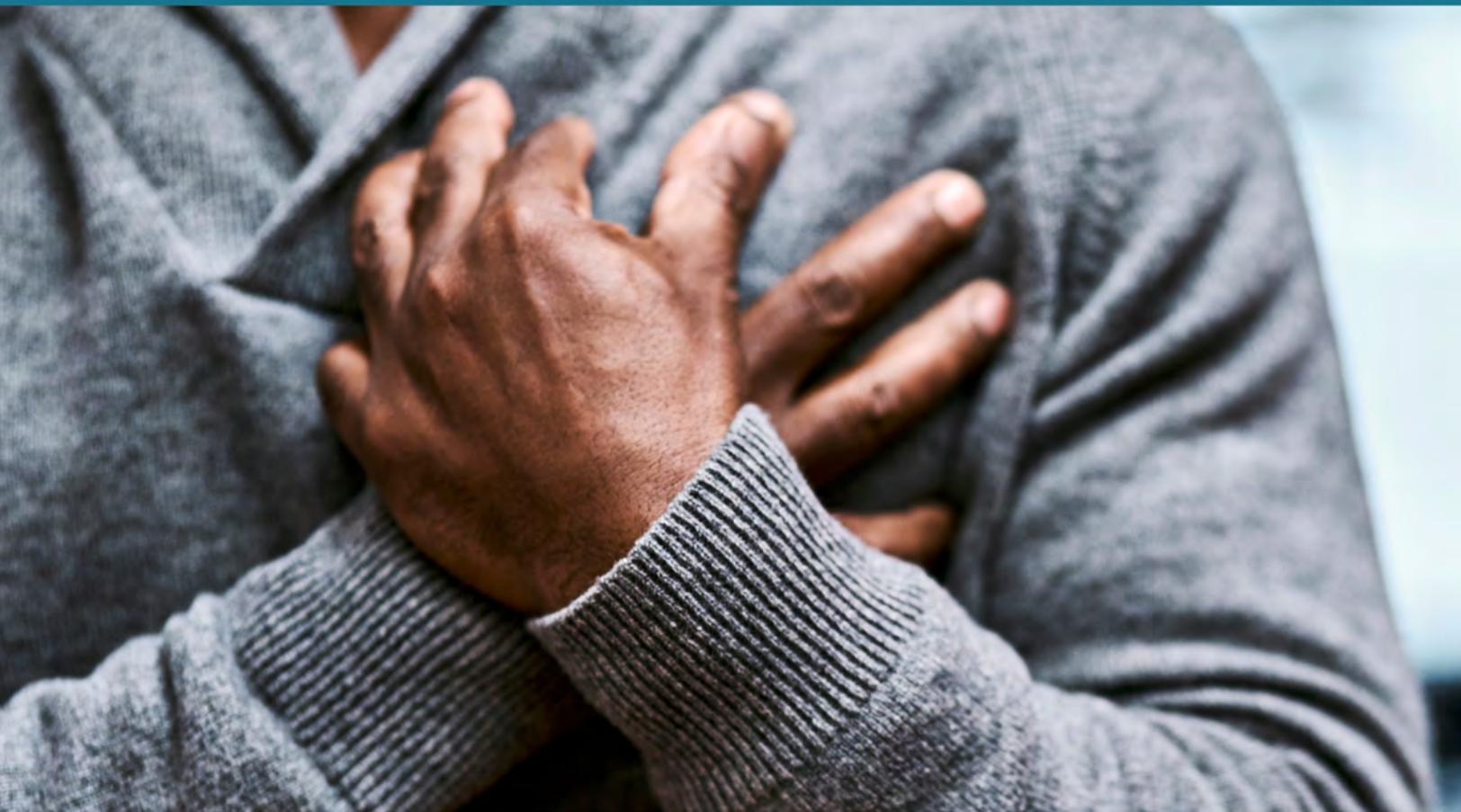
心臟及中風基金會

www.heartandstroke.ca

首頁- >心臟病- >治療- >藥物

心臟病的治療

症狀處理





Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, Medical Director
Nicole Sandison, Advanced Practice Leader
Valerie Skeffington, Program Manager
Crystal Aultman, Project Manager, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, Scientific Associate

Authors

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, RD, CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, RN

Contributions

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Margaret Brum, RD, CDE, BA Sc
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, RD, CDE
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Farrah Schwartz, MA
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

Plain Language (2016)

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Tina Papadacos, MA(Ed)

Graphics

Kristin Foster
Adam Latuns

Patients and Families

We would like to thank all of our patients and families who contributed their time and effort towards the development and evaluation of this workbook. A special thank you goes to Jennifer Carling for her dedication and significant contributions to this workbook. Our program and our patients appreciate the numerous hours she spent doing clear design and editing

症狀處理

適用於心臟病患者及其關顧者

閱讀本手冊可以了解:

- 不同類型心臟病的症狀
- 如何處理症狀

目錄

症狀處理.....	1
心絞痛	1
- 處理心絞痛	5
心律不齊.....	8
- 處理心律不齊	10
如果有糖尿病，如何應對低血糖	12
- 運動血糖記錄	18
其他資訊.....	19

症狀處理

處理症狀為何很重要?

在日常活動、運動、和娛樂活動(比如打高爾夫球)時，正確處理心臟病症狀以確保心臟安全至為重要。

那些是最常見的心臟病症狀?

心臟病最常見的症狀是：

- 胸部、喉嚨、下頷、手臂或上背部疼痛或不適；
- 呼吸急促；
- 覺得很累(疲勞)；
- 胃部不適(噁心)；

心臟病發作有什麼跡象?

心臟病發的跡象：

- P** 壓力(pressure)
- A** 焦慮(anxiety)
- I** 呼吸困難(inability to breathe)
- N** 噁心或嘔吐 (nausea or vomiting)

心絞痛

什麼是心絞痛 (angina)?

心絞痛是一個警告信號，表明你的心臟受到壓力。當沒有足夠的血液

和氧氣進入心臟時，你可能會在下列一個或多個部位感到疼痛或不適：

- 胸部
- 下頷
- 手臂
- 上背部
- 咽喉

可能還會感到呼吸急促、非常疲倦、或噁心（胃部不適）等。

心絞痛有那些不同類型？

心絞痛有3種類型：

- 穩定型
- 不穩定型
- 無症狀型

穩定型心絞痛 (Stable angina):

當運動過度、壓力大、或飽吃一頓後，可能會出現穩定型心絞痛。穩定型心絞痛在何時發生是可以預測的。

通常，症狀會持續5分鐘或更短時間，通過休息或服用硝酸甘油（nitroglycerin，一種緩解心絞痛的藥物）後就可得到緩解。

如果患有心絞痛，請注意身體狀況以及身體對日常活動的反應（例如運動）。

為安全起見，請回答以下問題及保存記錄。請描述心絞痛對你的具體影響，以便留意病情變化。

- 心絞痛的部位？
- 什麼時候感到心絞痛？
- 當感到心絞痛時你在做什麼？
- 心絞痛持續多久？
- 如何可以舒緩心絞痛？
- 相隔多久感覺一次心絞痛？

0	沒感覺
0.3	
0.5	極其輕微,僅能察覺
1	很輕微
1.5	
2	輕微
2.5	
3	中度
4	
5	強烈
6	
7	很強烈
8	
9	
10	極其強烈

當描述心絞痛時，疼痛或不適程度也很重要。

了解疼痛或不適的程度對治療很有幫助：

1. 醫生可以知道如何控制你的心絞痛
2. 知道心絞痛的程度是轉好還是轉差

伯格的疼痛感評估量表 (Borg Rating of Perceived Pain Scale, RPP) 可以幫助你描述疼痛或不適的程度（級別從0到10,其中一些數字級別附有描述）。

知道什麼是你的“正常”值。如果你恆常的心絞痛模式有改變，（例如症狀持續時間較長、症狀較強烈或發生頻率較高，）請通知你的醫生和心臟康復團隊。

不穩定型心絞痛 (Unstable Angina)

不穩定的心絞痛可能在任何時候出現，即使在休息或睡覺時也會發生。與穩定型心絞痛不同，你無法預測何時會發生，且症狀可持續長達30分鐘。

如果有不穩定型心絞痛，請撥打 911。救護車會盡快送你去急診室。

除救護車外，不要自己或讓其他人駕車送你到急診室，因為救護車有藥物和急救儀器設備。

無症狀型心絞痛（無症狀心肌缺血, Silent Angina or Silent Ischemia）

無症狀型心絞痛（也稱為無症狀心肌缺血）是指心臟得不到足夠的血液和氧氣，但沒有任何症狀，連患者自己都不察覺。心電圖（ECG）簡單檢查可顯示心臟是否有足夠的血液和氧份。

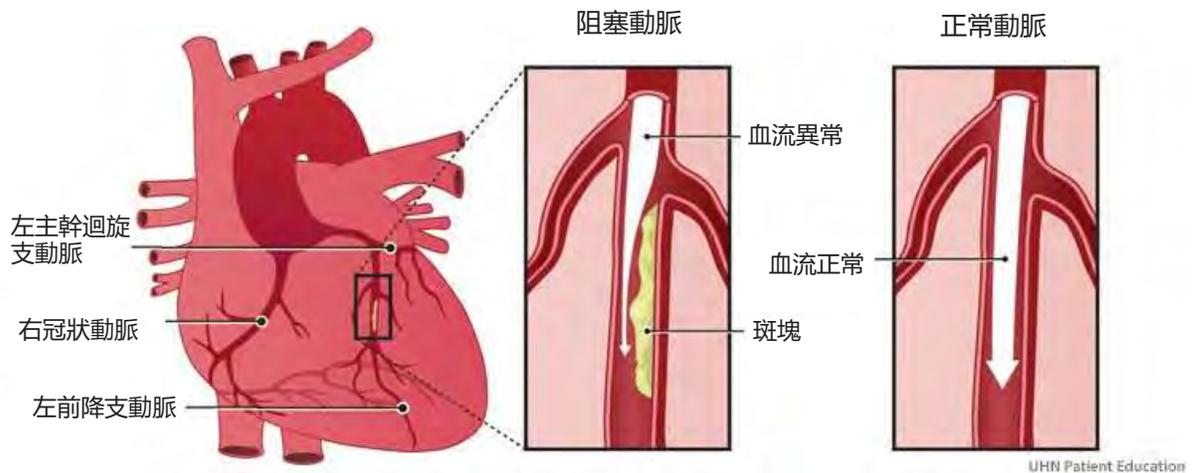
下列情形很可能導致無症狀型心絞痛：

- 在運動前不熱身(warm up)或運動後不做緩和運動（cool down,)
- 有糖尿病

如果患有無症狀型心絞痛，醫生和心臟康復團隊會為你制定一套運動，其強度會低於你的心臟所能承受的。

心絞痛是怎麼引起的？

當冠狀動脈（將血液和氧氣帶入心臟的動脈）有部分被阻塞時，就會發生心絞痛。當斑塊（脂肪沉積物）逐漸堆積時，冠狀動脈就會被阻塞。斑塊是由脂肪、膽固醇和鈣構成的蠟狀物質。



處理心絞痛

如何預防心絞痛？

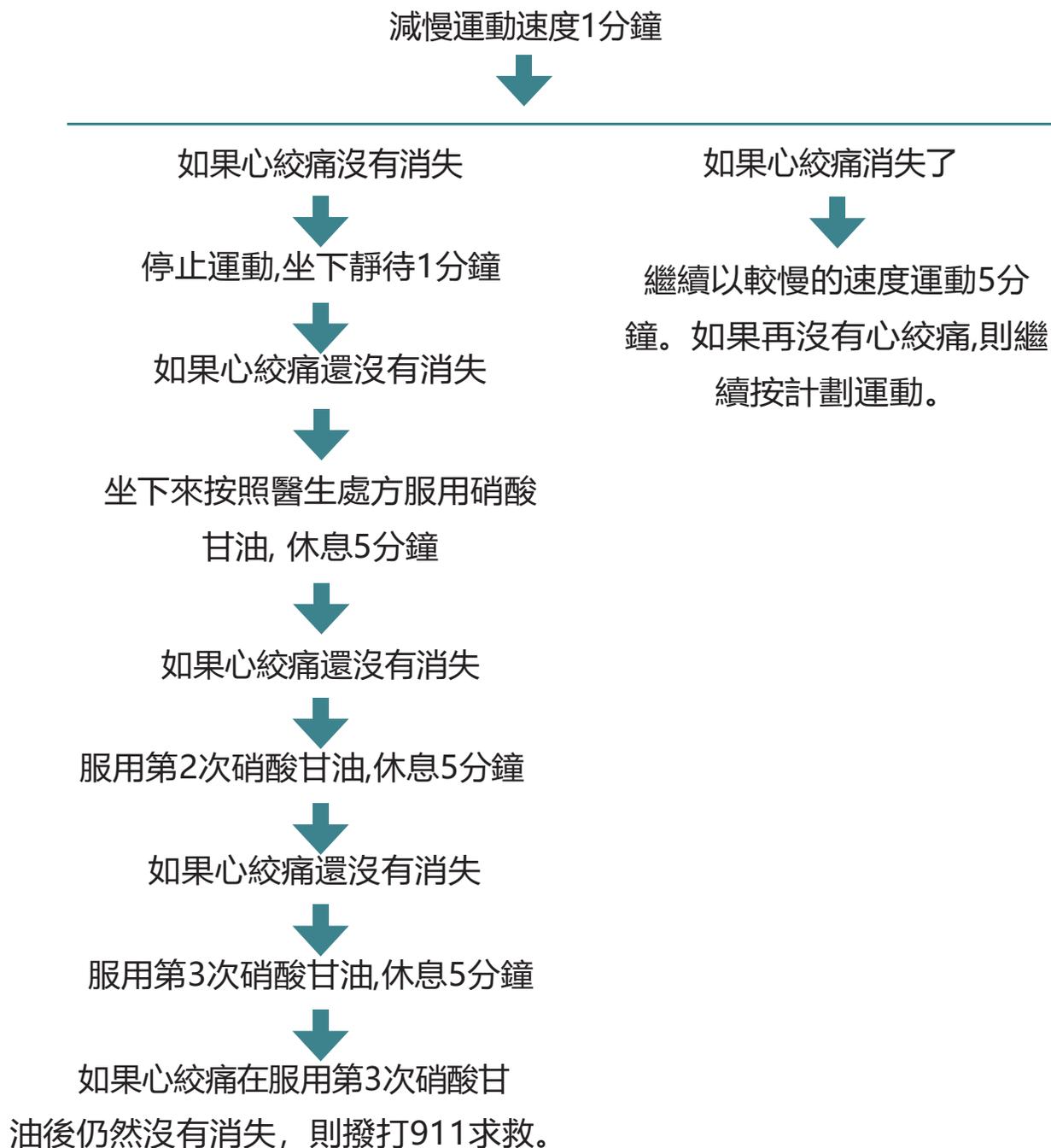
很多方法可幫助預防運動時發生心絞痛：

- 按照醫生處方服用心臟病藥物
- 運動前熱身5-10分鐘
- 運動後舒緩5-10分鐘
- 按照心臟康復小組制定的方案做運動

如在運動時出現心絞痛，請遵循以下步驟，以確保心臟安全。

如何治療心絞痛？

如果在運動時感到心絞痛，請遵循以下步驟：



安全警示!

- 如果使用硝酸甘油噴霧1次後心絞痛就消失, 請向醫生和心臟康復團隊諮詢, 是否可以即日恢復運動。
- 使用硝酸甘油噴霧2次後心絞痛消失, 也不要在那天恢復運動
- 如有不同或新的症狀出現, 請通知醫生

什麼時候應該尋求醫療幫助?

如果有下列情況, 請聯絡醫生:

- 感到症狀有改變
- 出現新的症狀
- 感到心絞痛更頻繁、更強烈、持續更長時間或在活動量較少時出現

如果依上述步驟服用三次硝酸甘油後, 心絞痛還沒有消失, 則請致電911。

如果在使用1次硝酸甘油噴霧後心絞痛就消失, 請向醫生和心臟康復團隊查詢, 可否即日恢復運動。

使用2次硝酸甘油噴霧後心絞痛就消失, 也不要在那一天恢復運動。

如果出現不同或新的症狀, 請通知醫生, 並減低體力活動, 直到醫生確定你可以安全地繼續運動。

心律不齊

什麼是心律不齊？

正常的心跳是有規律的、一下接一下，並且前後時間相距均勻。檢查脈搏就是數算心率並感受心律。

心律不齊（也稱為心律失常）是指心跳過快、過慢，或太早（早搏）。

如果心臟

- 跳動得太快，脈搏數會較高
- 跳動得太慢，脈搏數會較低
- 跳動太早（早搏），可能會感覺脈搏有暫停

心律不齊有那些不同類型？

心跳過快

當心臟中的電信號過快，心臟每分鐘跳動超過100次時，稱為心動過速。

例如：

- 心房撲動 (Atrial flutter)、心房顫動 (atrial fibrillation)、室上性心動過速 (supraventricular tachycardia, SVT)
- 室性心動過速 (Ventricular tachycardia, VT)、心室顫動 (ventricular fibrillation V-fib)

心跳緩慢

當心臟中的電信號減慢，心臟每分鐘跳動少於60次時，稱為心動過緩。

早搏

大多數人，即使是沒有心臟病，也會偶然出現早搏。當心臟細胞受某些影響並導致電信號過早發出時，就可能導致心臟早搏。

什麼導致心動過速？

心跳過快可能由以下原因引起：

- 沒有足夠的氧氣進入心臟
- 咖啡因（咖啡、茶、巧克力）
- 喝酒太多或酗酒
- 抽煙
- 壓力

什麼導致心跳緩慢？

心臟電傳導阻滯（電信號延遲或阻滯）可能導致心跳緩慢。

什麼導致早搏？

早搏可能由以下原因引起：

- 沒有足夠的氧氣進入心臟
- 咖啡因（咖啡、茶、巧克力）
- 喝酒太多或酗酒
- 抽煙
- 壓力
- 疲勞（累）和生病
- 炎熱、潮濕、寒冷和大風的天氣
- 沒有做適當的熱身
- 沒有做適當的緩和運動
- 運動強度超出醫生所定規限

處理心律不齊

如何處理心律不齊？

如果感覺不適並出現症狀（如心絞痛、頭暈、呼吸短促、昏倒），請聯絡醫生尋求治療建議。

以下是心律不齊的常見治療方法，醫生會制訂最適合你的治療方案。

藥物

醫生可能會給你處方藥。

治療心律不齊的常用藥物包括：

- β 受體拮抗劑（Beta-blockers）
- 鈣離子通道拮抗劑（Calcium channel blockers）

心臟電復律 (Cardioversion)

心臟電復律治療是將受控的電脈衝（電擊）通過身體發送到心臟以觸發心臟恢復正常節律。

手術

用於治療心律不齊的手術有4種：

- 消融術 (Ablation) — 這手術是破壞那些發出令心跳過快的電信號的細胞。
- 迷宮手術 (Maze Procedure) — 這手術是阻斷異常電信號在心臟的傳導 (例如房顫) 。
- 起搏器 (Pacemaker) — 在身體內植入一個小裝置，以導線連接心臟，用於檢測和調整心律。
- 植入式心臟除顫器 (Implantable Cardiac Defibrillator, ICD) — 當發生能致命的心律改變時，植入的 ICD 可以立即感知，及時用電脈衝 (電擊) 調整心律，挽救生命。

如何在運動日誌中記錄我的心律不齊？

如何記錄心律不齊：

1. 記下在10秒期間感覺到的心跳次數。
2. 將感覺到的暫停次數加在第一個數字後。

例如，如果在10秒鐘內感覺到心跳12次、暫停1次，在運動日誌中記錄為 12 + 1 。

何時應尋求醫療幫助？

無論有沒有心臟病，大多數人都可能間中出現心律不齊，偶爾出現早搏則不是問題。

當有心律不齊時感覺不適並出現症狀 (如心絞痛、呼吸急促或頭暈) ，請向醫生和心臟康復團隊求助。

如果有糖尿病，要注意避免低血糖

糖尿病患者使用 胰島素或胰島素分泌劑 (Secretagogue) 時請注意以下訊息。

什麼是低血糖症 (hypoglycemia) ?

低血糖症即血液中沒有足夠的糖分，情況很危險。

低血糖是指當血糖降至4毫摩爾/升 (mmol/L) 以下。亦可能在不同血糖水平時發生，例如在血糖6毫摩爾/升時亦有可能會出現低血糖症狀。

如果血糖過低，可能會引致迷糊、思維混亂、甚至失去意識（昏迷），假如使用速效碳水化合物或胰高血糖素 (glucagon, 低血糖處方) 都無效時，就是嚴重低血糖症。

要讓家人和朋友知道當你的低血糖不受控制時，是屬於醫療緊急情況，必須立即求救。

低血糖的體徵和症狀

不同的人有著不同的低血糖體徵和症狀，亦可能多種症狀同時出現。常見的體徵和症狀是：

- 手震或發抖
- 思考困難
- 頭痛
- 頭暈

- 感到疲倦（昏昏欲睡）
- 視力改變
- 焦慮（緊張和恐懼）
- 臉或手上刺痛感
- 噁心（胃部不適）
- 出汗
- 飢餓
- 心跳比平常快（心悸）
- 說話困難
- 迷糊、思維混亂
- 癲癇發作或失去知覺（嚴重低血糖症）

有些人低血糖時沒有上述任何體徵或症狀。在這種情況下,就必須經常檢查血糖,看看是否偏低（特別是在駕車、開船,或開電動車之前）。為確保安全,要經常檢查血糖,以防血糖過低。

什麼原因導致低血糖？

以下情形可引至低血糖風險：

- 正在接受胰島素注射；
- 正在服用胰島素促泌劑類藥物如
 - 達美康（格列齊特）Diamicron (Gliclazide)
 - 亞莫利（格列美脲）Amaryl (Glimepiride)
 - 格列本脲（達安寧）Glyburide (Diabeta)

- 瑞格列奈（諾和錠） Repaglinide (Gluconorm)
- 開始使用胰島素或胰島素促泌劑類藥物的同時, 增加一項新的運動
- 過去曾發生過低血糖症
- 糖化血紅蛋白 A1c 低於6%
- 沒有任何體徵或症狀的低血糖症

如何自行治療低血糖症？

有兩個情況可以確定低血糖：

1. 有任何低血糖的體徵或症狀
2. 血糖儀讀數低於4.0毫摩爾/升

如果有低血糖情況出現：

1. 速速行動，別遲疑！
2. 停下手上工作並坐下來，馬上用血糖儀檢測血糖。
3. 服用15克速效碳水化合物，以迅速提高血糖。

速效碳水化合物包括：

- 15克糖片；
 - ¾杯（175毫升）果汁；或
 - ¾杯（175毫升）普通汽水；
 - 3茶匙或3包糖（溶於水）
 - 6塊“生命救星”糖果（LifeSavers Candy®）
 - 1湯匙（15毫升）蜂蜜
4. 等15分鐘

5. 再次檢測血糖

- a. 如果血糖仍低於4毫摩爾/升，則再服15克速效碳水化合物；
- b. 再等15分鐘後，重新檢測血糖
- c. 重複此步驟直至血糖高於4毫摩爾/升。

6. 當血糖高於4毫摩爾/升時，正常用餐。

- 依照平常的用餐時間
- 如果離用餐時間多於1小時，請進吃小食，吃一些吸收較慢的碳水化合物和蛋白質的小食，如一片全麥麵包和低脂芝士。慢效碳水化合物會慢慢升高血糖，以防止另一次低血糖發作。

如何治療嚴重低血糖？

如果曾發生過嚴重的低血糖症，醫生可能會建議增加速效碳水化合物服用量或使用胰高血糖素（glucagon，處方藥）。如果血糖過低，不受控制時（例如變得思維混亂，癲癇發作或失去意識），就須向人求助。要讓家人和朋友知道如何幫助你。這屬於緊急醫療情況！請佩戴標明“患有糖尿病”的飾物，例如醫療手鐲。

如何從低血糖情況中改善？

總結自己出現低血糖的經歷以防止再次發作。

填寫以下表格記錄有關低血糖狀況。

	早上	下午	晚間
今天什麼時候服用糖尿病藥？			
是否服用新藥？ 如果是同一種藥物，劑量有改變嗎？			
今天運動了多久？ 什麼時間做運動？			
今天吃了什麼，喝了什麼？ 進食時間？			

將記錄交給醫生、藥劑師或糖尿病導師。他們可以作出調整，例如調節藥物、食物或運動，以防止再次發作。

如何預防低血糖

很多方法可以預防低血糖。請教你的醫生、藥劑師或糖尿病導師：

- 最適合你的糖尿病藥物劑量
- 如何安排進食和服用糖尿病藥物的時間
- 糖尿病藥物在什麼時間最有效地降低血糖
- 多久檢查一次血糖
- 什麼運動量會降低血糖。使用下面的運動血糖記錄。
 - 如果服用胰島素或胰島素促泌劑類藥物,請在運動前檢查血糖。
如果您的血糖低於5.5毫摩爾/升,請吃含有蛋白質和吸收較慢的碳水化合物小食(例如一片全麥麵包和花生醬)。這些碳水化合物會慢慢提升你的血糖,以防低血糖情況發生。
- 如何知道低血糖的體徵和症狀。請隨身攜帶速效碳水化合物,以備不時之需。速效碳水化合物可迅速提高血糖。

運動血糖記錄

日期	時間	運動前血糖	運動後血糖	備註
4月25日	上午10點	9.8	7.2	

如果是一項新的運動

- 請在每次運動前後監測血糖，最少監測6次以上。

如果在過去數月有恆常運動，但有以下情況，可以考慮在運動前後監

測血糖：

- 血糖控制得不理想，存在問題，或
- 正在嘗試一項新的運動方案

其他資訊

請瀏覽以下網站：

心臟病學院 (Cardiac College)

www.cardiaccollege.ca

心臟和中風基金會 (The Heart and Stroke Foundation)

www.heartandstroke.ca

妙佑醫療國際 (The Mayo Clinic)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-arrhythmia/symptoms-causes/syc-20350668>

活躍起來

為了心臟健康保持活躍





Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, Medical Director
Nicole Sandison, Advanced Practice Leader
Valerie Skeffington, Program Manager
Crystal Aultman, Project Manager, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, Scientific Associate

Authors

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, R.D., CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, RN

Contributions

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Margaret Brum, R.D., CDE, BA Sc
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, R.D., CDE
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Farrah Schwartz, MA Promotion de la santé
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

Plain Language (2016)

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Tina Papadacos, MA(Ed)

Graphics

Kristin Foster
Adam Latuns

Patients and Families

We would like to thank all of our patients and families who contributed their time and effort towards the development and evaluation of this workbook. A special thank you goes to Jennifer Carling for her dedication and significant contributions to this workbook. Our program and our patients appreciate the numerous hours she spent doing clear design and editing.

為了心臟健康保持活躍

適用於心臟病患者及其關顧者

閱讀本手冊可以了解：

- 如何少坐多動，讓心臟保持健康
- 如何通過特設的運動保持心臟健康
- 可以做的安全運動
- 需要做多少運動
- 在運動時如何防止受傷並保護心臟安全

目錄

如何多活動以預防疾病.....	1
如何開始運動.....	3
帶氧運動.....	5
這是什麼.....	5
如何幫助你的心臟.....	7
如何安全地運動.....	8
記錄你的帶氧運動.....	16
阻力訓練.....	19
這是什麼.....	19
如何能幫助你的心臟.....	21
如何安全地運動.....	22
記錄你的阻力練習.....	30
購買健身器材的提示.....	32
常見的運動安全提示.....	36
一般提示.....	36
如何在炎熱的天氣下安全運動.....	38
如何在寒冷的天氣下安全運動.....	44
其他資訊.....	49

如何多活動以預防疾病

每天坐下來的時間有多久, 如何改變?

大多數成年人每天花大約10個小時坐著，10個小時佔了醒來的大部分時間。

長時間坐著不利健康。久坐會令身體慢慢發生變化。肌肉不常用時，就會變得衰弱；久坐更會增加疾病風險，例如心臟病、一些癌症和糖尿病等。如果經常坐著，可以用一些簡單的方法來改變。

如何減少久坐?

改變久坐習慣的第一步是運動。運動可以改善你的健康狀況，降低患心臟病、癌症和糖尿病的風險。但單靠運動還是不夠，如果運動之餘還經常坐著，仍然有患病的風險。你需要分散坐下來的时间。

用站立或移動取代坐姿。例如：

- 可以改為站著做的事情：
 - 在辦公桌前或在會議中；
 - 乘坐公共交通工具；
 - 打電話或發短信時；
 - 看電視；
 - 用電腦；
 - 看報紙；
 - 疊衣服；
 - 與朋友和家人見面時；
- 把車停在離工作地點較遠的地方，然後步行至目的地

- 使用樓梯代替電梯和自動扶梯；
- 工作時多喝水（除非醫生吩咐你限量飲水）這樣就可以經常去洗手間；
- 在電腦或手機設置鬧鐘，提醒你每45分鐘起身站立或移動一下。

慢慢拆分坐下來的時間。設定小目標，例如在早上日常活動期間少坐。漸漸地，就可以做到少坐多動了。

採取行動

坐著時，每隔45分鐘起來四處走動一下！

如何開始運動計劃

聯絡你的心臟康復團隊

在開始運動計劃之前，請諮詢你的心臟康復團隊或醫生，以提供安全有效鍛煉身體的方案。由於你患有心臟病，需要先進行運動壓力測試，才能開始運動計劃。在運動壓力測試期間，你會在跑步機上行走或騎健身單車。同時，將通過心電圖（ ECG ）進行記錄心率和節律。



我對心臟康復運動計劃有什麼期望？

心臟康復團隊會為你設計帶氧運動方案，就像醫生開處方藥一樣，需要對運動進行規限，有針對性的，並會隨著需要而作出改變。

心臟康復團隊會為你提供一份運動方案。每當運動有變更時，都會另發一份。填寫運動記錄非常重要，可讓心臟康復團隊了解你在家中的運動情況，然後安排你安全地運動。

由於你的運動方案是按你的需要而設計的，如果對運動量有疑問或擔憂，請聯絡心臟康復團隊。請勿擅自增加運動量（步速和距離），這是不安全的。

心臟康復團隊如何設計運動方案？

心臟康復團隊會依個別情況制定帶氧運動項目。

為了制定你的帶氧運動計劃，心臟康復團隊會參看你的：

1. 病歷

- 你的心臟情況？
- 其他健康問題，包括肌肉或關節問題。

2. 運動壓力測試結果

- 你的健康水平
- 運動時的心率和血壓
- 運動時心電圖上心跳的記錄
- 在運動期間有何症狀（例如胸痛），或不適（例如膝蓋疼痛等）

3. 喜歡的運動方式：

- 你喜歡什麼樣的帶氧運動？
- 你可以使用什麼運動器材？

為你特設的運動方案，可以幫助你提升健康，同時保護心臟安全。

帶氧運動



這是什麼

什麼是帶氧運動？

帶氧運動是指任何類型的長時間運動：

- 涉及大肌肉群
- 持續至少10分鐘

帶氧運動的一些例子包括：

- 步行
- 跑步
- 騎單車
- 游泳
- 划船
- 使用橢圓機

你可以鍛煉的地方包括：

戶外

天氣適宜時可在戶外運動。必須要量度行走路線。請參閱以下有關如何衡量路線的選擇。

室內/室外跑道

- 步行跑道可以幫助你量度步行/跑步的距離。
- 你需要知道圍繞跑道幾多圈相等於一英里或一公里。

健身/運動/康樂活動設施

社區康樂活動中心或健身室就會有所需的運動器材。如跑步機、健身單車、橢圓機、機械式器材。

- 可以考慮申請年度或季度會員。心臟康復團隊可以指導你如何安全使用這些運動器械；並設定適合你的運動指南。
- 找一間著重心臟健康的運動場所，此類健身室會有特別的安排
 - 鼓勵恆常帶氧活動
 - 包括熱身及緩和運動
 - 安全及有選擇的適度運動

逛商場

逛商場是一個很好的免費選擇。有些商場會提早開放及組織步行隊，讓市民作步行運動。可以在附近查詢有此類安排的商場。

家庭健身器材

如果你已經或正在考慮購買家用健身器材，請諮詢你的心臟康復團隊，他們可以為你安排適當的運動方式，以取代戶外步行。

如何幫助你的心臟？

帶氧運動有什麼好處？

運動有很多好處（比如每週5天，以特定的速度和時間），可以：

- 提高健康水平
- 降低血壓
- 減少壓力對身體的影響
- 戒菸期間，可降低對吸煙的渴求
- 改善高密度脂蛋白（好）膽固醇
- 降低血糖（對糖尿病或糖尿病前期患者）運動時可消耗存於肌肉的糖份
- 強化肌肉
- 降低體內脂肪
- 加強骨骼和關節
- 提高自信
- 提高能量
- 改善生活質素
- 延長壽命

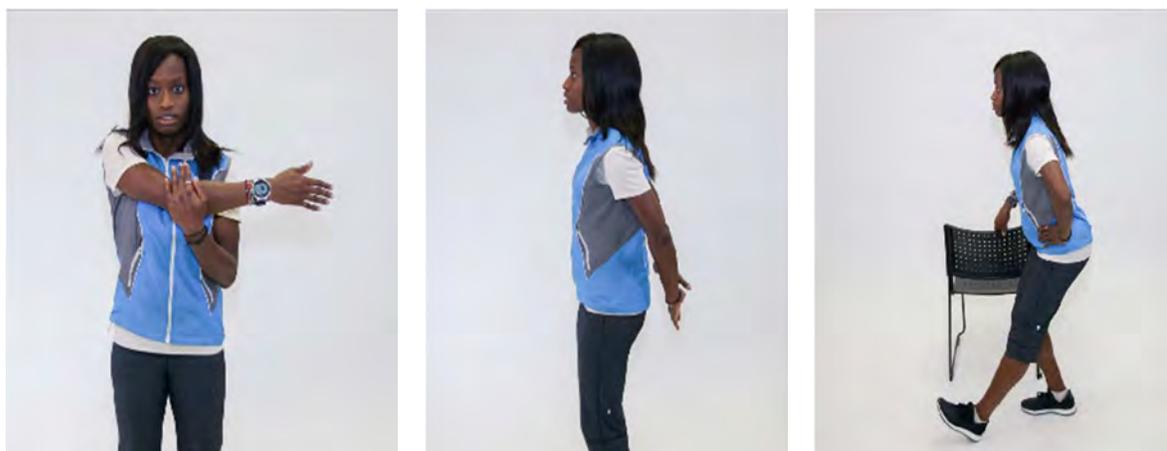
如何安全地運動

應該做那些伸展運動？

在熱身之前伸展肌肉：動態（移動）伸展可以提高靈活性。



緩和運動後伸展肌肉。靜態（不移動）伸展可提高靈活性。



什麼是熱身及緩和運動？

運動前必須要熱身；在運動後要讓身體緩和。熱身即是慢慢開始，讓血液流向肌肉，使身體做好準備，讓心率和血壓慢慢上升，重點是讓運動加強時較容易。

熱身與運動要配合：如果想去散步，熱身就是散步。前5-10分鐘以緩慢而隨意的速度行走。如果騎單車，則熱身是騎單車。前5 - 10分鐘，以慢節奏騎行。

緩和運動也很重要。緩和運動是在運動結束時，用5到10分鐘緩慢結束同樣的動作，有助降低心率和血壓至靜止水平，以防止頭暈。

運動的頻率及持續時間

帶氧運動目標：

- 一週5天：心臟康復團隊可能要求你從每週3天開始，然後慢慢增加到每週5天。可能需要3個星期才能達到目標。
- 每週5天，每天30至60分鐘：心臟康復團隊可能要求你從10至30分鐘開始，亦可以將這段時間拆分，中間可以休息，或分開一天幾次，每次10分鐘。慢慢將時間增加到30至60分鐘。

每週運動不要多過5次

運動過多會增加風險：

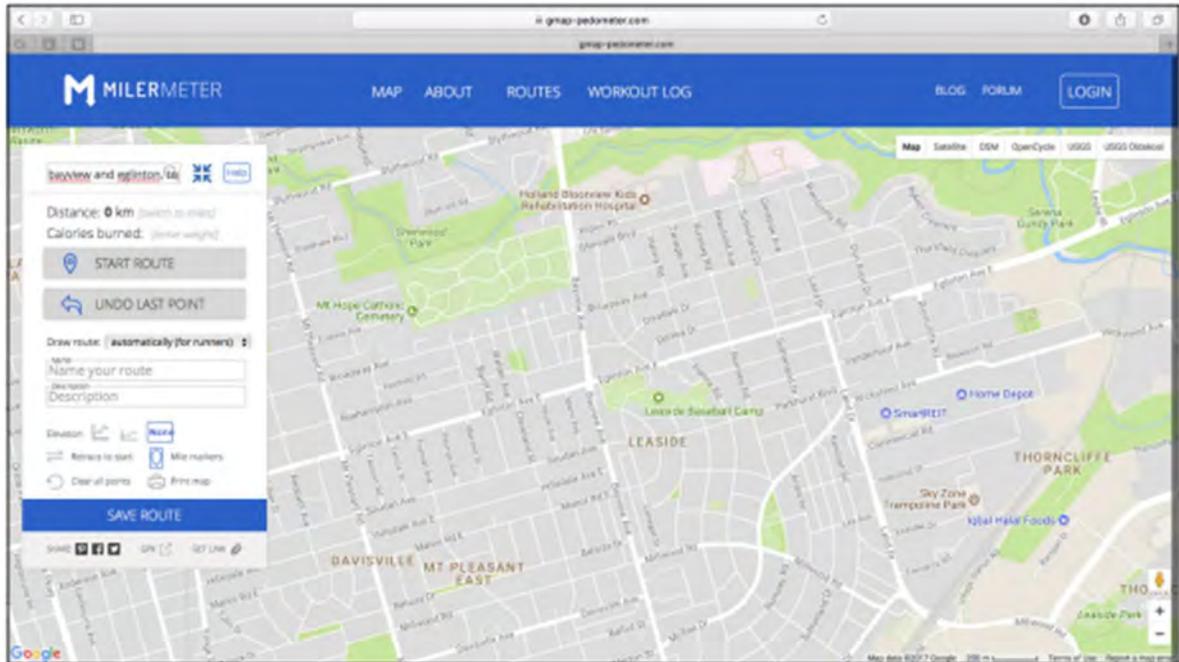
- 肌肉或關節損傷
- 感到疲累或不適
- 心律不整（心律失衡）

如果運動方案包括步行或跑步，必須要有特定距離。應該如何量度這個距離呢？

有幾種方法可以量度路線：

- 用汽車里程表
- 使用室內或室外跑道。需要知道圍繞賽道多少圈等於一英里或一公里
- 如果在商場，可向商場職員查詢
- 使用測量員的測量輪來量度。可向心臟康復部門借用。
- 到網站www.gmap-pedometer.com 搜索你的位置, 在線上量度

該網頁如下圖：



雖然帶氧運動針對身體健康，然而日常的活動亦同樣重要。你可能希望回復心臟病發前的活動（例如打高爾夫球）。

如果有興趣參加體育或其他康樂活動，請諮詢心臟康復團隊。他們會告訴你何時可以安全地重返你喜愛的活動。

我的運動強度是多少？

強度等級用於量度運動時的鍛煉程度，以確保適合你。有3種方法可以測量運動強度。

這三種方法是：

1. 勞累度評估 RPE (The Borg Rating of Perceived Exertion RPE)

伯格(Borg)的勞累度評估(RPE) 是用來衡量運動強度的工具。RPE 是一個6~20分的量表。你用一個分數來形容運動時感受到的難度等級、強度、和/或不適度。6分表示未盡力；20分表示已作出最大努力。

心臟康復團隊會建議RPE在11分（相對輕鬆）至14分（有點吃力）之間進行中等強度運動。

使用此量表可衡量運動是否過量。如果RPE是15分（吃力）或更高，那麼你應該減緩一些。

亦可以使用此量表來衡量是否可以增加強度。如果RPE是10或以下，請嘗試加點勁，快步一些。

中等強度的運動，目標應在11至14分之間。

6	
7	極輕鬆
8	
9	非常輕鬆
10	
11	輕鬆
12	
13	有些吃力
14	
15	吃力
16	
17	非常吃力
18	
19	極吃力
20	

2. 談話測試

談話測試是一種在運動時量度用力程度的工具。在運動時與夥伴交談並注意呼吸。對於中等強度的運動，呼吸頻率會增加，但仍然可以說話時不喘氣，能夠舒服地進行對話但不是唱歌。

3. 心率

心率是評估運動強度的另一個好方法。感覺並數數你的脈搏，來測量心率。也可以使用心率監測器。

關於脈搏

脈搏率與心率相同

- 在運動期間，脈搏應該會增加，因為心臟跳得更強更快
- 每個人的脈搏率都不同
- 有些藥物會影響心率

記錄你的脈搏



要感覺脈搏，請將2或3根指頭放在拇指根部下方的手腕上。



或將指頭放在脖頸一側喉結旁邊的空心區。要小心，不要太用力；否則會引起頭暈。

移動手指，直至感覺到脈搏跳動，使用計時器（秒錶），數數10秒內你感覺到的跳動。例如，在休息時，可能10秒鐘內感到12次心跳。那麼，10秒鐘12次就等於每分鐘72次。

請諮詢心臟康復團隊，關於運動時的目標心率。請在運動前和運動後（緩和動作前）立即量度脈搏，以了解你身體對運動的反應。

數數你在10秒內的心跳。注意要數10秒，因為運動後心率會迅速下降。例如10秒鐘內有20次心跳，10秒鐘20次等於每分鐘120次。調整你的強度，以確保運動時有適當的心率，同時保持RPE值在11分到14分之間。

4. 注意症狀

如果出現以下症狀，請停止運動並與心臟康復團隊（或醫生）聯絡。例如：

- 疼痛
- 呼吸短促
- 頭暈

他們將教你如何調整運動，以確保你的安全。請參閱題為“症狀處理”的小冊子了解更多有關症狀的信息。

安全警示！

心絞痛是一個警告信號，表示心臟正處於緊張狀態。當心臟沒有足夠的血液和氧氣時，可能會在下列部位（一個或多個）感到疼痛或不適：

- 胸部
- 下巴
- 手臂
- 上背
- 咽喉

亦可能會呼吸短促，感到非常疲倦（勞累）或有噁心（胃部不適）。如果在運動期間出現以上任何症狀或其他不適，請通知醫生和心臟康復團隊。

如何提升帶氧運動？

漸漸地，運動會變得容易些。可以增加時間和強度來挑戰一下自己。

步驟1

詢問心臟康復團隊，如何安全地提升運動。通常，我們建議先增加時間：每3或4週，將時間增加5到10分鐘，直至每次30-60分鐘。亦可以將這段時間拆分，中間加入休息，或一天內運動幾次，每次10分鐘。增加時間期間，保持強度不變。

步驟2

心臟康復團隊會與你配合，增加運動的強度。經過3到4週的30至60分鐘的運動後，心臟康復團隊可能會建議你增加強度。他們會教你如何使用 RPE 量表評分、談話及心率測試，來增加運動量。

記錄運動進度

每天記錄運動的進度。運動團隊會檢視記錄，並引導你提升帶氧訓練

姓名：_____

帶氧運動日誌

運動項目：_____

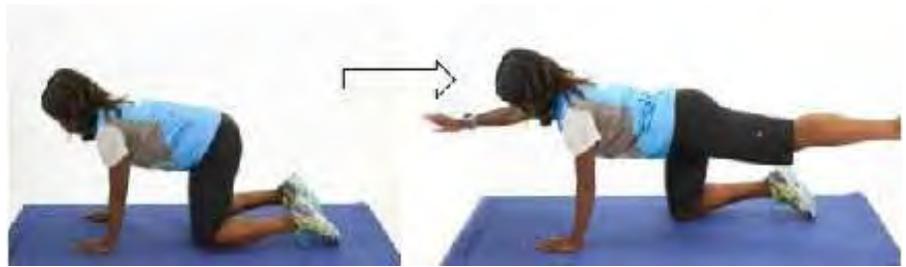
日期(月/日)	運動選項	距離(公里)	時間(分/秒)	10秒的脈搏		RPE	症狀/備註/其他活動
				運動前	運動後		

<p>我的行動計劃</p> <ul style="list-style-type: none"> - 我想做什麼？ - 這星期可以實際做到？ <p>計劃包括</p> <ul style="list-style-type: none"> - 我將要做<u>什麼</u>？ - <u>何時</u>進行？ - 在<u>那裡</u>進行？ - 做<u>多少</u>？ - 每次<u>相隔多久</u>？ 	<p>這星期我會</p> <p>_____ 做什麼</p> <p>_____ 何時</p> <p>_____ 何地</p> <p>_____ 多少</p> <p>_____ 多久</p> <p>實行這計劃的自信心度</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>毫無信心 非常有信心</p>	<p>勞累度評估 RPE</p> <p>6</p> <p>7 極輕鬆</p> <p>8</p> <p>9 非常輕鬆</p> <p>10</p> <p>11 輕鬆</p> <p>12</p> <p>13 有些吃力</p> <p>14</p> <p>15 吃力</p> <p>16</p> <p>17 非常吃力</p> <p>18</p> <p>19 極吃力</p> <p>20</p>
---	--	---

阻力訓練

阻力訓練是什麼

什麼是阻力訓練？



阻力訓練是一種增加肌肉強度和耐力的運動。通過舉重（也稱啞鈴），利用自身體重做阻力, 或使用彈力帶來進行阻力訓練。阻力訓練有許多類型。

以下有3種阻力訓練。心臟康復團隊會推薦一種最適合你的類型。

啞鈴或自由重量



啞鈴是常見的阻力訓練器材。啞鈴也被稱為“自由重量”。它們有許多不同的材料。啞鈴材料包括橡膠、鑄鐵和塑料。啞鈴的重量可以是固定的，也有可調較的，帶有一個實心桿，可以加減重量。

阻力訓練機



阻力訓練機是大型設備，通常能在健身房中找到。訓練機器使用重量和滑輪系統提供阻力。可以自行購買一台在家中使用。

彈力帶

彈力帶是用於阻力訓練的大彈性帶。如果沒有足夠空間存放器材，彈力帶是一個不錯的選擇。彈力帶方便攜帶，適合旅行。彈力帶不同的顏色代表阻力的大小。



心臟康復團隊會為你推薦一種舒適且具有挑戰性的重量或阻力訓練。可以有下列各選項：

- 簡單阻力訓練（入門的5項基本練習）
- 標準阻力訓練（利用自身體重、啞鈴和彈力帶的組合從頭到腳訓練身體各主要肌肉群的10項練習）
- 彈力帶訓練（利用自身體重和彈力帶，從頭到腳訓練身體各主要肌肉群的10項練習）

心臟康復團隊會為你制定一個安全而有效的方案。

阻力訓練如何能幫助你的心臟

阻力訓練有什麼好處？

阻力訓練和帶氧運動都是鍛煉計劃的一部分。這兩類運動都可以幫助你在健身方面獲得最大收益。

隨著年齡，肌肉會發生變化，幾乎會減掉三分之一。這種肌肉流失降低了你的體力。做阻力訓練可以增強肌肉量，以緩減肌肉流失。

阻力訓練的好處在於：

- 增強肌肉
- 增加體力
- 降低體內脂肪
- 控制血糖(糖尿病或糖尿病前期患者)
- 延長獨立生活能力
- 讓日常活動變得更輕鬆
- 讓骨骼變得更強壯
- 有助關節更強壯
- 改善平衡並減少跌倒
- 改善心情
- 改善睡眠
- 提高自信心、自我形象和生活質素

如何安全地運動

開始阻力訓練前須知

如有下列任何健康問題，請告知心臟康復團隊，他們會作出變動，以確保安全。

- 未經治療的高血壓
- 尚未修復的腹部或腹股溝疝氣
- 未治療的青光眼（眼睛問題）
- 糖尿病引起的眼睛問題，如視網膜病變
- 肌肉或關節問題
- 從地板上站起來有困難

我該如何開始阻力訓練？

心臟康復團隊會幫助你開始。一般來說，我們建議用適度的重量（或彈力帶）重複做10次。

我應該舉多少重量？

心臟康復團隊會使用正確的重量或彈力帶，他們會要求你回答以下問題：

1. 做完最後一次重複動作後，你覺得可以重複再做5到10次嗎？（重複是指完成練習所有動作）如果回答是，則表示重量太輕或彈力帶太容易。

2. 做最後一次重複動作感到很吃力嗎？如果回答是，則表示重量**太重**或彈力帶**太緊**。
3. 在完成最後一次重複動作之後，是否覺得最多可再做2-3次？如果回答“是”，則這是一個**合適的重量或彈力帶**作開始。

保持你的RPE值在11分（輕鬆）和16分（吃力）之間。

從一組練習重複10次開始，例如做10次二頭肌彎舉。

從一個循環鍛煉開始，例如一個循環包括計劃中的所有動作。要完成每項練習一次，才開始第二組。

阻力訓練的頻率和強度

心臟康復團隊可能會建議你每週2次阻力訓練，這是有效的最低次數。如果喜歡的話，可以每隔一天進行一次，即每週3次，每次訓練之間至少休息一天，使身體休息讓肌肉可以修復。

阻力訓練強度因人而異。

以下概述了阻力強度變動的因素：

1. 舉重量或彈力帶的阻力會影響強度：啞鈴越重（或彈力帶的阻力越大），則強度越高。
2. 鍛煉的次數會影響強度：鍛煉的次數稱為**重複次數**。重複次數越多，強度越高。
 - 1次二頭肌彎舉 = 重複1次
 - 2次二頭肌彎舉 = 重複2次
 - 3次二頭肌彎舉 = 重複3次

從做二頭肌彎舉10次或重複10次開始。

3. 重複一組動作的次數會影響運動的強度。一組是指一套不間斷的重複動作。例如，不間斷地做10次二頭肌彎舉。

如果做多於一組，則兩組之間要休息一下。做的組數越多、強度就越高。

例如，每組10次二頭肌彎舉，做2組，中間休息一下。

阻力訓練的安全提示

以下提示是確保你在阻力訓練時的安全。

安全提示是：

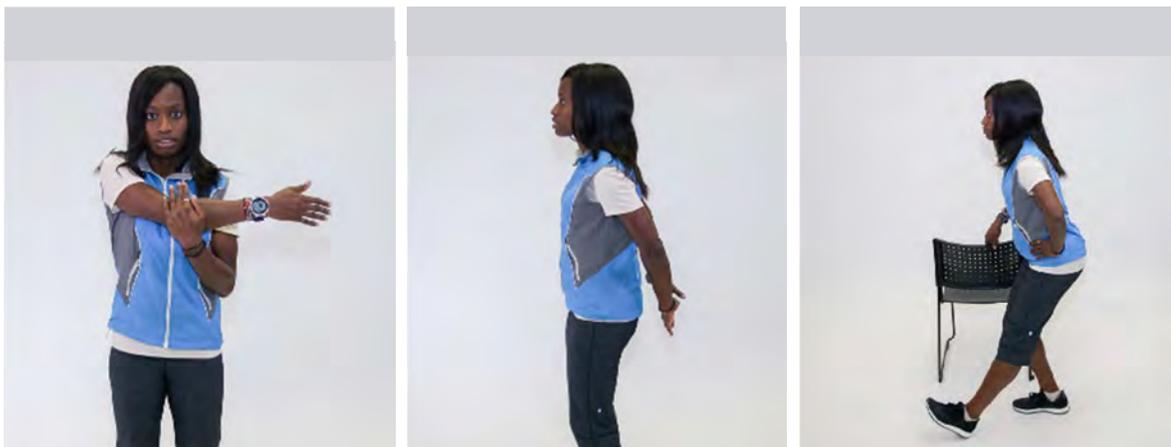
- 在熱身之前伸展肌肉。動態（移動）伸展有助於提高靈活性。



- 阻力訓練前要熱身, 訓練後要緩和。試試用輕鬆的步伐行5至10分鐘作為熱身和緩和運動。
- 按照規定順序完成所有練習項目
- 每次練習之間至少休息30至60秒
- 每項運動都要用適當的技巧。做鍛煉要講技巧。請聯絡心臟康復團隊, 獲得有關阻力訓練技巧的幫助。
- 慢慢練習, 保持正常呼吸。不要屏住呼吸, 因為這會增加你的血壓。
- 舉起時(數2下)放下時(數3下)。這個速度可避免因急躁而導致受傷。
- 保持勞累度評估(RPE)在11分(輕鬆)至16分(吃力)之間。可確保該鍛煉強度的效果, 又不會做成傷害。

6	
7	極輕鬆
8	
9	非常輕鬆
10	
11	輕鬆
12	
13	有些吃力
14	
15	吃力
16	
17	非常吃力
18	
19	極吃力
20	

- 緩和運動後伸展肌肉。靜態（拉筋）伸展有助提高靈活性。



- 在兩節阻力訓練之間至少要休息一天。休息可以讓肌肉在下次運動前恢復，避免受傷。
- 如有以下情況，則停止鍛煉：
 - 心絞痛症狀（胸部不適）
 - 頭暈
 - 氣促
 - 肌肉或關節疼痛

安全警示!

心絞痛是一個警告信號。表示心臟受壓，當沒有足夠的血液和氧氣進入心臟時，下列的一個或多個部位就會感到疼痛或不適：

- 胸部
- 下巴
- 手臂
- 上背
- 咽喉

還可能會感到呼吸急促，非常疲倦（疲累）或有噁心（胃部不適）。如果在運動期間出現心絞痛、頭暈或任何其他疼痛，請通知醫生和心臟康復團隊！

- 在鍛煉日記寫下進度。運動團隊會檢視運動日記，並幫助你進行阻力訓練。運動日記中列出的阻力練習可在我們的網站“Cardiac College”（心臟病學院）上找到，網址為 <https://www.healthuniversity.ca/en/CardiacCollege>
- 在接受阻力訓練後，肌肉可能會感到疼痛和僵硬，這是正常的。肌肉酸痛是由於肌肉內出現非常小的撕裂。通常在剛開始阻力訓練、嘗試一項新運動或增加舉重量時，就會有肌肉酸痛出現。
- 運動後數小時內會出現酸痛和僵硬，持續時間可長達4天。等到所有疼痛和僵硬消失後，才再次嘗試。讓肌肉有足夠時間癒合方可獲得最大增長。如果疼痛和僵硬超過4天，請告知運動團隊。

我如何提升阻力訓練？

身體會隨著時間適應每項運動。心臟康復團隊會跟進，以確保你獲得阻力訓練的所有好處。

如何提升重複練習和舉重（或阻力帶）？

準備好後，慢慢增加重複次數從10次到15次



一旦可以輕鬆完成15次，

- 將舉重重量增加1到2公斤，然後將重複次數減少到10；

或者

- 改為有更強阻力的彈力帶，並將重複次數減少到10次；

使用下表選擇一個正確的重量或彈力帶顏色

下表可幫助你增加舉重量或彈力帶的強度

增加啞鈴重量時，請依此順序													
最輕的										→			最重的
0.5 公斤	1 公斤	2 公斤	3 公斤	4 公斤	5 公斤	6 公斤	7 公斤	10 公斤	12 公斤	15 公斤	16 公斤	20 公斤	

增強彈力帶時，請依此順序					
最輕的				→	最重的
黃色	紅色	綠色	藍色	黑色	

請注意：

- 並非所有練習都有相同進度
- 並非所有肌肉群都有相同進度
- 並非所有肌肉都可以使用相同的重量

我如何增加我練習的組數？

如果每組運動可以輕鬆地完成，可以增加到2組，可能需要2至3週的時間。請注意，不要超過2組。

阻力練習記錄

姓名 _____

上課日期時間 _____

運動方案 _____

練習	1. 啞鈴划船	2. 半蹲	3. 二頭肌彎舉	4. 腿彎舉	5. 外旋/側平舉	6. 提踵/腳尖舉	7. 仰臥飛翔/推牆俯臥撐	8. 仰臥起坐/坐姿彎舉	9. 三頭肌伸展	10. 跪姿撐體
其他練習										
日期										
重量										
重複及組數										
勞累度評估										
日期										
重量										
重複及組數										
勞累度評估										
日期										
重量										
重複及組數										
勞累度評估										

醫療就診及藥物變更: 列出所有變更 -- 住院、急診、化驗、就醫

就醫原因	日期	服務名稱/化驗/醫療程序

藥物名稱	變更日期	劑量(份量)/頻率(多久一次)

購買健身器材的提示

天氣太冷或太熱時，適宜使用運動器材。

在購買設備之前，請先問自己以下問題：

- 我現在的健康水平是多少？
- 我的目標是什麼？
- 該物品對我來說安全嗎？
- 我想花多少錢？
- 該物品是否有保養？
- 該物品與其他器材相比如何？

諮詢心臟康復團隊，以幫助回答這些問題。

下面列出了各種類型的健身器材及資料作購買前的考慮。

跑步機

價錢：

跑步機的價格各不相同。價格的差異是基於耐用性以及其它功能（例如，電腦程式、心率監測器等）。跑步機的耐用性和結構最重要。

發動機：

請注意，跑步機須有發動機。不要買手動的，因為手動跑步機要你帶動皮帶向前。跑步機的電機功率應至少為1.5匹馬力。開動跑步機，聽聽它發出的噪音和震動程度，這些都會影響你在使用時聽音樂或看電視。

皮帶寬度和長度：

皮帶的寬度對於安全和舒適非常重要。通常寬度範圍從17英吋到22英吋；長度從45英吋到60英吋。

緊急關閉：

跑步機應該有緊急關閉。如果不慎摔倒，緊急關閉裝置可以讓跑步機立即停止。

電腦程式和控制屏：

跑步機的控制屏應顯示速度、距離和時間。預設程式可能是大多數跑步機具有的選擇，但並非必需的。

心率監測器：

有些跑步機具有接觸式心率監測器。當握住扶手時，跑步機可讀取心率並將其顯示在控制屏上。但不及自己量度心率或使用傳遞式心率監測器般準確。

健身單車

價錢：

健身單車的價格取決於所具的功能。

單車款式：

選擇最適合自己的款式。取決於舒適度以及適合關節/肌肉問題。

直立式： 設置和外觀類似於傳統的戶外自行車。

臥式： 這款車有一個更寬的椅子/座位和一個靠背支撐，踏板在你面前，不像直立式般在你下面。這款式較為受歡迎，因為座椅比較舒適。

控制屏功能：

你需要確定

- 踩踏的速度，包括：每分鐘轉數（RPM），每小時公里數（KMPH），或每小時英里數（MPH）
- 騎車距離
- 騎車時間
- 運動的級別/難度

其他重要功能：

- 腳帶
- 可調較座椅高度。坐下時，膝蓋在伸展時彎曲度為15°
- 座椅可傾斜

橢圓機

對於想進行無衝擊帶氧鍛煉的人來說，這款機是一個很好的選擇。它仿如步行或跑步，並同時鍛煉手臂。

款式：

在購買前要先試用。器材的尺寸和舒適度會有差異。一些橢圓機可提供向前及向後動作。

控制屏功能：

你需要確定：

- 1) 運動速度(每分鐘轉數（RPM），每小時公里數（KMPH），或每小時英里數（MPH）)；
- 2) 運動距離；
- 3) 運動時間；和
- 4) 運動強度(你運動有多努力)。

阻力訓練器材

有各種各樣的阻力訓練設備

可以有以下的選擇：

- 啞鈴或“自由重量”是用於阻力訓練的常用設備，包括不同的材料如橡膠、鑄鐵或塑料，有固定或可調較重量的選擇。
- 阻力訓練機是健身房的常用設備。是一個利用重量和滑輪系統為固定動作提供阻力，可供家庭使用。
- 彈力帶可用於阻力訓練。如果沒有足夠的空間放置阻力訓練機，則彈力帶是一個不錯的選擇。旅行時亦方便攜帶。彈力帶的不同顏色代表不同阻力/磅數：顏色越淺，彈力帶的阻力越小；顏色越深，阻力就越大。

心率監測器

在運動期間監測心率，對安全的鍛煉強度非常重要。人手檢查心率通常是在手腕或頸部感覺脈搏，數算10秒鐘以上的心跳數目，但有時會有難度。可以使用心率監測器。有一條負有傳遞器的配帶，可綁在胸前，並將信息發送到戴在手腕上的手錶。只需在鍛煉時看一下手錶就能知道心率。這種顯示器非常準確。如患有心律失常（心律不整），則可能會不準確。購買前請先諮詢心臟康復團隊。

常見的運動安全提示

一般提示

可以在運動前飲酒、飲咖啡、吸煙或進食嗎？

運動前不要飲酒、飲咖啡、吸煙或大麻。這些物品都會加快心率。如果心率高於目標範圍，則不大安全；亦會讓運動變得更費力。

在飽餐後2小時內避免運動。在運動前，需要時間讓食物消化。你可以做一些較輕鬆的活動替代，比如和狗狗、家人或朋友一起散步。按照平常的飲食和藥物時間，在不飽吃時，把運動融入日常生活中。

生病時可以運動嗎？

如果有呼吸系統感染或流感，請勿運動。如果有感染並服用抗生素，你需要休息，身體需要時間來對抗疾病。

與心臟康復團隊或醫生商量何時可以恢復運動。

讓自己有充分休息。當感覺好些時，慢慢重新開始。開始時，將時間和強度減半。復原所需的時間與停頓了的大致相若。

例如，計劃在40分鐘內步行3.2公里，即20分鐘走1.6公里的速度，如果停止了2週，那麼：

- 重新從1.6公里開始。在第一週內慢慢增加，速度要慢於所規定的，以20分鐘走1.6公里或更慢的速度行走；
- 如果覺得自己能力可及，在第二週可恢復到規定的速度。

如有任何疑問，請諮詢心臟康復團隊。

我需要穿跑步鞋嗎？

運動時要穿跑步鞋，不要穿多用途鞋、無帶高跟鞋或輕便鞋。跑步鞋比較穩定，有靠墊和支撐。在購買前，請讓專業人士和合格的銷售員檢查一下你的腳和走路方式，以確定鞋子的特定需求。

請在中午時段購買鞋子，因為此時的腳會因腫脹和活動而大一些。

鞋子必須要合適。嘗試不同型號的鞋子，如果鞋子太緊，可能會出現水泡、腳瘡和瘀傷。在最長的腳趾和鞋的末端之間要有1厘米寬的空間，為運動時的腫脹預留虛位。最初1到2週在室內試穿，看看鞋子是否適合，這類鞋子可用上6到12個月或大約800到1200公里。

我可以預防肌肉或關節損傷嗎？

如果有任何肌肉或關節損傷或舊患，運動必須慢慢開始，讓身體休息，使損傷得到癒合，並避免過度疲倦。運動不應引起任何疼痛或不適，如有任何疼痛或不適請暫停！嘗試以較低強度或較輕的重量，以減輕疼痛和不適。與心臟康復團隊或物理治療師保持聯繫。

一但經常運動，可能會有某些疼痛。這是由於鍛煉過度而導致的。過度運動可能導致受傷。

為避免受傷，請確保：

- 按照心臟康復團隊制定的適當強度鍛煉
- 安排適當休息時間
- 有充分的熱身和緩和運動

如果開始感覺腳、膝蓋、臀部或腰部有任何疼痛，請採取以下措施：

首先，嘗試換一雙新的跑步鞋。因為舊鞋子可能會磨損，缺乏運動時需要的緩衝和支撐力。

其次，以較慢的速度，嘗試小步走，以減輕不適。如果情況持續，請告知醫生或物理治療師。

運動後，疼痛和僵硬是正常的。當開始一項新的運動或增加強度時，會感到酸痛和僵硬。通常這些症狀會自行消失。可以做一些緩和及伸展動作來減少不適。如果情況持續超過一個星期，則要去看醫生。

如何在炎熱天氣下安全地運動

我可以在炎熱天氣下安全運動嗎？

高溫和高濕度會導致運動時心率和血壓升高。即使正常活動，也可能使呼吸短促，心絞痛（胸痛）、心律不整、心悸、暈眩或頭暈等症狀。

炎熱天氣也會增加空氣中的煙霧和污染。亦可能引起這些症狀。

請查看酷熱安全和空氣質素健康指數，是否適合戶外運動。

請依下列步驟：

查看天氣報告；

運動前，首先查看天氣預報，注意溫度、濕度和空氣質素（煙霧警報和空氣質素健康指數）。

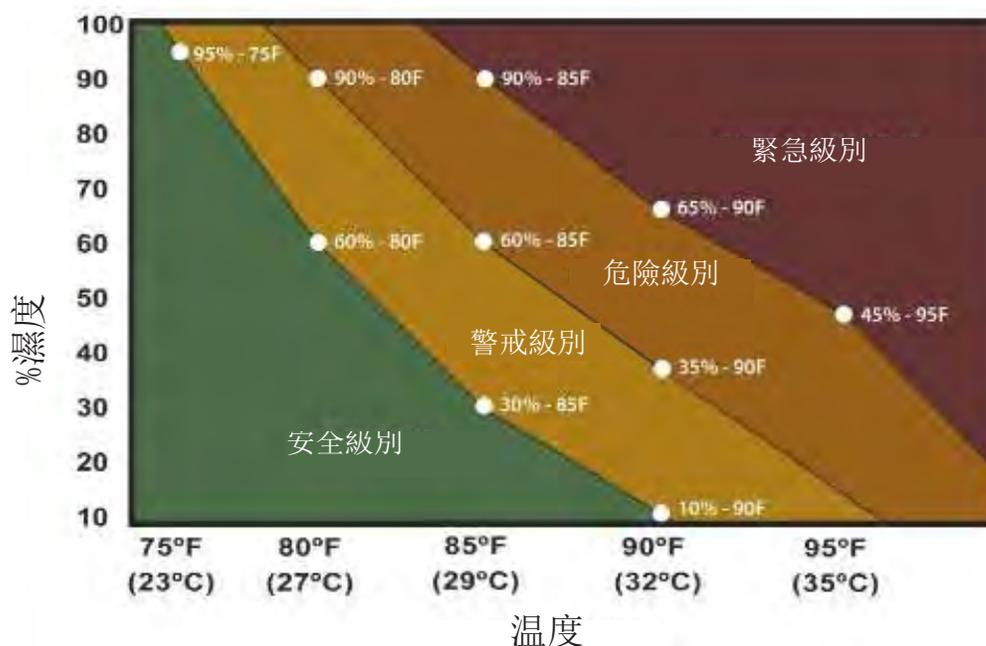
查看酷熱安全指數

酷熱安全指數可以顯示戶外運動是否安全？該指數使用溫度和濕度百分比(空氣中的水量), 作出四種安全級別：安全、警戒、危險和緊急。

使用此指數

- 在指標量表底部找出當時的溫度
- 在指標量表左邊找出當時的濕度百分比
- 在圖表上找出這兩者交匯點所在的級別
- 參看“在每個酷熱安全級別該做什麼”圖表

酷熱安全指數



摘自Take Heart, 2004; Dr. T. Kavanagh

在每個酷熱安全級別該做什麼

安全	警戒	危險	緊急
<ul style="list-style-type: none">照常運動安全戶外運動	<ul style="list-style-type: none">降低運動強度注意症狀	<ul style="list-style-type: none">停止戶外運動	<ul style="list-style-type: none">避免去戶外

檢查空氣質素

在戶外運動前先查看空氣質素，是否有空氣污染。當許多污染物（一種對健康有害的物質）懸浮在空氣中時，就產生了空氣污染。空氣污染有損健康，特別是心臟病或肺病患者、長者和幼童。

當查看天氣報告的空氣質素時，請注意：



空氣污染可以通過空氣質素健康指數AQHI 來衡量。該指數顯示

常見的空气污染物程度。

在安省該指數的範圍是0到10。數字越低、空氣質素越好。如在其他省份，可在當地網站尋找。

在戶外運動前，先查看空氣質素指數；然後按照“各種空氣質素類別應做什麼”圖表的指示去做。

下表列出各種空氣質素類別應做什麼

低風險 1至3	中度風險 4至6	高風險 7至10	極高風險 10以上
<ul style="list-style-type: none">• 照常運動• 安全戶外運動	<ul style="list-style-type: none">• 降低運動強度• 注意症狀• 考慮將戶外運動改期	<ul style="list-style-type: none">• 停止戶外運動	<ul style="list-style-type: none">• 避免去戶外

保持水分（確保喝大量的水）

在運動前、運動中和運動後都要喝水。脫水（體液流失）可導致心率加快、心絞痛（胸痛）、呼吸短促和頭暈。

如果運動長達1小時，請遵照以下指南：

- 運動前喝約175至240毫升的水
- 運動期間及緩和運動後每20分鐘喝約175至240毫升
- 不要等感到口渴時才喝水！



如果有每日液體攝入量限制，請告訴醫生。

穿淺色、寬鬆、舒適的衣服



這種衣服反射陽光，空氣流通，保持涼爽。選擇一種可以幫助汗水離開身體的質料。吸濕速乾（人造合成）質料效果最佳。戴帽子或遮陽帽，並使用防曬霜來保護皮膚。旅行時，請給自己一星期時間來適應新的溫度。

做熱身和緩和運動

5-10分鐘的熱身及緩和運動可減少心絞痛（胸痛）、頭暈、心律不整（心悸）和呼吸短促等風險。

降低速度和距離

- 讓身體慢慢適應炎熱的天氣。當室外溫度快速上升時，就以較慢的速度，較短的距離，維持至少一周。
- 使用心率和勞累度評估RPE，來調整強度。
- 選擇一條較短的來回路線。

服用藥物

- 一些β受體阻滯劑可能會難以出汗並保持體溫；
- 利尿劑(去水丸)可能會導致體內鉀的流失，亦可從汗液中失去，鉀含量過多或過少都會導致心律不整(心悸)；
- 炎熱天氣，可影響糖尿病藥物的作用，導致血糖過高或過低。
- 與醫生或藥劑師商議，如果你服用上述任何一種藥物，就需要格外小心以避免過熱或脫水（體內水分流失）。

注意症狀

注意心絞痛症狀（胸痛）、頭暈、心律不整（心悸）或呼吸短促。如果感覺任何症狀，請立即減慢運動速度。如果有心絞痛，請按照步驟處理 — 請參閱《症狀管理》的小冊子。

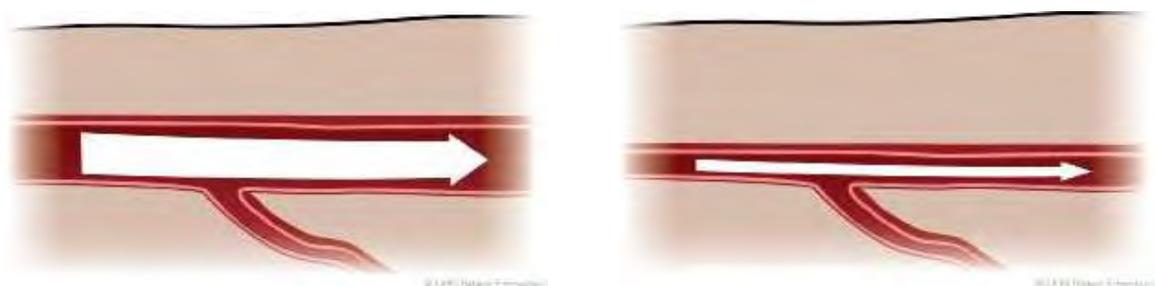
與心臟康復團隊聯絡，看看是否需要更改運動方案。

如有任何症狀，如疼痛、呼吸短促或頭暈，請**停止運動**並與心臟康復團隊（或醫生）聯絡。他們會教你如何調整運動量，以確保安全。

如何在寒冷天氣下安全運動

我可以在寒冷天氣下安全運動嗎？

寒冷天氣會讓運動變得更吃力，因為寒冷天氣使動脈收縮。



當動脈收緊時，血液難以通過及輸送氧氣到心臟和肌肉。寒冷的天氣也會令心率和血壓上升，高心率和血壓使心臟工作加重，引發心臟病風險。

可能會感到：

- 心絞痛的症狀（胸痛）
- 心跳不規則（心悸）
- 呼吸短促
- 頭暈

在冷空氣中呼吸也會導致冠狀動脈（將血液和氧氣帶到心臟的血管）收縮變窄，這被稱為“冠狀動脈痙攣”，可導致心絞痛。

如果在寒冷的時候，你仍想作戶外運動，請注意下列事項以確保安全。

查看天氣預報

如果風寒溫度低於-10 °C，請勿在戶外運動。在較冷的溫度下運動會更吃力。如果太冷，不能在戶外運動，請休息一天或在室內進行。

穿多層衣服

保暖會讓運動時感覺更舒服，可以使動脈擴張，讓血液更快流向心臟和肌肉。

- 緊貼身體的衣服應該是吸濕排汗質料，應選擇如聚酯纖維或羊毛針織/棉混紡襯衫。如果貼身的衣服被汗水弄濕，會令身體感到太冷不舒服。
- 戴帽子保暖；
- 用圍巾遮住口鼻。這條圍巾可讓呼吸的空氣暖和一些，以保持溫暖；
- 如果太熱，可脫下一層衣服。



在戶外穿跑步鞋

跑步鞋應要輕便而有好的著地摩擦力。

減慢速度和距離

- 讓身體有時間適應寒冷的天氣。當室外溫度迅速下降時，應減慢速度，縮短距離，維持至少一週。
- 如果天氣令你感到吃力，就要放慢步速。
- 使用心率和勞累度評估RPE 來調整強度
- 如果刮風或結冰，請放慢速度，以免跌倒
- 為了預防運動期間發生天氣變化，應設定來回較短的路線
- 在寒冷天氣時，請心臟康復團隊調整你的速度和距離

選擇一條沒有冰雪的運動路線，避免跌倒

在運動前、運動中和運動後喝水

請遵照以下指南以確保有充足水份：

- 運動前喝約175至240毫升的水
- 運動期間和緩和後，每20分鐘喝約175至240毫升
- 不要等到感到口渴時才喝水！
- 如果有每日攝水量限制，請通知醫生

注意症狀

請注意心絞痛（胸痛）、頭暈、心律不整（心悸）或呼吸短促等症狀。如果感覺任何不適，請立即減慢速度。如有心絞痛，請按步驟處理——請參閱《症狀管理》的小冊子。

與心臟康復團隊聯絡，檢視運動方案是否需要更改。

如有任何症狀，如疼痛、呼吸短促或頭暈，**請停止運動**。並與心臟康復團隊（或醫生）聯絡，調整運動量，以確保安全。

在寒冷的天氣裡，有那些不安全的運動？

不要鏟雪

很多人認為鏟雪是冬天鍛煉的好方法，但是鏟雪所花的氣力相等於不停地跑步。這種運動，加上寒冷天氣對心臟的負荷，會增加心臟病發的風險。

研究表示：每年第一次大雪時，有心臟問題和猝死的人數最多。如患有心臟病，體質較差或曾經中風，則心臟病發作的風險會更高。

為了保護你的心臟，請讓家中沒有心臟病的人鏟雪。

如果家中沒有可以鏟雪的人，一些市政府會為心臟病或慢性病患者提供免費的鏟雪服務。

聯繫當地的市政府辦事處，查詢鏟雪服務。如果市政府沒有提供，請自行僱用鏟雪服務或請鄰居幫忙。

其他資訊

心臟學院：

www.cardiaccollege.ca

健康飲食

吃得健康 有益心臟



Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, Medical Director
Nicole Sandison, Advanced Practice Leader
Valerie Skeffington, Program Manager
Crystal Aultman, Project Manager, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, Scientific Associate

Authors

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, R.D., CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, RN

Contributions

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Margaret Brum, R.D., CDE, BA Sc
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, R.D., CDE
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Farrah Schwartz, MA Promotion de la santé
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

Plain Language (2016)

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Tina Papadacos, MA(Ed)

Graphics

Kristin Foster
Adam Latuns

Patients and Families

We would like to thank all of our patients and families who contributed their time and effort towards the development and evaluation of this workbook. A special thank you goes to Jennifer Carling for her dedication and significant contributions to this workbook. Our program and our patients appreciate the numerous hours she spent doing clear design and editing.

吃得健康 有益心臟

適用於心臟病患者及其關顧者

閱讀本手冊可以了解：

- 什麼是有益心臟健康的飲食
- 為什麼健康飲食對心臟很重要
- 每天如何選擇健康的食物

目錄

地中海式飲食	1
什麼是地中海式飲食	1
如何實行地中海式飲食	2
菜單示例	9
選擇健康的脂肪	11
什麼是脂肪	11
多吃不飽和脂肪	12
少吃飽和脂肪	14
少吃反式脂肪	14
多吃纖維	17
什麼是纖維	17
可溶性纖維	18
不溶性纖維	19
如何多吃纖維	20
纖維含量表	22
菜單示例	26
豆類的烹飪技巧	28
少吃添加糖	31
糖含量表（日常食物的總含糖量）	34
少吃鈉	39
如何減少吃鈉	39
鈉含量表	41
一些餐館食物的鈉含量	47

保持健康的三酸甘油酯水平	49
保持健康的膽固醇水平	53
保持健康的血壓	55
如何閱讀食品標籤	59
成分列表	59
營養成分表	59
食用份量	60
鈉	60
纖維	60
每日攝入量百份比	60
營養成分聲明	62
不含膽固醇 / 無膽固醇	62
低脂	62
不含添加糖	63
清淡	63
食用份量	65
水果和蔬菜	65
穀類糧食	65
牛奶和替代品	65
油和脂肪	65
飲食記錄	67
示例：我的飲食日記	68
我的飲食日記	69
其他資訊	73

地中海式飲食

什麼是地中海式飲食

地中海居民的傳統飲食方式非常健康，包括健康食品、分享美食以及積極的生活方式。

地中海式飲食如何有助心臟健康？

地中海式飲食可以：

- 控制血壓、膽固醇和血糖
- 減少健康問題，包括心臟病、中風、糖尿病以及某些癌症
- 減低心臟病再發的機率

地中海式飲食包括：

- 吃大量植物類食物（水果、蔬菜、全穀物和豆類）
- 多吃魚和海鮮
- 經常進食健康脂肪，如橄欖油、堅果和種子
- 適量進食乳製品、家禽和雞蛋
- 少吃紅肉（牛肉、豬肉、羊肉）和糖果

如何實行地中海式飲食

沒有絕對的方法。可使用金字塔（如下圖所示）作為指南，選擇喜歡的食物。在金字塔的下方是日常食物（包括橄欖油）和應做的活動，而靠近頂部的食物就應該少吃。



地中海式飲食的11個步驟：

1. 經常在家做飯

- 使用新鮮的天然食材烹調喜愛的菜餚
- 避免吃加工或預製食品
- 盡量避免出外用餐或外賣

2. 每天吃水果和蔬菜

- 水果和蔬菜含豐富促進心臟健康的營養，包括維生素、礦物質、纖維和抗氧化劑等。抗氧化劑可以保護身體細胞, 免受引起健康問題的損害。
- 每天吃各類水果和蔬菜，以減低心臟病，中風和某些癌症的風險

提示：午餐和晚餐，蔬菜要佔食物的一半份量。

	一天吃多少？	一份是多少？
<p>水果</p> 	3份或更多	1個中等（網球大小）的水果 或 ½杯水果
<p>蔬菜</p> 	5份或更多	½杯煮熟、生或冷凍蔬菜 或 1杯綠葉蔬菜

3. 經常選擇全穀類食物

- 全穀食物含有不溶性纖維，可保持腸道暢通，並有飽腹感。一些全穀食物還含有可溶性纖維，有助降低膽固醇和控制血糖
- 提示：早餐選擇全穀食物，例如燕麥片，避免加工穀物脆片。正餐裏，至少有 $\frac{1}{4}$ 是全穀類食品。

<p>全穀類</p> 	<p>一份是（下列其中的一樣）：</p> <ul style="list-style-type: none">• $\frac{1}{2}$ 杯大麥(barley)、小麥(farro)、藜麥(quinoa)、碾碎乾小麥 (bulgur)、蕎麥(buckwheat)、糙米 (brown rice)、野米(wild rice)或青麥(freekeh)• $\frac{3}{4}$ 杯煮熟的燕麥片（大片或切片 steel cut）• $\frac{1}{2}$ 杯全麥麵食• 1片全麥麵包• $\frac{1}{2}$ 塊小的全麥皮塔餅(pita)或玉米餅(tortilla)
---	--

4. 每週至少3次豆類食品

- 豆類富含纖維、維生素、礦物質和蛋白質
- 豆類含有可溶性纖維，有助降低膽固醇和控制血糖
- 豆類富含鎂和鉀等營養素，可以幫助控制血壓

提示：用豆類食物替代肉類，撒在沙拉上、加入湯中或作為健康零食。

<p>豆類</p> 	<p>豆類、豌豆瓣(split peas)、扁豆(lentils)、鷹嘴豆(chickpeas)、大豆(豆腐、印尼豆豉(tempeh)或毛豆(edamame))</p> <p>一份是：¾杯煮熟的豆類</p>
--	---

5. 每餐吃健康脂肪

- 每天用特級初榨橄欖油 -- 一種高品質的健康油。

提示：將全麥麵包蘸橄欖油來代替牛油，也可在烤或燒魚、蔬菜之前用橄欖油刷一下。



6. 每週吃堅果

- 堅果是健康脂肪的來源，常吃堅果有助降低膽固醇
- 每週吃一份堅果3次或以上（作為地中海式飲食的一部分）可以降低高危人群心臟病的風險

堅果



一定要注意進食堅果的份量，因為堅果含高熱量（卡路里）。

一份是：

1盎司乾烤、生或未加鹽的堅果（約¼杯或一小把）

2湯匙天然堅果醬（如花生醬或杏仁醬），選擇沒有含其他成分的“100%堅果醬”。

7. 每週至少吃魚和海鮮3次

- 魚和海鮮含有健康的脂肪，有助預防心臟病
- 選擇金槍魚(tuna)、鮭魚(三文魚, salmon)、鯡魚(herring)和沙丁魚(sardines)等富含脂肪的魚類
- 選擇蛤蜊 (clams)、扇貝(scallops)、蠔(oysters)和貽貝(青口, mussels) 等海產

魚和海鮮



選擇新鮮、冷凍或罐頭。

選擇存放於水中並標有“低鈉”的罐頭魚或海鮮。

一份是：3 到 4 盎司，大約一副紙牌的大小。

8. 每天吃2到3份的牛奶或替代品

- 奶製品（如牛奶、酸奶和奶酪）和替代品（如大豆飲品）含有鈣、維生素D和蛋白質，可以保持骨骼健康，也有助降低或控制血壓

<p>牛奶和替代品</p> 	<p>一份是：</p> <p>1杯（8 盎司/250毫升）牛奶或豆漿</p> <p>$\frac{3}{4}$杯原味克菲爾(plain kefir)、酸奶 (yogurt)、意大利乳清乾酪 (ricotta) 或茅屋(農家)奶酪 (cottage cheese)</p> <p>1.5 盎司含15%至20%乳脂(milk fat, MF)的半脫脂奶酪</p>
--	--

9. 適量肉類

- 每餐膳食選用植物類食物（如蔬菜、全穀類和豆類）代替肉類
- 每週適量用肉類和家禽（雞肉、火雞肉或鴨肉）為素餚增加風味

<p>肉食的選擇和份量</p>	<p>多吃家禽，少吃紅肉（牛肉，豬肉和羊肉）。</p> <p>避免吃加工肉類，如香腸、煙肉(bacon)和切片熟食肉類(deli meats)。</p> <p>一份是：3至4盎司，大約一副牌的大小。</p>
------------------------	---

10. 每週至少2次食用番茄、蒜和洋蔥作調味品

- 可以加這些調味醬在魚、雞肉、意大利麵、蔬菜和米飯上
- 這些調味醬是地中海式飲食的重要成份，因為它富含抗氧化劑，抗氧化劑可以保護身體細胞免受傷害, 影響健康
- 調味醬的做法：用少許橄欖油快炒番茄、大蒜和洋蔥 (或韭葱 (leeks))。



11. 少吃鹽 (鈉)

- 用香草和香料等代替鹽作調料，烹煮時少用或不用鹽，在飯桌上不要加鹽
- 盡少食用在商店購買的醬料和加工食品
- 減少出外用餐，必需時，請餐廳廚房不要加鹽或將醬汁和調味品分開放在一旁

<p>選擇低鈉食物</p>	<p>檢查標籤！選擇有如下標記的產品：</p> <p>“低鈉”</p> <p>“沒有添加鹽”</p> <p>每日鈉攝入量：5%或以下</p>
---------------	--

菜單示例

早餐

純燕麥片 (大片或切片(steel cut)) , ½ 杯漿果(berries)和¾ 杯原味希臘酸奶 (Greek yogurt)

上午小點：

1個中等大小的水果，和
1盎司 (或一小把) 無鹽混合堅果

午餐

豆麵：¾ 杯混合豆，全麥麵條，蔬菜、特級初榨橄欖油和新鮮香草
配菜沙拉：1/8個牛油果、½ 個番茄、½ 根黃瓜，淋上一點特級初榨橄欖油，加新鮮香草、檸檬或香醋(balsamic vinegar)。

下午小點

鷹嘴豆蘸醬 (鷹嘴豆泥, hummus) 加
1杯切片紅黃甜椒

晚餐

魚：4 盎司魚，用番茄、大蒜和洋蔥醬烹製，加野米飯
配菜沙拉：2 杯蔬菜沙拉，加1 盎司羊乳酪 (feta cheese)，特級初榨橄欖油，新鮮香草、檸檬或醋。

餐後點心

1個中等大小的新鮮水果或¼ 杯乾果

選擇健康的脂肪

什麼是脂肪

食物中有不同類型的脂肪，食物脂肪可以維持健康。飲食中包含脂肪，可以保持心臟健康。有些脂肪對健康有益，而有些則有損害。食用脂肪的種類比份量更重要。

如果經常大量食用飽和脂肪或反式脂肪：

- 低密度脂蛋白（LDL, 壞膽固醇）水平會增加
- 心臟病會加重

選擇含有健康脂肪的食物可以降低低密度脂蛋白（壞膽固醇）。

有那些不同類型的脂肪？

食物脂肪有三種主要類型：

- 不飽和脂肪 unsaturated fats（油、植物和魚）
- 飽和脂肪 saturated fats（動物性食物、熱帶植物油）
- 反式脂肪 trans fats（商用預製、加工食品）



多吃不飽和脂肪

什麼是不飽和脂肪？

不飽和脂肪被稱為“健康”脂肪，分為單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪兩種。



不飽和脂肪的食物包括：

- 所有油類，如：橄欖油、菜籽油、花生油，芝麻油、玉米油和葵花籽油
- 橄欖
- 花生、天然或有機花生醬
- 牛油果
- 所有堅果，如：杏仁(almonds), 腰果(cashews), 榛子(hazelnuts), 山核桃(pecans)和開心果(pistachios) 等

提示：為多吃不飽和脂肪，可使用橄欖油或菜籽油烹飪。

不飽和脂肪可降低你的低密度脂蛋白（壞膽固醇），並可降低心臟病和中風的風險。不飽和脂肪主要存在於植物和魚類的油中。

什麼是歐米伽-3脂肪 (omega-3 fat)？

歐米伽-3脂肪是一種不飽和脂肪，存在於植物和魚中。

歐米伽-3脂肪可降低三酸甘油酯（triglyceride，血液中的一種脂肪）水平，三酸甘油酯水平高會增加心臟病或中風的機率，這意味著可以通過食用含有歐米伽-3脂肪的食物來減少心臟病或中風。在本手冊後部分有更多三酸甘油酯的信息。

歐米伽-3脂肪的植物來源包括：

- 核桃 (walnuts)
- 磨碎的亞麻籽(flaxseed) 和亞麻籽油
- 麻核(hemp hearts) 和麻籽(hemp seeds)
- 奇亞籽 (chia seed)
- 菜籽油 (canola oil)

歐米伽-3脂肪也存在於富含脂肪的魚中。包括：

- 鱒魚 (trout)
- 比目魚 (halibut)
- 鱸魚 (bass)
- 三文魚 (salmon)
- 金槍魚 (tuna)
- 鯖魚 (mackerel)
- 沙丁魚 (sardines)

我應該吃多少不飽和脂肪？

飲食一定要包括適量的不飽和脂肪。

加拿大食品指南建議每天吃2到3湯匙的健康脂肪/油，以保持健康。包括添加在食物中的脂肪和油（例如沙拉醬或塗抹醬中的油），以及用於烹飪的油。

少吃飽和脂肪

什麼是飽和脂肪？

所有來自動物的食品 and 熱帶油類都含飽和脂肪，如：可可脂(cocoa butter)、棕櫚油、椰子油和棕櫚仁油 (palm kernel oil)。富含飽和脂肪的食物包括有脂肪層的肉(marbled meat)、肥肉和高脂肪乳製品。



高飽和脂肪的食物會增加血液中的低密度脂蛋白（壞）膽固醇。

我應該少吃飽和脂肪嗎？

應選擇飽和脂肪含量較低的食物，減少份量和次數。著重多吃植物蛋白，如豆類（乾豆，鷹嘴豆，小扁豆/扁豆）、堅果醬、大豆製品（如豆腐和毛豆），以及堅果和種子，讓飲食更有助心臟健康。

少吃反式脂肪

什麼是反式脂肪？

不飽和脂肪（油）經過一個叫做“部分氫化”的化學過程變成反式脂肪。這是一個食品加工的過程，將氫原子（因此名為氫化）加在健康油（如紅花、菜籽或橄欖油）中，使液體油變成固體狀和硬的脂肪。氫化防止脂肪分離，也可改善產品的質地、外觀和觸感，及有助延長保鮮期。



花生醬是氫化產品的一個很好的例子。

- 天然花生醬需要在塗抹前攪拌，因為油從壓碎的堅果中分離出來。
- 常用（加工過的）花生醬不需要攪拌，因為氫化防止油分離。

天然的花生醬是較好的選擇，因為沒有經過氫化（因此不含反式脂肪）。

那些食物有反式脂肪？

反式脂肪大多存在於預製、加工食品中，如在商店購買的曲奇、餡餅(pies)、鬆餅(muffins)、餅乾等。油炸食物中也含有反式脂肪，如炸薯條、炸紅薯條、炸雞和甜甜圈(donuts)。

反式脂肪會增加低密度脂蛋白（壞）膽固醇和三酸甘油酯水平，並降低高密度脂蛋白（好）膽固醇水平。

我應該少吃反式脂肪嗎？

最好避免吃含高量反式脂肪的食物。反式脂肪也稱為部分氫化的植物油或起酥油，查看食品包裝上的成分標籤，如果列有部分氫化或氫化油/脂肪(partially hydrogenated or hydrogenated oils/fats) 或植物起酥油(vegetable shortening)，這表示產品含有反式脂肪。

多吃纖維

什麼是纖維

纖維是植物的一部分，人體無法消化或分解，通常被稱為“粗飼料”。纖維僅存在於植物性食物中。



植物性食物包括：

- 蔬菜和水果
- 全麥和穀物
- 豆類
- 堅果和種子

為什麼我要多吃纖維？

吃纖維可以保持健康。

應該吃很多纖維以：

- 降低血糖
- 降低低密度脂蛋白（壞）膽固醇
- 降低血壓

纖維還有助延長餐後飽腹感，延長飽腹感時間可以調整適當的食物份量，免吃得太多。

纖維經過腸道時會與脂肪和糖附在一起，從而延遲其吸收，然後將廢物在排便時從體內清除，有規律的排便有助保持消化道健康。

有那些不同類型的纖維？

食物中有兩種纖維：

- 可溶性
- 不溶性

兩種纖維都可以從植物類食物中攝取。

可溶性纖維

什麼是可溶性纖維？

可溶性纖維的食物會吸收水分。使纖維膨脹並變濃厚，形成粘性凝膠狀。



可溶性纖維有助於：

- 降低血液中的膽固醇
- 控制血糖
- 控制血壓

富含可溶性纖維的食物包括：

- 大麥 (barley)
- 秋葵 (okra)
- 茄子 (eggplant)
- 磨碎的亞麻籽 (ground flax seed)
- 豆類 (豆、豌豆瓣和扁豆 (beans, split peas, lentils))
- 燕麥 (oats)
- 牛油果 (avocado)
- 富含果膠的水果 (蘋果、梨、漿果 (berries) 和橘子等柑橘類水果 (citrus fruits))

- 洋車前子 (psyllium)
- 南瓜、西葫蘆 (squash)
- 紅薯 (sweet potato)
- 蘿蔔 (turnip)

不溶性纖維

什麼是不溶性纖維？

不溶性纖維的食品不會吸收水分。

不溶性纖維：

- 有助預防便秘
- 保持消化系統健康
- 預防某些癌症



不溶性纖維存在於全穀物的麩皮、生果外皮、蔬菜外皮中。例如：

- 麥麩脆片 (bran cereal)
- 西蘭花 (broccoli)
- 糙米 (brown rice)
- 捲心菜 (cabbage)
- 芹菜 (celery)
- 玉米糠 (corn bran)
- 四季豆 (green beans)
- 腰豆 (kidney beans) 和其他豆類的外皮
- 綠葉蔬菜

- 堅果
- 葡萄乾
- 根莖類蔬菜外皮
- 種子
- 麥麩 (wheat bran)
- 全穀物 (如小麥(wheat)和黑麥(rye))

如何多吃纖維

每天需要吃多少纖維？

每天吃25至50克纖維，可保持身體健康和控制血糖。

如果沒有達到這目標，就應該增加份量。

- 慢慢增加纖維量，避免腸胃脹氣。
- 吃纖維時，一定要多喝水，有助提高效用，亦可避免腸胃脹氣。

下一節的圖表和提示有助增加纖維的進食量。

如何吃更多的纖維？

有很多方法可以增吃纖維量，例如：

- 早餐吃富含纖維的穀物脆片，如切片燕麥 (steel cut oats)、Bran buds[®] 或Fibre 1[®] 脆片

- 在穀物脆片和酸奶中加入富含纖維的食物，包括：
 - 水果
 - 堅果
 - 磨碎的亞麻籽 (ground flax seeds)
 - 奇亞籽 (chia seeds)
 - 洋車前子 (psyllium)
 - 燕麥麩 (oat bran)
- 烹飪或烘烤時，加入高纖維食物（如上面列出的）
- 膳食和小吃務必包括新鮮或冷凍的水果和蔬菜
- 餐盤裡的一半食物應是蔬菜，顏色越多，獲得的纖維和營養越多
- 在膳食中添加其他富含纖維的食物，例如：豆類（包括豆、乾豌豆瓣(dried split peas)、鷹嘴豆 (chickpeas) 或扁豆 (lentils) 等），也可將腰豆(kidney beans) 或鷹嘴豆加入沙拉或米飯中、把扁豆或黑豆加入湯中、用豆沙拉作為配菜。要了解更多關於如何在飲食中加入豆類/扁豆的信息，請參閱以下“豆類烹飪技巧”。

纖維含量表

下表列出了每種植物類食物的纖維量。利用這量表增加食用纖維，每天應進食25至50克。

食物	份量	總纖維量 (克)
蔬菜		
朝鮮薊 (artichoke, 熟)	中等大小	4.7
蘆筍 (asparagus, 熟)	6支	1.8
豆 (snap beans, 綠色或黃色, 熟)	125 mL (½ 杯)	2.1
甜菜 (beets, 去皮)	125 mL (½ 杯)	1.8
西蘭花 (broccoli, 熟)	125 mL (½ 杯)	2.0
球芽甘藍 (brussels sprouts, 熟)	125 mL (½ 杯)	3.0
胡蘿蔔 (carrots, 熟)	125 mL (½ 杯)	2.2
胡蘿蔔 (生)	中等大小1個	1.5
紫甘藍 (collard greens, 熟)	125 mL (½ 杯)	4.0
玉米 (黃色, 未脫粒或已脫粒, 熟)	125 mL (½ 杯)	2.1
茄子 (eggplant, 熟)	125 mL (½ 杯)	1.3
羽衣甘藍 (kale, 熟)	125 mL (½ 杯)	1.4
秋葵(okra, 熟)	125 mL (½ 杯)	2.1
青豆 (peas, green, 熟)	125 mL (½ 杯)	5.6
辣椒 (綠色或紅色)	中等大小	1.1
馬鈴薯 (白色, 有皮, 烘烤)	1個小的	2.9
球花甘藍 (rapini, 熟)	½ 杯	1.8

選擇更多纖維

食物	份量	總纖維量 (克)
蔬菜 (續)		
菠菜 (熟)	½ 杯	2.3
菠菜 (生)	1 杯	0.7
甘薯 (sweet Potato, 熟, 去皮)	125 mL (½ 杯) 小	3.5 2
南瓜 (squash, 熟)	125 mL (½ 杯)	1.3
蘿蔔 (turnip, 熟)	125 mL (½ 杯)	1.6
水果		
蘋果 (連皮)	中等大小1個	3.5
杏子 (apricots, 生, 連皮)	3	2.1
杏乾	60 mL (¼ 杯)	1.7
牛油果 (avocado)	½ 個	6.7
香蕉	中等大小1個	2.1
藍莓 (blue berries)	125 ml (½ 杯)	2.0
無花果 (figs, 乾)	2	1.6
無花果 (新鮮)	2	2.9
芒果	½ 個	1.7
油桃 (nectarine, 生, 連皮)	中等大小1個	2.3
橙子	中等大小1個	2.3
桃子 (peach, 生, 連皮)	中等大小1個	2.9
梨 (連皮)	中等大小1個	5.3
菠蘿	125 mL (½ 杯)	1.2
西梅 (prunes, 乾)	3	2.1
李子 (plum, 連皮)	中等大小1個	1.1

選擇更多纖維

食物	份量	總纖維量 (克)
水果 (續)		
紅莓(覆盆子, raspberries)	125 mL (½ 杯)	4.2
草莓 (strawberries)	125 mL (½ 杯)	2.0
穀類和穀物脆片(grains & cereals)		
Bran Buds (with Psyllium)	30 g (⅓ 杯)	11.2
珍珠大麥 (barley, pearled, 熟)	125 mL (½ 杯)	2.0
麵包 (全麥)	30 g (1 片)	2.1
中粒糙米 (熟)	125 mL (½ 杯)	2.0
麵包 (黑麥(rye))	35 g (1 片)	1.4
麥麩脆條 (非片狀) (bran cereal (non flake))	30 g (½ 杯)	9.7
脆麵包餅乾 (crisp bread crackers)	3 片	5.0
全麥薄烤麵包片(Melba toast, whole wheat)	4 片	1.5
燕麥麩 (oat bran , 熟)	175 mL (¾ 杯)	5.9
燕麥片(oatmeal , 熟)	175 g (¾ 杯)	3.7
Cheerios™	30 g (1 杯)	3.2
意大利麵 (熟、全麥)	125 mL (½ 杯)	2.1
藜麥 (quinoa , 熟)	125 mL (½ 杯)	2.7
肉類替代品- 植物蛋白質		
杏仁	60 mL (¼ 杯)	3.8
黑豆 (熟)	250 mL (1 杯)	12.7
鷹嘴豆 (熟)	250 mL (1 杯)	7.9
腰果	33 g (¼ 杯)	1.0
毛豆 (大豆, 綠色, 熟)	125 mL (½ 杯)	4.0

食物	份量	總纖維量(克)
肉類替代品- 植物蛋白質 (續)		
亞麻籽 (胡麻籽) (flax seed (linseed) , 磨碎)	15 ml (1湯匙)	1.9
腰豆 (kidney beans , 熟)	250 mL (1 杯)	12.3
扁豆 (lentils , 熟)	250 mL (1 杯)	8.9
利馬豆 (Lima beans)	250 mL (1 杯)	9.5
黃豆 (soybean , 熟)	250 mL (1 杯)	11.4
向日葵種子(sunflower seeds , 乾烤)	60 mL (¼杯)	3.6
油煎豆腐片	150 g (¾杯)	5.8
花生	60 mL (¼杯)	3.1

資料來源：“Canadian Nutrient File 2015.” http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf_downloads-telechargement_fcen-eng.php (Accessed May 31, 2017)

菜單示例

這是如何在一天吃足量纖維 (25至50克) 的示例菜單：

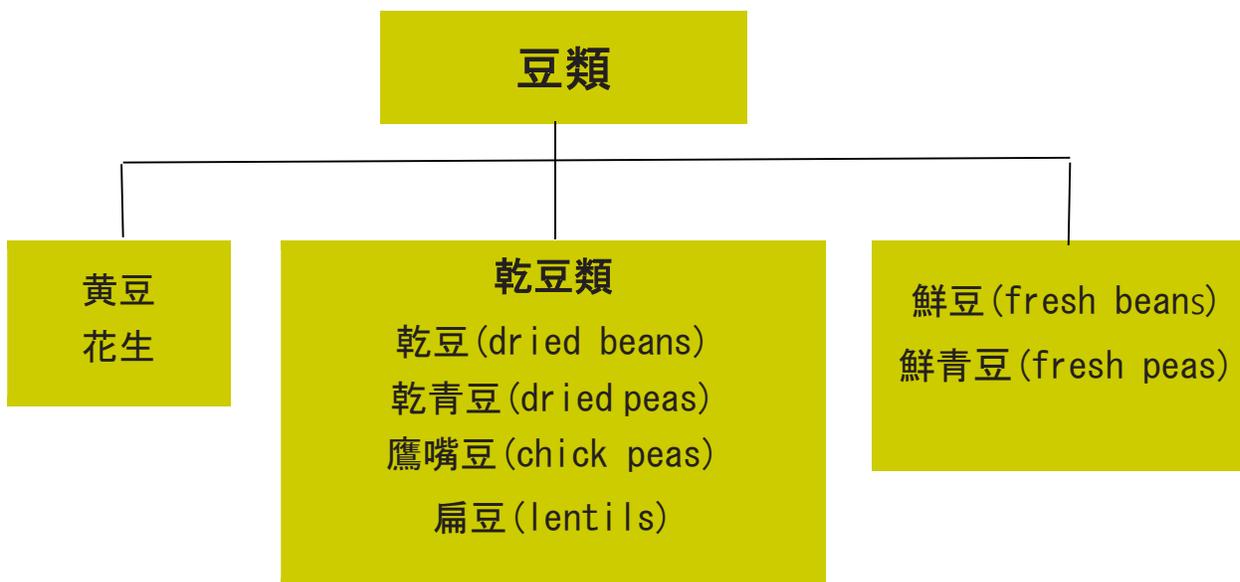
早餐	纖維量 (克)
燕麥片 (熟, 175克 (¾ 杯))	3.7
藍莓 (½ 杯)	2.0
大豆飲品或脫脂牛奶 (1 杯)	0
杏仁 (¼ 杯)	3.8
亞麻籽 (flax seed (linseed), 磨碎, 1 湯匙)	1.9
早餐總計	11.4克

午餐	纖維量 (克)
菠菜沙拉 (3 杯)	2.1
鷹嘴豆 (罐裝, 低鈉, 1 杯)	7.9
櫻桃番茄 (15只)	1.5
香蕉	2.1
全麥麵包 (1片)	2.1
自製調料, 橄欖油和香醋	0
水	0
午餐總計	15.7克

晚餐	纖維量 (g)
烤三文魚，4盎司 (120克)	0
球花甘藍 (rapini)，熟，1杯	3.7
胡蘿蔔 (carrots)，熟，½杯	2.2
藜麥 (quinoa)，熟，1杯	5.4
水	0
晚餐總計	11.4
一天纖維總量	38.4

豆類的烹飪技巧

豆科植物是指果實被包裹在豆莢中的植物，包括乾豆類、豆類和扁豆。“乾豆類”是指豆科植物的乾種子（不是新鮮豆子）。黃豆和花生富含脂肪，不屬乾豆類。



第1步：購買和儲存豆類

罐裝豆類	乾豆類
方便, 隨時可用 (不需要浸泡)	需要時間準備
選擇“低鈉”或“無添加鹽”的產品	在散裝貨品商店或雜貨超市中可以買到 (通常包裝在透明袋裡, 擺列在罐裝豆附近)
徹底清洗並瀝乾, 以減少鈉的攝入量。	存放在密封的容器中, 置於陰涼的暗處

儲存：豆類購買後請在一年內用完。煮熟的豆類在冰箱中可放置1-3天或在冰櫃可放置數月。

第2步：沖洗和浸泡乾豆

1. 所有乾豆類和扁豆浸泡前都要沖洗。
2. 棄除浸泡水並用冷水沖洗，可洗去引起腹脹的成分。

那些豆在烹煮前需要浸泡？

需要浸泡	不需要浸泡 (只需沖洗)
乾豆(dry beans)、整粒青豆(whole peas)、鷹嘴豆(chickpeas)	乾的扁豆(dry lentils)、豌豆瓣(split peas)

第3步：烹煮乾豆

可使用爐子、微波爐、高壓鍋或慢燉鍋煮乾豆類和扁豆。

1杯已浸泡的乾豆 (250毫升) 用3杯 (750毫升) 水烹飪

用爐灶烹飪方法如下：

1. 將浸泡好的豆子和水加入鍋中，然後煮沸
2. 小火慢煮
3. 煮到合適的硬度就可以食用。

選擇更多纖維

豆類	烹煮時間
豆 (beans)	45 - 60分鐘
青豆(peas)	
整粒	1 - 1 ½小時
開裂的	40 - 45分鐘
扁豆(lentils)	
整粒, 綠色	30 - 45分鐘
開裂的, 紅色	10 - 15分鐘
鷹嘴豆(chickpeas)	1 - 1 ½小時

(Pulse Canada, 2012)

少吃添加糖

什麼是添加糖？

美國心臟協會將“添加糖”定義為在加工或製備過程中添加在食品中的糖和糖漿。餐桌上添加的糖和糖漿也是添加糖。

水果、蔬菜、牛奶和全穀物等食物中的天然糖分是健康的選擇，建議將這些食物作為健康飲食的一部分。

為什麼添加糖對心臟有害？

進食高份量添加糖會使三酸甘油酯升高，增加患糖尿病和心臟病的機率，飲食中的糖也會使血糖升高。

可以用多少添加糖？

世界衛生組織、加拿大糖尿病協會和美國心臟協會建議：成年人攝取添加糖和游離糖(free sugars) 的卡路里應該低於總卡路里需求的10%。

女性每天食用不超過100卡路里或6茶匙的添加糖。

男性每天食用不超過150卡路里或9茶匙的添加糖。

1茶匙含4克糖。

怎麼知道食物中含有多少糖份？

查看食物標籤。糖有多種形式，在成分列表中留意下面的名稱可了解食物中的糖份。

- 糖蜜 (molasses)
- 果泥 (fruit puree)
- 液體糖 (liquid sugar)
- 蜂蜜 (honey)
- 果汁 (juice)
- 轉化糖 (invert sugar)
- 蔗糖 (cane sugar)
- 龍舌蘭 (agave)
- 糊精 (dextrin)
- 甜菜 (sugar beets)
- 白砂糖 (sucrose)
- 葡萄糖 (dextrose)
- 楓糖漿 (maple syrup)
- 紅糖 (brown sugar)
- 葡萄糖-果糖 (glucose-fructose)
- 麥芽糖漿 (malt syrup)
- 無水葡萄糖 (anhydrous dextrose)
- 糙米糖漿 (brown rice syrup)
- 甘蔗糖漿 (cane syrup)
- 濃縮果汁 (fruit-juice concentrate)
- 高果糖玉米糖漿 (high fructose corn syrup)
- 高麥芽糖玉米糖漿 (high maltose corn syrup)

下列是一種含大量糖份的食物：

成份：葡萄糖-果糖，菊苣根萃取物（菊粉纖維）糖，全穀物燕麥片，膨化小麥，高麥芽玉米糖漿，全穀物大麥片，巧克力片（巧克力甜酒，糖，可可脂，牛奶成份，大豆，卵磷脂，天然香味料），玉米麩皮，棕櫚仁油，脆米（米粉，麥芽萃取物，糖，鹽），低芥酸菜籽油，小麥麩皮，甘油，可可，全穀物小麥，全麥麵粉，大豆卵磷脂，玉米澱粉，天然香味料，麥芽糊精，鹽，三鈉，磷酸鹽，丁基羥基甲苯（BHT）

INGREDIENTS: GLUCOSE-FRUCTOSE, CHICORY ROOT EXTRACT (INULIN FIBRE), SUGAR, WHOLE GRAIN ROLLED OATS, PUFFED WHEAT, HIGH MALTOSE CORN SYRUP, WHOLE GRAIN BARLEY FLAKES, CHOCOLATE CHIPS (CHOCOLATE LIQUOR, SUGAR, COCOA BUTTER, MILK INGREDIENT, SOY LECITHIN, NATURAL FLAVOUR), CORN BRAN, PALM KERNAL OIL, CRISP RICE (RICE FLOUR, MALT EXTRACT, SUGAR, SALT), CANOLA OIL, WHEAT BRAN, GLYCERIN, COCOA, WHOLE GRAIN WHEAT, GRAHAM FLOUR, SOY LECITHIN, CORN STARCH, NATURAL FLAVOUR, MALTODEXTRIN, SALT, TRISODIUM PHOSPHATE, BHT.

重點：

如果在飲食中用加工或精製碳水化合物（如添加糖、白麵粉和其他低纖維食物）替代動物脂肪，會更易得心臟病。為降低患心臟病的機率，應選用植物脂肪（油、牛油果、堅果和種子）以代替動物脂肪。

糖含量表 (日常食物的總含糖量)

總含糖量包括天然糖份和添加糖 (1茶匙糖等於4克)

食物	份量	總含糖量 (克, g)	相等茶匙
加糖的飲品			
水果汁	8盎司(250 mL)	30	7.5
冰茶 (iced tea)	1罐 (355ml)	32	8
普通汽水 (深色和淺色)	1罐 (355ml)	34	8.5
番茄汁	8盎司(250 mL)	10	2.5
穀物脆片 (Cereals)			
麩芽 All Bran Buds	1/3 杯	8 (含11g纖維)	2
麥片Cheerios	1杯 (250ml)	1 (含3g纖維)	-
玉米片(Corn Flakes)	1杯 (250ml)	2	-
Fibre 1	1/2 杯 (125 mL)	0 (含14g纖維)	-
Honey Nut Cheerios	1杯 (250ml)	12	3
Raisin Bran	1杯 (250ml)	17	4
牛奶及替代品			
芒果拉西 (印度酸乳酪) (Mango Lassi)	8盎司(250 mL)	20	5

食物	份量	總含糖量 (g)	幾匙糖
牛奶和替代品			
杏仁、大豆、大米飲品 (加巧克力、香草等味道)	8盎司(250 mL)	20	5
巧克力冰淇淋	1杯 (250ml)	36	9
原味酸奶 (yogurt, plain)	¾ 杯 (175 mL)	13	3
有水果的酸奶 (yogurt, fruit bottom)	¾ 杯 (175 mL)	26	6
無糖酸奶 (人造甜味劑製)	100 g	8	2
糖果和甜點			
龍舌蘭 (agave)	1湯匙 (15ml)	14	3.5
紅糖 (brown sugar)	1湯匙 (15ml)	12	3
粗糖 Gor (jaggery)	1湯匙 (15ml)	13	3
巧克力棒 (chocolate bar)	1棒 (50g)	26	6.5
硬糖果 (hard candy)	3粒 (18g)	12	3
蜂蜜 (honey)	1湯匙 (15ml)	18	4.5
果醬和橘子醬 (jams & marmalades)	1湯匙 (15ml)	10	2.5
果凍豆 (jelly beans)	10粒豆 (28g)	20	5
楓糖漿 (maple syrup)	1湯匙 (15ml)	12	3
煉乳 (罐裝, condensed milk)	2湯匙 (30ml)	42	10.5

食物	份量	總含糖量 (g)	幾茶匙糖
糖果和甜點 (續)			
蛋撻	1 (85 g)	11	3
綠豆糕	1 (100 g)	22	5
芝士甜點	2 (160 g)	28	7
鷹嘴豆甜點	2 (90 g)	40	10
香米布丁	¾杯 (187 mL)	15	3
醬汁和調味品			
番茄醬 (tomato sauce, 瓶裝或罐裝)	½杯 (125 mL)	6	1.5
番茄醬 (ketchup)	1湯匙 (15ml)	3	1
甜酸醬 (sweet 'n sour sauce)	1湯匙 (15ml)	3	1
芒果酸辣醬 (mango chutney)	1湯匙 (15ml)	6.5	1.5
酒精飲品和利口酒 (Liqueurs, 餐後甜酒)			
伏特加雞尾酒 (Vodka cooler)	1瓶 (390ml)	12	3
西班牙果酒 (Sangrita)	8盎司(250 mL)	20	5
代基里雞尾酒 (daiquiri)	8盎司(250 mL)	14	3.5
含咖啡和奶油的利口酒 (Liqueur, coffee & cream)	1.5盎司 (45ml)	10	2.5
甜點紅酒(甜) (Dessert wine, sweet)	4盎司 (125ml)	10	2.5

資料來源 : " Canadian Nutrient File 2010."

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/nutrient-data/canadian-nutrient-file-about-us.html> (Accessed March 14, 2014)

USDA National Nutrient Database <https://agdatacommons.nal.usda.gov/articles/dataset/>

[USDA_National_Nutrient_Database_for_Standard_Reference_Legacy_Release/24661818](https://agdatacommons.nal.usda.gov/articles/dataset/USDA_National_Nutrient_Database_for_Standard_Reference_Legacy_Release/24661818) (Accessed March 17, 2014) and Manufacturer's Data from Nutritionist Pro (Accessed June 2017)

參考資料 : Johnson, RK et al.(Sept. 2009).Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health:A Scientific Statement From the American Heart Association.Circulation.120:1011- 1020.

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/circulationaha.109.192627>

少吃鈉

什麼是鈉？

鈉是維持身體血壓和正常體液平衡所需的礦物質。肌肉收縮需要鈉，神經需要鈉向全身發放信號。

為什麼需要調控吃鈉的份量？

身體需要一些鈉才能運作良好，但很多加拿大人卻吃鈉太多。高鈉會導致高血壓，繼而引發心臟病、中風和腎衰竭。

如何減少吃鈉

每天需要多少鈉？

心臟病或糖尿病患者每天鈉的攝入量應不多於2000毫克，請諮詢心臟康復團隊以了解適合你的份量。

各類型的鹽（例如餐桌幼鹽、猶太教潔食鹽(Kosher salt)、岩鹽 (rock salt)，海鹽和喜馬拉雅岩鹽）都含有相同份量的鈉，一茶匙約含2300毫克的鈉。

如何減少每天鈉的進食量

大部分（75%）鈉都來自加工食品和餐廳的食物，只有10-25%來自餐桌鹽，少吃加工和餐廳的食物就可以減少吸收鈉的份量。

嘗試下列方法以減少吃鈉：

1. 用香草和香料代替鹽
2. 多吃新鮮食物，例如家常烤/煮牛肉而不是牛肉乾或切片即食肉(deli meats)。未經加工的新鮮食物如水果蔬菜，是天然的低鈉食物
3. 留意份量。參看營養成份表的份量，如果吃的份量多於成分表列出的數量，就表示鈉量超標。
4. 查看包裝上的營養成分表以了解食品中的鈉含量。選擇低於每天鈉攝取量5%的產品。有關如何閱讀食品標籤，請參閱本手冊“如何閱讀食品標籤”部份。在餐廳，可選擇低鈉食品。可以的話，要求不加鹽。例如，用油和醋代替奶油沙拉醬。
5. 少吃用鹹肉湯和有鹹配料的沙拉（如炸麵包丁、奶油沙拉醬和含鹽堅果）
6. 食用罐裝豆或罐裝魚前用水沖洗。

鈉含量表

食物	份量	鈉 (mg)
水果和蔬菜 新鮮和大多數冷凍蔬菜幾乎不含鈉。		
番茄醬 (原味或含蔬菜 , 罐裝或瓶裝)	125 mL (½ 杯)	585-721
酸菜 (Sauerkraut, 罐或瓶裝)	125 mL (½ 杯)	496
辣椒 (墨西哥胡椒 (jalapeno)、辣椒 , 罐或瓶裝)	30 mL (2湯匙)	211-361
醬(醃泡)菜 (酸 , 蒔蘿) Pickles (sour, dill)	1小份	324-447
蔬菜 (各種品種 , 罐裝)	125 mL (½ 杯)	255-417
番茄汁 , 混合蔬菜汁(vegetable cocktail)	125 mL (½ 杯)	345
調味 番茄 (罐裝)	125 mL (½ 杯)	298
曬乾的 番茄	7個 番茄	287
批薩醬 (Pizza sauce)	125 mL (½ 杯)	246
橄欖 (罐裝)	4個橄欖	135-233
穀類產品 米、大麥、藜麥、燕麥和小麥等穀物含鈉量低。		
穀物脆片(Cereal)		
即沖小麥糊 (Cream of wheat, 各種類型 , 熟)	175 mL (¾ 杯)	370
乾穀物脆片 (所有品種)	30 g	242-332
燕麥片 (即食 , 熟)	175 mL (¾ 杯)	216-240

食物	份量	鈉 (mg)
其他穀物產品		
餅乾 (各類, 加鹽)	30 g	192-335
麵包卷 (黑麥, 法式) Bread roll (rye, French)	1個麵包卷 (35g)	231-321
麵包, 所有類型	1片 (35g)	147-238
鬆餅 (胡蘿蔔、藍莓、巧克力片) Muffin (carrot, blueberry, chocolate chip)	1小份 (66g)	203-232
蘇打餅乾 (無鹽)	10 (30g)	230
百吉餅 – 麵包圈(Bagel, 各種品種)	½百吉餅 (45 g)	199-226
牛奶和替代品		
酪漿—脫脂乳 (Buttermilk)	250 mL (1 杯)	223-272
芝士 (乳酪, Cheese)		
茅屋芝士 – 農家乳酪(Cottage Cheese, 1% , 2%)	250 mL (1 杯)	788-970
藍芝士 (Blue cheese)	50 g (1 ½ 盎司)	698-904
加工芝士片 (切達干酪, 瑞士乾酪) Processed cheese slices (cheddar, Swiss)	50 g (1 ½ 盎司)	685-794
羊乳酪 (Feta)	50 g (1 ½ 盎司)	558
軟乾酪 (Cheese spread)	30 mL (2湯匙)	491-503
切達、科爾比、伊頓、高達、莫扎里拉、 普羅沃乾酪、卡門培爾奶酪 (Cheddar, Colby, edam, gouda, mozzarella, provolone, camembert)	50 g (1 ½ 盎司)	208-482
茅屋(農家)奶酪 (不含脂肪) Cottage cheese, fat free	250 mL (1 杯)	287

食物	份量	鈉 (mg)
肉類和替代品		
新鮮和未加工的冷凍肉、家禽和魚幾乎不含鈉。袋裝乾青豆、豆類和扁豆 (dried peas, beans and lentils) 含有少量鈉。		
肉類		
烟肉 (Bacon, 熟)	75 g (2 ½ 盎司)	1555-1920
烟肉 (瘦烟肉/豌豆鹹肉, 英式烟肉), 熟 (back bacon/peameal, English style bacon)	75 g (2 ½ 盎司)	982-1160
火腿 (醃製, 熟)	75 g (2 ½ 盎司)	621-1125
牛肉乾 (Beef jerky)	75 g (2 ½ 盎司)	976
鹹牛肉 (Corned beef, 罐裝)	75 g (2 ½ 盎司)	754
火腿 (少鈉, 熟)	75 g (2 ½ 盎司)	727
家禽		
火雞烟肉(Turkey bacon)	75 g (2 ½ 盎司)	1714
火雞 (煙熏)	75 g (2 ½ 盎司)	747
雞肉/火雞 (旋轉烤肉/即食 (rotisserie/ready to serve), 燒烤)	75 g (2 ½ 盎司)	253-628
雞肉 / 火雞 (罐頭)	75 g (2 ½ 盎司)	350-540
雞塊或漢堡 (熟)	75 g (2 ½ 盎司)	334-418
肉製品		
色拉米香腸或辣腸 (Salami or pepperoni, 各種類)	75 g (2 ½ 盎司)	753-1695
火腿或雞肉 (罐裝)	75 g (2 ½ 盎司)	774-1024
午餐肉/切片熟食肉(deli), 各種類	75 g (2 ½ 盎司) / 3片	552-970
維也納香腸(weiner)、法克福香腸 (frankfurter) (各種類, 熟)	75 g (2 ½ 盎司)	598-943

食物	份量	鈉 (mg)
西班牙辣味小香腸 (Chorizo, 牛肉、豬肉)	75 g (2 ½ 盎司)	926
香腸 (各種品種, 熟)	75 g (2 ½ 盎司)	418-905
午餐肉 / 切片熟食肉(deli meat) (豬肉, 雞肉, 少鈉)	75 g (2 ½ 盎司)	710
色拉米香腸或紅腸 (salami or bologna, 各種品種, 低鈉)	75 g (2 ½ 盎司)	467-702
火腿 (蜂蜜口味, 熟)	75 g (2 ½ 盎司)	675
肝泥香腸 (liverwurst)	75 g (2 ½ 盎司)	525-645
肉醬 (Pate, 罐裝)	75 g (2 ½ 盎司)	290-605
血腸/血布丁 (blood sausage/blood pudding, 熟)	75 g (2 ½ 盎司)	510
香腸 (各種品種, 少鈉, 熟)	75 g (2 ½ 盎司)	441
維也納香腸(wiener)、法克福香腸 (frankfurter), (各種品種, 少鈉, 熟)	75 g (2 ½ 盎司)	233
魚和海鮮		
醃製的鯖魚 (mackerel) 或鱈魚 (cod)	75 g (2 ½ 盎司)	1353-3338
鯷魚(anchovies 罐裝)	75 g (2 ½ 盎司)	2751
魚 (各種品種, 煙熏)	75 g (2 ½ 盎司)	572-764
鯡魚 (醃製或熏製) herring, pickled or kippered)	75 g (2 ½ 盎司)	652-688
甲殼類 (蟹、蝦、魷魚、蠔、龍蝦、貽貝), 罐裝或熟的	75 g (2 ½ 盎司)	250-631
魚子醬 (Cavier, 紅色, 黑色)	75 g (2 ½ 盎司)	450
魚棒 (fish sticks), 熟的	75 g (2 ½ 盎司)	316
魚 (沙丁魚、鮭魚、金槍魚、鯖魚), 罐裝的	75 g (2 ½ 盎司)	254-379

食物	份量	鈉 (mg)
肉類替代品		
無肉 (烟肉、烟肉碎, 熟) Meatless (bacon, bacon bits)	75 g (2 ½ 盎司)	418-905
烤豆 (baked beans, 各種品種, 罐裝)	175 mL (¾ 杯)	710
炸豆 (refried beans, 罐裝)	175 mL (¾ 杯)	467-702
無肉 (香腸、雞肉、肉丸、魚棒、維也納香腸、午餐肉片) , 熟 Meatless (sausage, chicken, meatballs, fish sticks, wiener, lunchon slices)	75 g (2 ½ 盎司)	675
豆類 (干豆、青豆、扁豆) , 各種品種, 罐裝 legumes (dried beans, pea, lentil)	175 mL (¾ 杯)	525-645
素食肉捲或肉餅 (熟) (vegetarian meatloaf or patty)	75 g (2 ½ 盎司)	290-605
南瓜/瓜子 (加鹽, 無殼)	60 mL (¼ 杯)	510
堅果 (花生、杏仁、腰果, 加鹽, 無殼)	60 mL (¼ 杯)	441
雞蛋替代品	125 mL (½ 杯)	233
其他		
鹽 (餐桌幼鹽、猶太教潔食鹽、醃製鹽, 海鹽) salt (table, Kosher, pickling, sea)	5ml (1茶匙)	1720-2373
調味料鹽 (Salt, seasoned)	5ml (1茶匙)	1550
酵母醬 (yeast extract spread)	2 湯匙 (30g)	1322
醬油	15 mL (1湯匙)	914-1038
鹽替代品 (salt substitute, Cardia)	5ml (1茶匙)	1080
鹽替代品 (salt substitute, Half Salt)	5ml (1茶匙)	800
醬油, 照燒口味 (sauce, terriyaki)	15 mL (1湯匙)	700

食物	份量	鈉 (mg)
醬油 (少鈉)	15 mL (1湯匙)	608
醬 (奶酪, 辣味玉米片奶酪) sauce (cheese, nacho cheese)	60 mL (1/4杯)	367-529
蠔油	15 mL (1湯匙)	499
辣味醬 (salsa, 各種品種)	60 mL (1/4杯)	394-466
醬油 (牛排, 燒烤)	30 mL (2湯匙)	355-435
番茄醬, 黃芥末或開胃小菜 ketchup, yellow mustard or relish	30 mL (2湯匙)	334-358
醬油 (照燒, 少鈉) sauce, teriyaki, reduced sodium	15 mL (1湯匙)	325
刺山柑 (capers, 罐裝)	15 mL (1湯匙)	258
小吃		
椒鹽捲餅 (軟、硬) Pretzels (soft, hard)	1小份 或 50 g	860-870
奶酪泡芙 (cheese puffs)	50 g	455-642
爆米花 (popcorn, 調味或原味, 包裝用微波爐 爆)	50 g	314-529
爆米花 (調味, 少鈉)	50 g	245
烤玉米粒 (corn nuts, 各種品種)	50 g	274-488
脆片 (玉米、蔬菜、馬鈴薯、大豆, 各種品種) chips (tortilla, vegetable, potato, soy)	50 g	421-502

參考資料：Dietitians of Canada (from Canadian Nutrient File 2011)

一些餐館食物的鈉含量

食物	份額	鈉 (mg)
意大利辣香腸披薩 (pepperoni pizza slice, 大片)	295 g	1630
培根(烟肉, bacon) 和2個雞蛋	124 g	929
麥當勞巨無霸漢堡包 (Big Mac)	208 g	1020
薯條 (fries,小)	70 g	190
雞肉凱撒沙拉 (Chicken Caesar salad)	317 g	1100
全麥麵包烤火雞肉片三文治	236 g	1380

保持健康的三酸甘油酯水平

什麼是三酸甘油酯 (triglycerides) ?

三酸甘油酯是血液內的一種脂肪。

- 三酸甘油酯水平過高會增加心臟病的風險
- 高脂肪食物、糖和酒精會增加三酸甘油酯水平
- 糖尿病前期或糖尿病患者的三酸甘油酯水平往往高於正常
- 地中海飲食模式可以降低三酸甘油酯水平

什麼是健康的三酸甘油酯水平？

三酸甘油酯的健康目標是低於1.7毫摩爾/升(mmol/L)，可向醫生查詢血液檢測報告的三酸甘油酯水平。

如何降低三酸甘油酯水平？

地中海式飲食可以降低三酸甘油酯水平：

1. 蔬菜、水果、全穀類、豆類，堅果和種子

這些食物含有豐富的纖維，大量維生素和礦物質供應身體所需。

- 主餐應包括蔬菜及水果。
- 不同顏色的蔬菜提供不同的營養。
- 選擇由全穀物製成的低升糖指數食物（如大麥、燕麥片、藜麥、糙米、野米、蕎麥粥(kasha)）。

- 在常吃的食物中加入豆類（乾豆、鷹嘴豆和扁豆）。例如：在蔬菜沙拉或麵食中加一把豆。
- 將堅果和種子代替燕麥棒 (granola bars)作為零食。

2. 魚

Omega-3是一種存在於魚類和一些植物性食物中的健康脂肪，可降低三酸甘油酯水平並能減輕炎症（因身體組織損傷而導致關節炎、心臟病和腫瘤等疾病）。

- 每週3次食用含高脂肪的魚（新鮮或罐裝），例如：鱒魚(trout)、大比目魚(halibut)、鱸魚(bass)、鮭魚(salmon)、金槍魚(tuna)、鯖魚(mackerel)和沙丁魚(sardines)。
- 多吃來自植物的omega-3脂肪，如核桃、亞麻籽粉和亞麻籽油、大麻籽(hemp seeds)和大麻核(hemp hearts)、鼠尾草籽(chia seed)和菜籽油(canola oil)。將大麻核、鼠尾草籽或亞麻籽粉加在食物中。

避免吃提高三酸甘油酯水平的食物：

1. 添加糖或游離糖 (free sugars) ，包括：

- 各類型的糖（未加工糖、白糖或紅糖）
- 蜂蜜
- 糖果、糕點、甜點、燕麥棒 (granola bars)
- 果汁
- 果醬、果凍、糖漿
- 巧克力
- 糖果
- 普通汽水
- 加糖飲品

2. 精製和加工的碳水化合物食品：

- 糖
- 餅乾
- 白麵粉（如白麵包）
- 短粒糯米或即食米
- 即食馬鈴薯泥(薯蓉)
- 方便麵
- 米糕

3. 飲酒過量

酒會削弱某些藥物的效用，在飲酒之前請諮詢醫生或藥劑師，關於所服用的藥物對酒精的反應。

如果你不喝酒，請不要開始。如果你必須喝酒，請限制酒量以避免三酸甘油酯水平升高。

- 男士：每週酒量最多14份，每天不超過2份
- 女士：每週酒量最多9份，每天不超過2份

一個標準份量的酒相當於17.2 毫升(mL)酒精或：

- 355毫升（12盎司）含5%酒精的啤酒
- 44毫升（1.5盎司）40度烈酒（如伏特加(vodka)、朗姆酒(rum)、威士忌(whisky)和杜松子(gin)酒
- 148毫升（5盎司）12%的葡萄酒

4. 反式脂肪——（參考本手冊之“少吃反式脂肪”，第13頁）。

保持健康的膽固醇水平

什麼是膽固醇？

膽固醇是一種存在於身體內的蠟狀物質。

身體需要膽固醇來：

- 製造維生素D.
- 製造膽汁（由肝臟製成的液體，有助分解脂肪）
- 製造雄性和雌性激素（睪丸激素和雌激素）
- 保持細胞膜（包裹身體細胞的膜）健康

身體大部分的膽固醇都由肝臟製造，其餘部分則來自食用動物產品，只有動物產品含有膽固醇（包括肉類、魚類、蛋類和乳製品），但並不表示需要避免這些食物。

膽固醇的類型

膽固醇有兩種主要類型：

1. 低密度脂蛋白（LDL）- 壞膽固醇
2. 高密度脂蛋白（HDL）- 好膽固醇

什麼是LDL膽固醇？

LDL通常被稱為“壞”膽固醇，身體需要一些LDL才能運作，但當血液中的LDL水平過高時，就有問題了。

- 當LDL（壞膽固醇）過高時，它會漸漸聚集在血管壁上，形成斑塊。
- 如果過多的斑塊聚集，血管就會縮窄或阻塞，阻礙血液進入心臟或大腦。
- 當血液無法進入心臟或大腦時，就會發生心臟病或中風。

什麼食物會增加LDL？

反式和飽和脂肪含量高的食物會增加LDL（壞膽固醇）水平。反式脂肪存在於預製品、加工食品中，飽和脂肪大多存在於動物性食物中（如肉類、蛋類和乳製品）。

什麼是LDL的健康水平？

LDL（壞膽固醇）水平由血液檢測，健康的目標是低於2.0mmol/L。

什麼是HDL？

HDL通常被稱為“好”膽固醇，HDL可以將LDL（壞膽固醇）從血管壁上帶走。

什麼食物會增加HDL水平？

含有不飽和脂肪的食物可以增加HDL（好膽固醇）水平，有關不飽和脂肪的更多資料，請參閱本手冊“多吃不飽和脂肪”部分。

什麼是HDL的健康水平？

HDL（好膽固醇）水平由血液檢測，健康的目標是高於1.0mmol/L。

保持健康的血壓

以下5項行動已被證明可以幫助降低血壓。

1. 限制含大量添加鈉的食物

少吃加工、預製食物、包裝食品，如急凍餐和即食配菜，這些食物的鈉含量通常會較高。

有些人嘗試DASH飲食計劃，DASH (dietary approaches to stopping hypertension) 即“防止高血壓的飲食方法”。研究表明DASH飲食計劃有助降低血壓，DASH飲食計劃與地中海式飲食類似。

DASH飲食計劃包括：

- 低鈉食物
- 全穀類
- 大量的水果和蔬菜
- 低脂乳製品
- 魚和家禽
- 未加鹽的堅果和種子
- 豆類

DASH飲食計劃也建議少吃：

- 加工、預製食物
- 紅肉
- 糖果
- 含糖飲品

食物類	每日份量
穀物和穀物產品	7-8
肉類、家禽和魚類	不多於2
蔬菜	4-5
水果	4-5
低脂或無脂乳製品	2-3
脂肪和油	2-3
堅果、種子、乾豆和青豆	每週4-5

參考資料：*National Heartm Lung and Blood Institute*

更多DASH飲食模式的信息請瀏覽：

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/>

2. 進食含有鉀、鎂和鈣的食物（不是補充劑）

來自食物的鉀、鎂和鈣有助於降低血壓。

鉀可從水果、蔬菜、堅果/種子、魚和家禽以及全穀物中獲取。

鎂可從豆類、堅果、深綠色蔬菜和全穀物中獲取。

3. 鈣可從每天吃的乳製品、加鈣豆漿、豆腐、西蘭花、杏仁、沙丁魚、羽衣甘藍(kale)和煮熟的甘藍葉(collard green)中獲取。

沙丁魚富含鈣，但鈉含量也高，要選擇浸在水裡、沒有添加鹽的罐頭魚（標記為“無添加鹽”或“低鈉”）。

4. 少喝酒

一次喝太多酒會增加血壓，安全喝酒量男女不一樣。

- 男性：每週酒量最多14份，每天不超過2份
- 女性：每週酒量最多9份，每天飲酒不超過2份

一標準份相當於17.2毫升乙醇或：

- 355毫升 (12盎司) 5%的啤酒
- 44毫升 (1.5盎司) 40度烈酒 (如伏特加(vodka)、朗姆酒(rum)、威士忌(whisky)和杜松子酒(gin))
- 148毫升 (5盎司) 12%的葡萄酒

5. 經常運動

帶氧運動 (如散步或騎自行車) 可以降低血壓。按指示作適度運動，保持心臟安全，也大大增進健康。

如何閱讀食品標籤

什麼是食品標籤？

在食物包裝上的食品標籤包括成分列表、營養成分表和營養功效聲明。加拿大有法律規定食品標籤內容，幾乎所有的包裝食品都必須有成分列表和營養成分表。

成分列表

我應該從成分列表上了解什麼？

食品中的所有成分都按重量排列，食品含量較多的成分位居列表之首，而含量較少的則位居列表之末。此表有助了解食物所有的成分並避免選購禁忌食品。

營養成分表

從營養成分表上可以了解些什麼？

營養成分表說明包裝食品每份所含的營養成分。食物的營養提供健康和保健所需。表中必須列出13種營養成分，其中4種對心臟健康影響最大，包括：飽和脂肪、反式脂肪、鈉和纖維。

Nutrition Facts	
營養成份	
Serving Size (172g) / 份量 (172g)	
Amount	% Daily Value
量	每日攝入量 %
Calories / 卡路里	200
Fat / 脂肪	1g 1%
Saturated / 飽和脂肪	0.3g 1%
+ Trans / +反式脂肪	0g
Cholesterol / 膽固醇	0mg
Sodium / 鈉	7mg 0%
Carbohydrate / 碳水化合物	36g 12%
Fibre / 纖維	11g 45%
Sugars / 糖	6g
Protein / 蛋白質	13g
Vitamin A / 維生素 A	1%
Vitamin C / 維生素 C	1%
Calcium / 鈣	4%
Iron / 鐵	24%

建議份量

每包食物的營養成分表都提供一個建議份量。按所示營養成分表，這食物的建議份量是3/4杯或172克（g），如果按此份量進食，將獲得所列的卡路里和營養。但要將自己進食的份量和包裝標籤上的建議份量作比較。

鈉

鈉存在於鹽中，有助於平衡身體內的液體。對於某些人來說，攝入過多的鈉會損害身體。

纖維

充足的纖維對於維持膽固醇和血糖的健康水平非常重要，還有助保持有規律的排便。

每日攝入量百份比

在食物中，如果某養分提供低於5%每日攝入量，就表示低含量。如果想少吃某種養分，應選擇較低的百分比，例如：飽和脂肪和鈉。盡量避免反式脂肪。

如果某養分提供每日攝入量高於15%，表示高含量，如果需要多吃某種養分，應選擇較高的百分比，例如：纖維、維生素和礦物質。

如何解讀建議份量和每日攝入量百份比：

從建議份量開始

可以在“營養成分”表中找到建議份量，營養成分的數字就以這份量的食品為基本。

使用每日攝入量百份比

每日攝入量百分比在營養成分表的右側，這個數字表示該養分在建議份量中所佔的比例。

查看營養成分

選擇含較多需要的養分，或含較少不需要的養分。

低於每日攝入量百分比 5%，是少

高於每日攝入量百分比 15%，是多

明智選擇食物時請按以下的養分建議：

含少量：

- 飽和脂肪和反式脂肪
- 鈉

含大量：

- 纖維
- 維生素A
- 鈣
- 鐵

營養成分聲明

營養成分聲明是包裝食物中營養成分的詳細資料。

不含膽固醇 / 無膽固醇 (Cholesterol Free / No Cholesterol)

這個聲明是什麼意思？

食物中含極少量的膽固醇或不含膽固醇，膽固醇僅存在於動物產品中。

那些食物會有這個聲明？

薯片
楓糖漿

關於這個聲明，應留意什麼？

不含膽固醇的食物仍可能含大量的脂肪或糖。

低脂 (Low Fat)

這個聲明是什麼意思？

食物中含極少量的脂肪（每份含不超過3克脂肪）。

那些食物會有這個聲明？

含果粒的酸奶

關於這個聲明，應留意什麼？

低脂食物仍可能含大量的糖或鈉。

不含添加糖 (No Sugar Added)

這個聲明是什麼意思？

食品中不含白砂糖及添加糖的原料（但可能含有其他類型的天然糖）。

那些食物會有這個聲明？

果汁

關於這個聲明，應留意什麼？

不含添加糖的食物（如果汁）仍可能含很多天然糖。

清淡 (Light)

這個聲明是什麼意思？

這食物較原本那款可能含較低的脂肪或卡路里。

那些食物上會有這個聲明？

蛋黃醬 (Mayonnaise)

關於這個聲明，應留意什麼？

有時包裝上“清淡”的聲明是表示食物的顏色較淡或質地較輕盈。

儘管食品聲明會有所幫助，但還要參看營養成分表及成分列表。

了解食用份量

水果和蔬菜

每日要吃7-10份

一份等於：



中等大小水果 (網球大小)



綠葉蔬菜250ml (1杯)



新鮮或冰凍水果, 或鮮切蔬菜125ml (1/2杯)



乾果, 2湯匙



穀類糧食

每日要吃6-8份

一份等於：



●煮熟的**穀類** (米飯、燕麥、意大利麵等)

- 1/2杯

●麵包 (1片、1/2皮塔餅(pita), 或1/2小麵包圈(bagel))

- 30克

●穀物脆片cereals (麩皮型(bran type) 1/3杯; 或片狀(flaked) 2/3杯)

- 30克

●馬鈴薯泥(薯蓉)

- 1/2杯

●馬鈴薯, 番薯(sweet potato), 薯 (yam); 中等大小

- 1/2個

了解食用份額

牛奶和替代品

每日要吃2-3份

一份等於：



無糖酸奶， 175克
(3/4杯)， 原味
或水果味



脫脂牛奶、1%、2%，
或大豆、杏仁或米漿250毫
升（1杯）

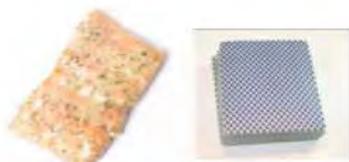


奶酪（不高於15%乳
脂）， 50g（1.5盎司）

肉類和替代品

每日要吃2-3份

一份等於：



75克或2.5盎司含脂肪的
魚、瘦牛肉、豬肉、雞肉
或火雞



3/4杯豆、扁豆、青
豆（熟或罐裝）



60毫升（1/4杯）
帶殼堅果或種子



30毫升（2湯匙）
花生或杏仁醬



2只雞蛋

油和脂肪

每日要吃2-3湯匙（一湯匙等於3茶匙）

一份等於：



1茶匙油



1/8個牛油果=1茶匙



1茶匙牛油或非氫化人造
牛油（non-hydrogenated
margarine）

飲食記錄

記錄食物日記的提示：

- 記錄一天所吃的東西 -- 兩個工作日和週末
- 每天一頁記錄
- 使用食品日記樣本和本手冊中“**了解食用份量**”資料來幫助完成日記。

請醫生推薦一位註冊營養師，把填好的日記向營養師請教。

示例：我的飲食日記

時間	我吃了什麼 (請提供詳情)
上午八點	<ul style="list-style-type: none">- 2片全麥麵包和2茶匙人造牛油- 1個中等大小的香蕉- 8盎司或1杯(250毫升)1%牛奶- 咖啡(加1湯匙奶油、1茶匙糖)
上午十點	<ul style="list-style-type: none">- 1個中等大小的蘋果
下午一點	<ul style="list-style-type: none">- 1罐沙丁魚(浸在檸檬汁中)- 2片黑麥麵包(rye bread)- ½杯或6個櫻桃番茄- 2個柑橘
下午四點半	<ul style="list-style-type: none">- ¾杯1%乳脂酸奶(加肉桂)- ¼杯無鹽杏仁
晚上七點	<ul style="list-style-type: none">- 6盎司三文魚(用調味品烤)- 調料：1湯匙油、檸檬汁、香料- 1杯野米飯- 1杯菠菜和蘑菇(加1茶匙油，蒸熟)- 1杯西蘭花(不加油，蒸熟)

我的飲食日記

時間	吃了什麼	吃了多少

我的飲食日記

時間	吃了什麼	吃了多少

我的飲食日記

時間	吃了什麼	吃了多少

其他資訊

Cardiac College

www.cardiaccollege.ca

Cookspiration

www.cookspiration.com

US Dry Pea & Lentil Council

www.pea-lentil.com

Pulse Canada

www.pulsecanada.com

Canadian Lentils

www.lentils.ca

Half Your Plate

www.halfyourplate.ca

Unlock Food

www.unlockfood.ca

Call 1-877-510-5102 to talk to a Registered Dietitian for free

Heart and Stroke Foundation

www.heartandstroke.ca

Dietitians of Canada

www.dietitians.ca

Sodium 101

www.sodium101.ca

Nutrition Action

<https://cspinet.org/>

Health Canada

www.healthycanadians.gc.ca

Oldways

www.oldwayspt.org

Spilling the Beans

Julie Van Rosendaal, Sue Duncan

The New Moosewood Cookbook

Mollie Katzen

The New Becoming Vegetarian

Brenda Davis, RD & Vesanto Melina, MS, RD, BPC.

Becoming Vegan

Brenda Davis, RD & Vesanto Melina, MS, RD, BPC.

樂觀心態

保持心臟健康的壓力處理



保持心臟健康的壓力處理

適用於心臟病患者及其照顧者

閱讀本手冊可以幫助你了解

- 壓力是什麼
- 為什麼壓力對你的心臟有影響
- 導致壓力的常見原因
- 如何減低生活中的壓力

目錄

什麼是壓力?	1
壓力的常見誘因	3
抑鬱.....	3
睡眠窒息症.....	5
困擾.....	6
睡眠不足.....	8
感覺不知所措.....	9
慢性壓力.....	10
重大壓力事件.....	11
其他資訊	13

什麼是壓力?

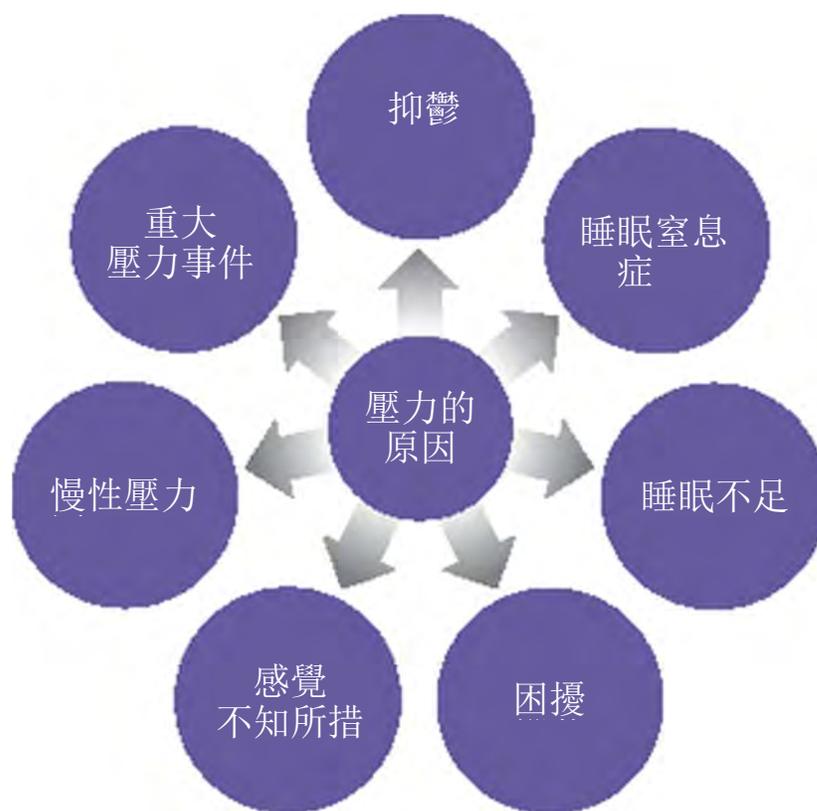
什麼是壓力?

壓力是一種會給身體帶來緊迫的精神緊張狀態。這種壓力可能導致健康問題，包括高血壓、高膽固醇、不健康的飲食和逃避社交生活。

壓力在心臟病患者中很常見。當你心臟健康有問題，就應多注意心理健康。心臟病患者常常會感到壓力，導致憤怒、焦慮或抑鬱，過多的壓力會使你的心臟出現危機。

什麼會導致壓力?

心臟病患者的壓力主要有七個原因：



壓力的常見誘因

抑鬱症

什麼是抑鬱症？

如果你感到抑鬱，可能會覺得沮喪和絕望，不再享受你一向喜歡的東西。抑鬱與有時感到悲傷並不相同，患抑鬱症時，是一段長時間而且持續的悲傷感覺。

抑鬱症有很多症狀，例如：

回想你過去兩週的心情，如果你：

- 不再享受你一向喜歡的活動；
- 感到絕望或悲傷；
- 難以入睡或睡眠不佳；
- 乏力疲憊；
- 飲食習慣改變：厭食或暴飲暴食
- 對自己有消極想法；
- 發現很難集中注意力；
- 對性生活失去了興趣；
- 感到憤怒或容易生氣；
- 有死亡或自殺的念頭。如果有死亡或自殺的想法，請立即告知他人（例如你的醫生、家人或朋友）。

為什麼抑鬱症對我的心臟有影響？

抑鬱會使你更容易出現心臟問題。當你沮喪時，大腦和身體功能的改變會進一步影響心臟。

抑鬱會導致大腦中化學物質水平失衡，從而影響大腦的功能和自我感覺。

例如：

- 你的血液可能更粘稠（引起凝塊）；
- 身體的免疫系統抵禦病毒和細菌的能力下降；
- 體內可能會增加一種叫做皮質醇的壓力荷爾蒙；
- 可能會出現更多心律不齊的情況。

如何處理抑鬱症？

如果你患有抑鬱症，為自己找一個有效的行動對策至為重要。

可以嘗試以下的一些方法：

1. 與你的醫生商量

- 告訴醫生你的感受。如果你患有抑鬱症，醫生會幫助你了解該病的症狀；亦可能會開處方藥物；或會轉介你到其他醫療服務，如精神科醫生，心理學家，或社會工作者。

2. 改變與人交往的方式並多和人交談；

- 與你信任的人分享感受；
- 加入群組，與老朋友聯絡，參與社區活動或做義工，這些活動都可以幫助你減少抑鬱的情緒。

3. 學習新技能；

- 用健康的方式來處理自己的感受；
- 處事積極主動，應做的事不要拖延；
- 每天選擇自己力所能及，而且有益的事情去做，比如運動；

睡眠窒息症

睡眠窒息症是什麼？

睡眠窒息症意思是在睡覺時停止呼吸。停止呼吸的原因是喉嚨後部的軟組織阻塞了通往肺部的空氣通道，這個阻塞，會讓你的壓力系統喚醒你，好讓你重新呼吸。

睡眠窒息症會讓你每小時驚醒多達30次，以便呼吸。如果經常夜間醒來，無法保持沉睡，醒來時就會感覺像沒有睡覺一樣。

睡眠窒息症有那些跡象？

很多人不自知有睡眠窒息症，以下是睡眠窒息症的四種常見症狀：

- 晚上大聲打鼾；
- 整天都很累；
- 別人看到你睡覺時呼吸暫停；
- 患有高血壓；

如果有這些跡象，你有可能患上睡眠窒息症。請教你的醫生，是否須要做睡眠測試了。

為什麼睡眠窒息症對我的心臟有影響？

睡眠窒息症會使你的健康狀況惡化。有睡眠窒息症時，身體的壓力系統會非常忙碌，血液中的氧氣含量降低，導致大腦、血液和免疫系統、心臟和血管出現問題。

睡眠窒息症可以導致下述這些問題：

- 白天感到疲倦；
- 血糖（葡萄糖）水平升高；
- 血液更容易凝固；
- 抵抗力下降；
- 動脈斑塊堆積導致心臟病發作；
- 心律不齊；

困擾

什麼是困擾？

當壓力在生活中持續一段時間後，情緒和感受會不勝負荷，因而妨礙了日常生活。

每個人對困擾的反應都不同。

例如：

- 疲勞、經常感覺非常累；
- 悲傷；
- 焦慮；
- 逃避社交場合（不想和朋友或家人在一起）；
- 恐懼；
- 憤怒；
- 情緒低落；

什麼導致困擾？

當面對那些無法應付的壓力時，就可能會感到困擾。

導致困擾的原因可以是：

- 創傷：如心臟病發作或嚴重車禍；
- 人生重大事件：如退休或失去至親；
- 日常壓力：如支付賬單或上班；
- 健康問題：身體不適等；

研究告訴我們，經歷困擾的人死於心臟病或其他慢性疾病的機率可能增加一倍。尋求心理學家、社會工作者或心理治療師的協助至為重要。

睡眠不足

什麼是睡眠不足？

睡眠不足（也被稱為干擾性睡眠）是指經常在夜間醒來，並且連續多晚發生。睡眠不足是指每晚實際睡眠時間少於5小時。理想的睡眠是每晚7.5小時，才能讓身體保持正常運作。

如果受睡眠不足困擾，日間活動時，就可能會感到精疲力竭。

為什麼睡不好對我的心臟有影響？

心血管系統需要在晚上定期休息，以便為第二天的活動做好準備。當睡眠在夜間受到干擾時，這個「休息和復原」的時段就會出現故障。

睡眠不足會導致體內血糖、葡萄糖、胰島素和壓力荷爾蒙出現問題，這可能導致體重增加、高膽固醇水平和高血壓。

我該怎麼做才能睡得好？

遵循以下提示有助於好的睡眠質素：

- 保持白天活躍；
- 每天在同一時間睡覺和起床；
- 保持房間涼爽和黑暗；
- 將電子設備移除，即睡房內沒有電腦、電視或智能手機；
- 睡前輕鬆1小時。可以通過洗熱水澡、聽音樂、閱讀、看電視或編織來放鬆心情；

- 睡前4小時避免攝入咖啡因、尼古丁或酒精；
- 在睡前4小時內避免做運動；
- 睡前避免大量飲水；
- 制定就寢前睡覺習慣。如閱讀、聽輕音樂或舒緩練習；
- 睡前2小時避免吃太多；

感覺不知所措

什麼是不知所措的感覺？

當遇到最後期限、生活中有衝突或突發的挫折時，你可能會不知所措。這種情況可能出現在工作場所、家裡、人際關係、或財務等方面。

我該如何處理這種感覺？

你可以嘗試：

1. 能意識到自己的無助感。你準備好如何應對了嗎？
2. 花15分鐘寫下如何應付問題的方法。不要否定任何想法。
3. 將每個想法用1-10評分，衡量你下週嘗試這個方法的可能性。
4. 選擇一個被評為7分（或評分最高）的方法並開始實施。

慢性壓力

什麼是慢性壓力？

慢性壓力是指經歷數週或數月不間斷的壓力（如工作、家庭或財務）。任何持續的壓力，都會危害你的健康。

為什麼慢性壓力對我的心臟有影響？

慢性壓力會導致身體的壓力反應持續存在。例如

- 導致心率和血壓上升；
- 導致血管中斑塊聚集；
- 導致血液變得粘稠，形成凝塊；

研究告訴我們，持續的慢性壓力會增加心臟病發作的機率。

我怎樣才能控制慢性壓力？

嘗試以下方法來處理慢性壓力：

- 腹式呼吸法（學會擴展橫膈膜或腹部的呼吸方法）
- 漸進式肌肉舒緩練習
- 瑜伽
- 視覺化Visualization
- 自我肯定（自我感覺良好）
- 冥想
- 認知重構（改變消極思想或學習以不同方式看待事物）
- 參加減壓課程；

如果情況依舊，請向教練、輔導員或心理治療師尋求幫助。

重大壓力事件

什麼是重大壓力事件？

是過去所發生而壓力程度大的事件，例如：失去工作、至親死亡、受傷或生病等重大事件。因為它們會引發心理、情緒和生理的巨大反應。

你可能會有一種難以置信的感覺，或者問自己：「為什麼會是我？」

為什麼重大壓力事件對我的心臟有影響？

壓力大的事件會讓整個身體負荷加重，包括：

- 心率和血壓上升；
- 動脈斑塊積聚；
- 血液變得粘稠、形成凝塊；

我怎樣才能處理重大壓力事件？

重大壓力事件是不能避免的。

但可以嘗試用這些技巧來減輕壓力。

- 培養一種堅韌性格：
 - 想想什麼事項對你來說是優先考慮的；
 - 設定你可以達到的目標；
 - 學會對不符合優先考慮的請求說「不」；
 - 照顧好自己；
 - 練習冥想；
 - 抽時間與伴侶、家人或朋友一起，尋求他們的支持；
 - 想想生活中的正面事情；
- 了解如何讓身體放鬆：
 - 學習腹式呼吸；
 - 練習如何舒緩肌肉；

其他資訊

輔助指南:

www.helpguide.org

心臟病學院

www.cardiaccollege.ca

Time Management from the Inside Out. 2nd Edition (2004)

Julie Morgenstern, Henry Holt Co: New York.

The Disease to Please: Curing the people pleasing syndrome (2001)

Harriet B. Braiker, McGraw-Hill: New York.

The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 6th Edition (2008)

M Davis, E., Robbins Eshelman and M McKay, New Harbinger Publications:
Oakland CA.

樂觀心態

享受健康和諧的人際 關係以及性親密



享受健康和諧的人際關係以及性親密

適用於心臟病患者及其照顧者

閱讀本手冊可以了解

- 什麼是健康和諧的人際關係
- 心臟病對性方面的影響
- 心臟病藥物對身體的影響
- 如何與伴侶談論性行為
- 如何安全地重新開始性生活

目錄

健康和諧的人際關係	1
性親密以及心臟病對性生活的影響.....	3
心臟病和女性性意識.....	3
心臟病和男性性意識.....	5
安全地恢復性生活.....	6
其他資訊	9

健康和諧的人際關係

什麼是健康和諧的人際關係？

健康和諧的人際關係是身體健康的重要一環。人際關係可以提供社交支援。與人交往從而獲得支持是非常重要的。

社交支援包括

- 家人；
- 朋友；
- 同事；
- 社區；
- 宗教場所；
- 醫療團隊；

你的談話方式和如何表達感受，對於建立良好的人際關係非常重要。

以下是建立良好人際關係的方法：

- 坦誠地表達你的感受；
- 把自己看作一個重視情感的人；
- 在談話時使用形容感覺的詞彙。比如生氣、悲傷、沮喪和害怕；
- 在談論感受時，請使用「我」這個稱謂。例如，「當你告訴我該吃什麼時，我會生氣」或「當我不能走得像你那般快時，我感到不高興」。
- 清楚直接地說出你的需要；
- 不要想當然以為別人知道你的感受或想法，別人是無法看透你的心思的；你應該告訴他們你的感受和需要；只有這樣才會得到你想要的支援。

請告訴家人你的感受從而獲得所需要的支援。

性親密以及心臟病對性生活的影響

所有健康和諧的人際關係都需要尊重、分享和信任。在一段浪漫關係中，親密和性行為也很重要。了解心臟病如何影響性生活，才能幫助你建立良好的關係。

性親密指與另一個人的身體親暱接觸，用你的身體表達你喜歡這個人。性生活對於和諧的兩性關係非常重要，然而心臟病可能會讓你的性生活出現問題。

心臟病和女性的性意識

心臟病對女性性行為的影響：

有些心臟病藥物可能導致性功能障礙。陰道乾燥是性功能障礙的常見症狀，陰道乾燥是指陰道無法分泌天然潤滑劑，從而導致性行為時的不適和疼痛。乾燥的陰道也會導致無法達到性高潮，因而降低你對性的興趣。

有些心臟病藥物會影響陰道血液供應。陰道血液供應減少，令該區域的敏感度下降，這意味著可能需要更長時間才能達到性高潮。

許多患有心臟病的女性都有陰道乾燥的情況，以及難以達到性高潮的問題。如果你有顧慮，請諮詢你的醫生。

假如你因陰道乾燥或難以達到性高潮，仍然可以用其他方法幫助你與性伴侶保持親密的關係。

在性行為之前你可以嘗試：

- 檢查你的藥物。有些心臟病藥物會降低陰道血液供應，可以向你的醫生查詢；
- 控制你的飲酒量。飲酒過量會導致脫水，體內水分不足會導致陰道乾澀；
- 向你的醫生提出抑鬱、焦慮和壓力等問題。因為這些都會令你的性興趣產生變化；
- 與你的伴侶坦誠地談論任何關於性的問題。即使是最相愛的夫妻，如果不以開放和關懷的方式討論，性問題可以對關係造成壓力。

在性愛期間你可以嘗試：

- 在性交時使用潤滑劑。可使過程更舒適。醫護人員可能會建議你在性生活之外的時間都使用潤滑劑，經常使用可令你更感舒適。
- 如果你需要更長時間才能達到性高潮，可以在做愛前多花點時間，放下要求達到性高潮的壓力，可能會使你和性伴侶擁有更輕鬆愉悅的親密關係。
- 除陰道外，嘗試其它身體部位的親密接觸，仍然可以讓你和伴侶保持親密感。
- 嘗試其他親密方式，比如擁抱、依偎、撫摸、接吻、按摩、眼神交流和牽手等，這些方式可讓你與伴侶保持親密關係。

心臟病和男性性意識

心臟病對男性性行為的影響：

有些心臟病藥物可能導致性功能障礙。最常見的問題是勃起功能障礙，也稱為陽痿。勃起功能障礙是指無法勃起或保持足夠的勃起以進行性交。

無論有沒有心臟病，大多數男性偶然都會有勃起困難。導致勃起困難的因素包括疲倦、壓力、抑鬱、飲酒過量或睪丸激素水平不足（男性荷爾蒙）。即使偶然有勃起困難出現，這並不表示你有勃起功能障礙。

雖然勃起功能障礙會帶來壓力，亦難以理解，更會影響性生活。不過仍有其他方法可以改善與伴侶的親密關係。

你可以嘗試以下的一些方法

- 檢查你的藥物。有些心臟病藥物可能導致勃起功能障礙，如β受體阻滯劑。可以和醫生商量一下。
- 向你的醫生提出抑鬱、焦慮和壓力的問題。抑鬱、焦慮和壓力可以使你失去對性的興趣，並使勃起有困難。治療抑鬱症的藥物也會降低你對性的興趣。
- 控制你的飲酒量。飲酒過量可能會使勃起有困難。
- 停止吸煙。吸煙會使血管變窄，並會加重勃起功能障礙。
- 嘗試其他的親密方式。如擁抱、依偎、撫摸、接吻、按摩、眼神交流和牽手。這些方式可以讓你與伴侶保持親密。

- 和你的醫生商量治療勃起功能障礙的藥物。這些藥物可以增加陰莖的血流量。請注意：如果你服用治療勃起功能障礙的藥物，並同時使用硝酸甘油（一種治療心絞痛的藥物），可能會令血壓過低，甚而導致死亡。在你嘗試新藥之前，請務必諮詢你的醫生和藥劑師。覆診時請帶備所有藥物清單。

—如果你正在服用治療勃起功能障礙的藥物，請勿同時使用硝酸甘油。

安全地重啟性生活

心臟病發病後多久才能安全地恢復性生活？

對大多數心臟少許損傷的人來說，可以在出院後兩至三週內恢復性行為。

即使你曾出現心臟病，但在性行為期間再次發生的風險也是非常的低。如果你可以走兩段樓梯或輕鬆地走路，你的心臟在進行性行為時應該是安全的。

與你的心臟科醫生商量以確認性行為的安全。

在痊癒期，什麼樣的性行為對於心臟最為安全？

有些性行為方式比較安全，可作為痊癒期間一個很好的選擇。

通常對心臟更安全的性行為包括：

- 愛撫；
- 互相撫摸；
- 按摩；
- 擁抱；
- 眼神交流；

當你有性衝動時，你的心率和血壓都會增加。上述的性活動，可以讓心率和血壓保持在一個安全的水平。這些活動可保證你的心臟安全的同時，也可以讓你和性伴侶保持親密。

在痊癒期，有些性行為可能會讓你的心臟過於勞累一些，包括：

- 性交；
- 插入；
- 口交；

上列的性活動需要中強度的體力，就像運動一樣，對於一個在心臟病康復期的人來說，可能令心率和血壓升高到一個不安全的水平。

當心臟科醫生確認你可以恢復性生活時：

- 盡量放下恐懼意念，放鬆心情，有助你享受與伴侶親密的時光；
- 做你力所能及的事；
- 循序漸進。恢復正常的親密關係是需要時間的，任何有過心臟病的人都會有焦慮、恐懼甚至抑鬱。許多患者需要幾個月的時間才能好轉。如果過於勉強，可能會令你失去了性親密的正常興趣。
- 在性行為期間減慢你的身體運動，不要用支撐著身體的姿勢，讓你的伴侶採用上位來減少你體力的付出，這有助於預防性交時發生心絞痛或胸痛症狀。如果發生心絞痛請諮詢你的醫生。

其他資訊

心臟病學院

www.cardiaccollege.ca

自我管理

為了心臟健康設定目標



為了心臟健康設定目標

適用於心臟病患者及其關顧者

閱讀本手冊可以了解

- 如何管理你的健康
- 改變生活的步驟
- 如何檢視你的行動計劃
- 如何應對挑戰

目錄

管理你的健康	1
改變生活的步驟	5
1. 確定你的願景	5
2. 設立目標	6
3. 制定行動計劃	12
回顧你的行動計劃	15
如何應對挑戰	17
其他資訊	19

管理你的健康

什麼是自我管理者？

自我管理的意思是積極參與管理自己的健康。

自我管理者要了解心臟病以及控制心臟病的方法；作為自我管理者有時要作出改變。要因應心臟病所需而決心改善。

成為自我管理者須要：

- 了解你的健康問題；
- 作出明智的健康選擇；
- 記錄並管理症狀；
- 找出解決健康問題的方法；

你的醫療團隊會幫助你成為一個自我管理者。

自我管理對我有什麼好處？

自我管理可以幫助你更好地管控心臟病；

管控意即處理好你的

- 血壓；
- 膽固醇；
- 身體素質；
- 壓力，抑鬱，焦慮；
- 吸煙（或接觸二手煙）；
- 血糖（如果你患有糖尿病或糖尿病前期）；

如何處理好上列狀況:

- 按照醫生處方服用藥物;
- 健康飲食;
- 保持活躍及運動;
- 找出應對壓力、抑鬱和焦慮的方法;
- 避免吸煙或吸入二手煙;
- 監測自己的血壓、膽固醇和血糖水平;

自我管理會令你心情好些並可延長壽命。

成為一名自我管理者要作出什麼改變?

作出改變並成為自我管理者。這些改變可能令生活各方面都會受影響。

這些改變包括:

- 按醫生處方服藥;
- 健康飲食;
- 保持活躍;
- 改善睡眠;
- 應對壓力和情緒問題;
- 戒煙或避免二手煙;

你的家庭、工作和社交生活都可能會因改變而受到影響。

誰能幫助我成為一名自我管理者？

很多人可以幫助你成為一名自我管理者，他們會支持你實現改變。

請諮詢以下人員尋求協助：

- 家庭醫生；
- 心臟科醫生；
- 藥劑師；
- 運動團隊；
- 社工或心理學家；
- 親朋好友；
- 其他心臟病患者；

改變生活的步驟

改變生活,成為自我管理者。

有三個步驟可幫助你做出改變：

- 1.確定你的願景；
- 2.設立目標；
- 3.制定行動計劃。

1. 確定你的願景

做出改變的第一步是確定你的願景。你的願景就是你努力的目標。參閱以下示例，幫助你確定你的願景。

想像一下自己的未來並問自己兩個問題：

希望自己有一個怎樣的未來？

例如：

- 我將心情愉快；
- 我將覺得健康；
- 我將更加精力充沛；
- 我將很開心；
- 我將會和家人朋友更融洽；

希望自己將來可以做什麼？

例如：

- 我可以完成每天所有需要做的事情；

- 我可以和我的孫兒們一起玩；
- 我可以參加體育運動；
- 我可以做志願者；
- 我可以去旅行；

將你的願景（書或圖片）張貼在每天都可以看到的地方，家裡或辦公室都很適合，每天都能看到，提醒你努力向前。

2. 設立目標

有了願景後，你需要作出改變。這些改變將幫助你實現願景。設定目標可以幫助你進行這些改變。你可以設定幾個目標來實現你的願景。

問自己這個問題：我需要做些什麼來實現我的願景？

你需要做一些事情才能實現願景。

例如：

- 睡得好；
- 吃得健康；
- 運動；
- 處理壓力；
- 按照醫生處方服用藥物；

實行你制定的目標，就可以更接近你的願景。例如，當你吃得健康，加上運動，就會令你覺得更加精力充沛了。

當你制定你的目標時，可能有太多改變，令你感到無法適應，這種感覺是正常的。選擇單一個目標開始，不要一次改變得太多。如果你仍覺得難以處理，請諮詢你的醫療團隊尋求幫助。

選擇一個目標來實行，把這個目標寫在下面：

我將要實行的一個目標是：

例子：

恆常運動

回答以下關於目標的問題。

列出你希望達到此目標的原因：設想一下，如果達到這個目標，你的生活和健康狀況將會發生怎樣的改變？

示例：希望恆常運動的原因

- 我會身心更愉快；
- 我會更熟睡；
- 我更精力充沛；

當前這個目標有多重要？ 在下面的數值表上選出一個數字。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

不太重要

很重要

目標的重要性越高，你越有可能實現。七分或更高的評分才能確保成功。因為目標越重要，你會越努力去實現。如果你的評分為六分或低於六分，那麼這個目標暫時不夠重要，你需要重新選擇另一個。

如果你的評分為七分或更高，請回答下面的下一個問題：

你對實現這一目標有多大信心？ 在下面的數值表上選出一個數字。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

不太自信

很有信心

你越自信，目標就越有可能實現。七分或更高的評分才能確保成功。如果你的評分為六分或低於六分，你需要更大的自信心去實現。嘗試將目標變動一下，讓自己更有自信。如果你無法更改現有的目標，請重新選擇另一個。

如果你的評分為七分或更高，請回答下一個問題。

你準備好向這個目標努力了嗎？ 在下面的數值表上選出一個數字：

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

我還沒準備好

我差不多準備好了

我已經準備好了

如果你相信自己已經準備好，你距離成功就不遠了。你的評分為七分或更高才能確保成功。如果你的評分為六分或低於六分，那麼你還沒準備好，請選擇另一個新目標。

如果有以下條件,你就可以達到目標:

- ✓ 1.相信你的目標很重要;
- ✓ 2. 對實現目標充滿自信;
- ✓ 3. 作好向目標出發的準備;

讓你的目標更具體：

寫下你的目標。下一步是確保你的目標更具體

問自己這四個問題：

1. 我怎麼知道已達到目標？

目標示例： 運動

當我每周步行3到5次,每次30分鐘,我就知道我達到了目標。

2. 我可以做到實現目標所須的要求嗎？ 是否太難？

目標示例： 運動

由每週運動3天,每天10分鐘開始,然後逐漸增加。
我可以慢慢完成。

3. 這個目標能否幫助我實現願景？

目標示例： 運動

可以。
運動可以改善我的健康,讓我精力充沛,能夠和我的孫兒們一起玩。

4. 我希望什麼時候實現這個目標?有足夠時間嗎?

目標示例: 運動

我希望在3個月內實現這一目標，這段時間夠充裕。

原因有以下五點：

- 我有時間與醫療團隊商議運動問題；
- 我有足夠的時間去選擇自己喜愛的運動；
- 我有時間去買跑步鞋；
- 我有時間找到合適的場地；
- 我也有時間養成運動的習慣。

3. 制定行動計劃

一旦有了目標，就需要一個行動計劃。每週制定一個行動計劃，以實現你的目標。這些行動計劃將幫助你把目標逐步實現。

要實現目標你需要作出改變。進行改變時可能會覺得很難適應，這種感覺很正常。請將目標分為每週一少部份，可使改變更容易。每週行動計劃可幫助你決定每週做什麼，並記錄了你實現目標所需的改變。

制定行動計劃的步驟

回答以下問題，以便制定每週的行動計劃：

1. 我將要做什麼？
2. 我什麼時候去做？
3. 我該去那兒做？
4. 我每次需要做多久？
5. 我多久做一次？

填空：

本週我將：

_____ 例如：步行
 做什麼？

_____ 例如：晚餐後
 何時？

_____ 例如：圍繞居住小區
 那裡？

回顧你的行動計劃

每週檢視一次你的行動計劃。回想上週的行動計劃完成得怎樣。

問問自己：

- 上週的行動計劃那部分進展順利？
- 上週的行動計劃那部分進展不順利？

如果你上週的行動計劃實現了，就非常好！再制定本週的新計劃，每週都朝著目標和願景邁進一點。

如果你的行動計劃未能實現，別擔心。也許是有些事情妨礙了。養成健康的生活習慣可能需要幾個月的時間，學習如何掌控非常重要！當行動計劃未能實現，必須找出原因並解決問題。解決問題助你主宰自己以實現目標。

你的願景																			
你的目標																			
你的行動計劃	<table border="1"><tr><td>本週我將</td><td></td></tr><tr><td>_____</td><td>做什麼</td></tr><tr><td>_____</td><td>什麼時候</td></tr><tr><td>_____</td><td>那裡</td></tr><tr><td>_____</td><td>多長時間</td></tr><tr><td>_____</td><td>多久一次</td></tr><tr><td>我對實現這一目標有多大信心?</td><td></td></tr><tr><td>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</td><td></td></tr><tr><td>不太自信</td><td>很有自信</td></tr></table>	本週我將		_____	做什麼	_____	什麼時候	_____	那裡	_____	多長時間	_____	多久一次	我對實現這一目標有多大信心?		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		不太自信	很有自信
本週我將																			
_____	做什麼																		
_____	什麼時候																		
_____	那裡																		
_____	多長時間																		
_____	多久一次																		
我對實現這一目標有多大信心?																			
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																			
不太自信	很有自信																		

下週回顧你的行動計劃，看看完成得怎樣？你需要解決問題，並制定下一個行動計劃,可以與你的醫生一同商議。

如何應對挑戰

解決問題

如果你每週的行動沒有按計劃完成，那也沒關係。計劃未能順利完成，應嘗試去解決問題。這是一項需要學習的關鍵技能。

如果事情沒有按計劃進行，請遵循以下步驟：

1. 說明問題；
2. 什麼阻礙你去完成？
3. 集思廣益並考慮用其他方法來實現你的計劃；
4. 選擇另一個嘗試；
5. 制定下一個行動計劃；
6. 如果第一個嘗試不起作用，請設另一個；

請記得

你並不孤單！請聯絡醫療團隊尋求協助；家人朋友也可以幫助你解決問題並達成目標。

其他資訊

心臟病學院

www.cardiaccollege.ca

大學健康網絡
多倫多康復中心
心血管預防和康復計劃

347 Rumsey Road
Toronto, ON M4G 1R7

電話:(416)597-3422 內線 5200
網站:www.healthuniversity.ca

未經大學健康網絡多倫多康復中心心血管預防和康復計劃明確書面許可，
不得複製或轉載本指南中的任何內容或圖像。