

一份帮助您在心血管 管疾病中生存与康 复的指南

心血管预防与康复项目
2020年4月



目录



心脏的工作原理 以及常
见的心脏 病类型



心脏病的常规检
查和治疗



服用心脏病药物



症状管理症状



为了心脏健康坚
持运动



为了心脏健康合理
饮食



为了心脏健康调节
压力



享受健康和谐的人
际关系以及性关系



为了心脏健康
设定目标

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 Papadakos, 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.

治疗心脏病

心脏的工作原理 以及常见的心脏 病类型



心脏的工作原理以及常见的 心脏病类型

适用于心脏病患者及其照顾者

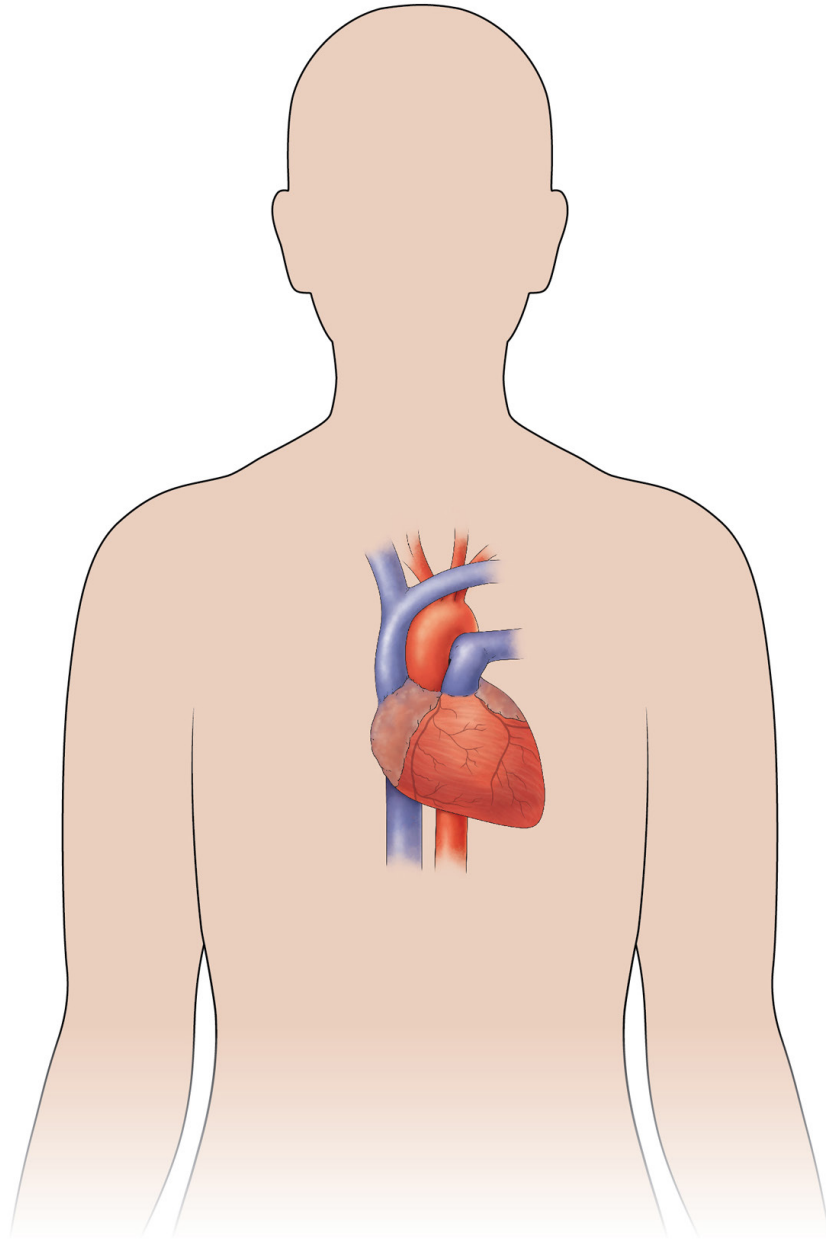
阅读本手册可以了解

- 心脏的结构
- 心脏的工作原理
- 常见的心脏问题
- 常见的心脏病病因

目录

关于您的心脏	1
心脏的工作原理.....	2
关于心脏病	5
心脏类型的疾病.....	5
– 冠状动脉疾病	5
– 心脏衰竭.....	5
– 瓣膜紊乱.....	6
– 心律失常.....	8
冠状动脉疾病的常见原因	8
了解您的风险因素.....	11
提示表.....	14
– 身体不活动 白天没有运动或是活动不足.....	14
– 不良进食习惯	17
– 胆固醇和甘油三酯水平	19
– 抽烟	22
– 高血压.....	25
– 血压日记.....	27
– 高胆固醇和甘油三酯水平.....	28
– 高血糖水平	31
– 腰围尺寸	33
从哪里了解更多.....	37

关于您的心脏



© UHN Patient Education

心脏的工作原理

您的心肌大小与您的拳头相当。它略偏向于胸部中央左侧。每当您的心脏跳动时，它就会为您的身体提供血液和氧气。

您的心脏有由三大系统构成：

- 泵血系统
- 心脏电传导系统
- 供血系统

我的心脏泵怎么样？

心脏泵血系统由4个腔室和4个瓣膜组成。

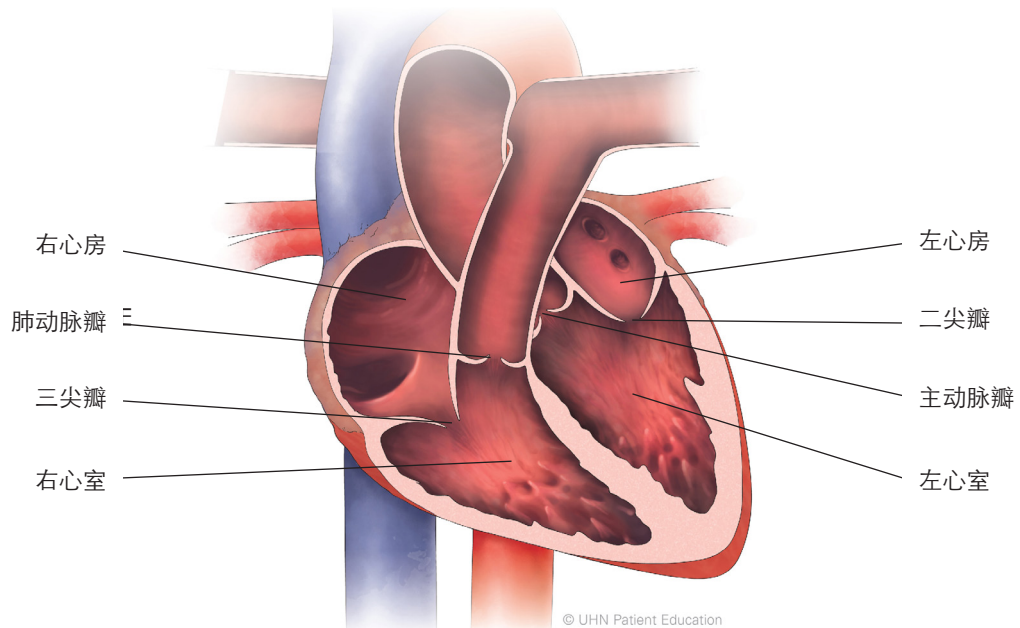
4个腔室：

- 心脏右侧的两个腔室（右心房和右心室）
- 心脏左侧的两个腔室左（心房和左心室）
- 当您的心脏休息时，腔室充满血液；当您的心脏收缩时，泵送血液到您身体的其他部位

4个瓣膜：

- 三尖瓣、肺动脉瓣、二尖瓣和主动脉瓣
- 心脏跳动时打开和关闭
- 保持血液单向流过心脏

血液通过这些腔室和瓣膜，泵送血液至全身。左心室是主要的泵 向您



的大脑和身体输送富含氧气的血液 每当您的心脏收缩时 它就会将血液泵入您的动脉 当您测量脉搏时 您能感到通过动脉的血液流动

是什么让我心脏跳动?

您的心跳由电信号控制。这些信号会让您的心脏收缩，并将血液从心脏泵出到身体的其他部位。电信号通过心脏的传导可以记录在心电图上。这被称为心律。



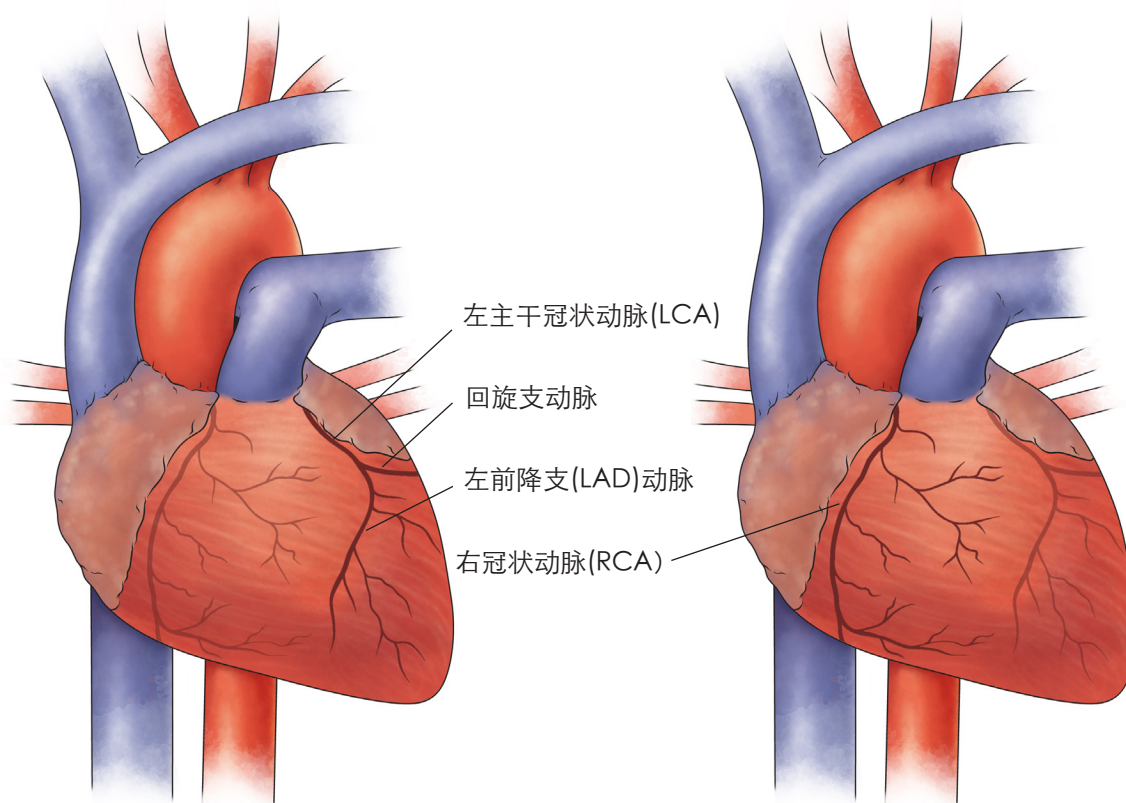
正常心电图

血液是如何流入我的心脏的

由于您的心脏是肌肉组成的器官，它需要自己的血液供应，以便它能够收缩。富氧血液通过冠状动脉进入心脏。

有四条主要动脉：

- 右冠状动脉 (RCA)
- 左主干冠状动脉 LCA。再分出两个分支
 - 左前降支 (LAD) 动脉
 - 回旋支动脉



关于心脏病

心脏类型的疾病

心脏病是指不同类型的心脏疾病。这些问题会影响心脏跳动的方式以及血液流入和流出心脏的方式

心脏病的例子包括：

- 冠状动脉疾病
- 心脏衰竭
- 瓣膜疾病
- 心律失常（心脏节律有问题）

冠状动脉疾病

什么是冠状动脉疾病？

冠状动脉疾病是最常见的心脏病类型。当冠状动脉（供应心脏血液和氧气的血管）中的斑块（由脂肪、胆固醇和钙形成的蜡状物质）随着时间堆积时，会引起冠状动脉疾病。当斑块堆积时，它可以使您的冠状动脉狭窄，并影响血液和氧气进入您的心脏。斑块可以从童年就开始堆积。

心脏衰竭

什么是心力衰竭？

心力衰竭是心肌受损时发生的一种心脏病。

当心肌受损时：

- 您的心脏无法将足够的血液和氧气输送到身体的其他部位
- 您的身体没有得到正常工作所需的血液和氧气
- 您的心脏不能完全放松，让血液从您身体的其他部位回流到您的心脏
- 液体会聚集在肺部和身体的其他部位，例如脚、脚踝和腿部

瓣膜紊乱

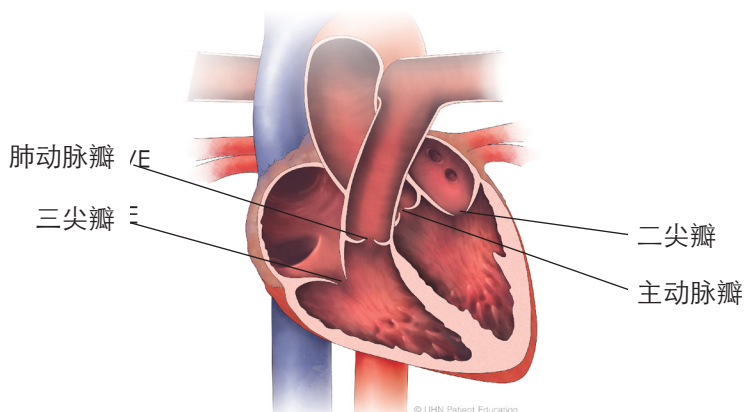
什么是心脏瓣膜疾病？

您的心脏有四个瓣膜：三尖瓣、肺动脉瓣、二尖瓣和主动脉瓣。心脏瓣膜工作时就像门一样，确保血液只能单向通过心脏腔室流动。

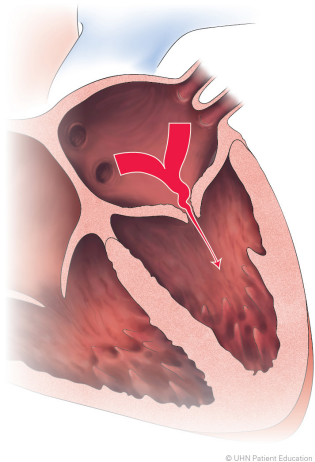
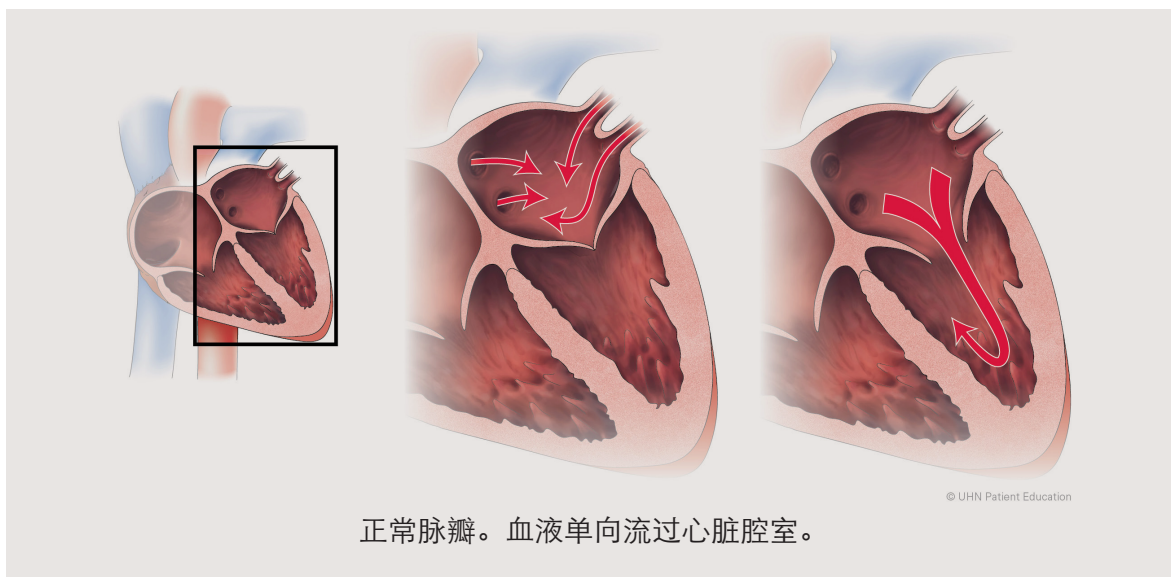
如果您患有瓣膜疾病：

- 您的心脏不得不更费力工作
- 而瓣膜可能控制不了通过心脏的血液流动

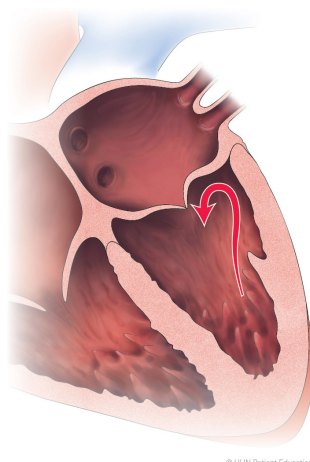
瓣膜疾病有三种类型。



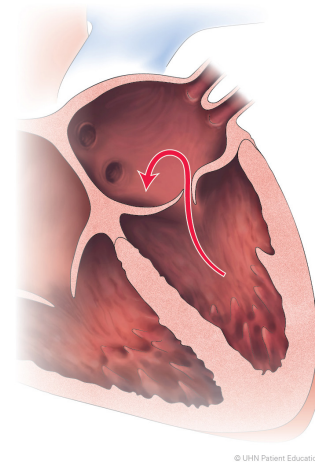
瓣膜有哪些不同类型的问题？



狭窄或变窄。
瓣膜无法以正确的方式打开。如果您的瓣膜变窄，则您的心脏必须更加努力地泵送血液。



脱垂（脱位）。
如果您的瓣膜脱垂，则瓣膜不能平稳闭合。



返流。
如果出现反流，则您的瓣膜在闭合时不会密封，从而导致泄漏。

心律失常

什么是心律失常？

正常的心跳是前后连贯的稳定心跳。当您测量脉搏时，您正在计算心率并感受心律。在本章的前面部分，您了解了导致心脏跳动的电信号。如果电信号在发起或穿过心脏时出现问题，您的心脏可能会跳动过慢、过快或早搏。

有哪些不同类型的心律失常问题？

心律失常有三种类型：

- 心跳过慢；
- 心跳过快；
- 早搏。

冠状动脉疾病的常见原因：

冠状动脉疾病的常见原因有哪些？

您可以控制的导致冠状动脉疾病的问题：

- 锻炼不够
- 饮食不健康
- 吸烟
- 高血压
- 高胆固醇
- 高血糖
- 睡眠不佳

- 抑郁，压力，焦虑
- 腰围超标；

如果您能够管理自己掌控范围内的问题（可改变的风险因素），您将降低风险。

您无法控制的导致冠状动脉疾病的问题：

- 年龄
- 性别
- 家族史
- 种族
- 遗传

如果您有以下的3个或更多的问题、风险因素，并且它们不受控制，那么您就患有代谢综合症。

- 血压高
- 高密度脂蛋白（好胆固醇）低
- 甘油三酯（血液中的一种脂肪）高
- 空腹血糖高
- 腰围超标。

代谢综合症会增加患心脏病和糖尿病的风险：

关于心脏病的原因有新的研究吗？

已经进行了许多研究以了解心脏病是否存在其他风险因素。有些事实和习惯似乎会导致疾病，但需要更多的研究来进一步确认。

C反应蛋白 (CRP):

C反应蛋白 (CRP) 是血液中的炎症标记物。如果您的血液中含有CRP则意味着您的身体发生了有害的事情，例如动脉损伤，而现在您的身体正试图解决问题。

感染:

病毒和其他感染物可能会损害您的动脉。当您的动脉受损时，斑块可能开始聚集在动脉壁上；未知感染也可导致心力衰竭。

牙龈疾病:

生活习惯可能会导致牙龈疾病。 这些不良的生活习惯可以导致心脏病。

同型半胱氨酸:

同型半胱氨酸是在血液中发现的一种物质。

当您的同型半胱氨酸水平很高时，可能会出现3个问题：

- 斑块可以聚集在您的动脉；
- 血液中可能会形成更多的凝块；
- 您的动脉可能变得僵硬。

所有这三个问题都使血液难以通过您的动脉。

冠状动脉钙含量

您的冠状动脉为您的心脏带来血液和氧气。如果您的冠状动脉中含有一种叫做钙的物质，则意味着您的动脉中有斑块。冠状动脉中钙含量过高可能意味着您更容易发生心脏病。

民族背景

具有以下民族背景的人更常患心脏病：

- 东南亚人
- 华人
- 非裔美国人
- 原住民社区

脂蛋白(a):

脂蛋白(a)是在血液中发现的物质，就像低密度脂蛋白（坏胆固醇）。如果您的低密度脂蛋白含量高，您可能更容易患上早期心脏病。脂蛋白(a)也可能导致血栓形成。

更年期提前:

提前进入更年期的女性患心脏病或中风的可能性翻了一倍。

了解您的风险因素

控制可改变的风险因素的第一步是了解您目前的风险因素。一旦您了解到自己的风险因素，您的医生和心脏康复团队就可以帮助您改变生活方式以控制风险。使用风险因素评级工具来了解您的风险。

如何使用您的风险因素评级工具:

- 1.与您的心脏康复团队和您的医生一起使用您的风险因素评级工具。
- 2.注意您有什么风险因素。
- 3.向您的家庭医生和心脏康复团队了解他们帮助您控制风险因素的办法。
- 4.赴约看医生时带上一份您的风险因素评级工具的副本。
- 5.如果您使用风险因素评级工具一段时间后，您将看到您尝试变化的努力如何能帮助您降低风险。每3至6个月更新一次风险因素等级。

可改变的风险因素	理想状态		我的状态	我的状态	我的状态
			日期:	日期:	日期:
身体不活动	每日积极活动				
	有氧运动	中等至剧烈强度, 30-60分钟			
	阻力训练	中等强度, 10-15次, 每周2-3次			
营养	脂肪: 低于每日总卡路里的30% (<饱和脂肪<7%Cal;反式脂肪<1%Cal)	钠: 每日少于1500毫克	纤维: 每日至少30克		
压力	认真应对: <ul style="list-style-type: none"> • 抑郁症 • 睡眠呼吸暂停 • 心理社会压力 • 睡眠不安 • 慢性压力 • 紧张的生活事件 • 失去控制感 要了解您的心脏压力风险, 请访问此网站或查看心理社会服务 www.HeartStressRisk.com				
抽烟	避免吸烟和接触二手烟。				

可改变的风险因素	理想状态		我的状态	我的状态	我的状态
			日期:	日期:	日期:
血压	低于140/90毫米汞柱				
	患有糖尿病: 低于130/80毫米汞柱				
胆固醇	低密度脂蛋白	小于2.0毫摩尔/升; 减少50%或更多			
	胆固醇/ 高密度脂蛋白比率	小于4.0			
	高密度脂蛋白	大于1.0毫摩尔/升			
	甘油三酯	小于1.7毫摩尔/升			
血糖	空腹血糖	4至5.6毫摩尔/升 带着糖尿病生活 4至7 毫摩尔/升			
	糖化血红蛋白 (A1C)	带着糖尿病生活 大多 数人不到7%			
腰围	一般准则	男性<102厘米(40英寸) 女性<88厘米(35英寸)			
	欧洲、撒哈拉以南 非洲、东地中海和 中东	男性<94厘米(38英寸) 女性<80厘米(32英寸)			
	南亚、中国、日 本、南美和中美洲	男性<90厘米(36英寸) 女性<80厘米(32英寸)			

提示表
身体不活动（白天不运动或活动不足）

健康目标:

每天	白天少坐多动
有氧运动	中等至强度努力，30-60分钟，每周5次
阻力训练	中等至强度努力，重复10-15次（每周2次）

“活动量”指的是什么？

- 活动量是您做了多少运动
- 如果一周内大多数时间, 您没有进行至少30 分钟中等强度的运动, 您的活动量就不够;
- 整天活动和锻炼是不同的
- 活动可以是无计划的。例如，步行到公共汽车站，园艺，跳舞，快走，骑自行车等
- 锻炼是有计划的、有组织的（有计划的并且是朝着目标进行的）：例如，在测量的路线或跑步机上、在51分钟内步行3英里（每周5次）。
- 您可以通过精心规划锻炼计划，并在一天中保持活跃来降低患心脏病的风险。

为什么不活动是一个风险因素？

- 不活动会增加高血压、高胆固醇、糖尿病和肥胖的风险。不活动会导致血管中形成斑块，从而减少血液流动。所有这些问题都可能导致心脏病。

- 不活动本身导致心脏病的风险如同吸烟、高血压和高胆固醇一样高
- 坐太久与许多严重的健康问题有关，包括心脏病、糖尿病和某些癌症
- 在一天中保持活跃并进行有计划的锻炼，可以帮助管理这些健康问题，并改善血管的健康状况。

您可以采取什么行动？

- 在您的锻炼计划中包括有氧运动和力量训练（哑铃或弹力带）；
- 两种类型的运动训练都可以帮助：减少身体脂肪，增加肌肉质量，改善血糖水平，改善健康状况
- 使用FITT原则制定两种类型的运动训练计划，见下文。
- 慢慢增加您的活动量，使用体力感觉评估 RPE 量表。
- 制定一个让您保持活跃的行动计划；
- 确保活动是您日常生活的一部分；
- 不要一次坐太久。养成坐45分钟后站2分钟的习惯；
- 与您的心脏康复团队交谈，以帮助制定安全的运动计划。

FITT原则：

有氧运动	阻力训练
<ul style="list-style-type: none">• 频率 (Frequency) : 每周5次• 强度 (Intensity) : 温和*• 时长 (Time) : 30-60分钟一次性 (连续) 做完或分成较短的多次 (每次10分钟) 锻炼• 类型 (Type) : 使用大肌肉群进行的活动, 如散步、骑自行车、游泳	<ul style="list-style-type: none">• 频率: 每周2-3次 (不是前后连续 - 中间需要休息1日)• 强度: 从1组10-15次重复动作开始*• 时长: 在20-45分钟之间• 类型: 针对所有主要肌肉群的8-10个练习, 使用自由重量 (哑铃)、弹力带或机器训练
<p>*与您的心脏康复团队联系, 了解您运动强度的具体说明。</p>	<p>*与您的心脏康复团队联系, 了解您举重重量的具体说明。</p>

提示表
不良进食习惯

健康目标:

总脂肪摄入量:	每日总卡路里不到30% (饱和脂肪摄入的卡路里<7%, 反式脂肪摄入的卡路里<1%)
纤维摄入量:	每日25-50克
钠摄入量:	每日少于1500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

什么是“有益心脏”的饮食?

有益心脏的饮食包括以下内容:

- 大量的蔬菜和水果
- 健康的脂肪, 而不是饱和脂肪和反式脂肪
- 全麦和谷物、豆类和扁豆
- 多脂鱼 (如鲑鱼) 每周至少两次
- 大部分日子服用少数无盐的坚果和种子
- 低脂乳制品

“脂肪摄入量低于总卡路里的30%” 是什么意思?

以下仅为示例, 并非用于建议每日摄入的总卡路里。

如果您是一位男性您每天摄入1800卡路里的热量

其中的总脂肪= 60克, 最多14克 (约3茶匙) 来自饱和 (例如动物) 脂肪

如果您是一位女性 您每天摄入1500卡路里的热量：

其中的总脂肪= 50克 最多11克、约2.5茶匙，来自饱和（例如动物）脂肪

为什么吃不好是危险因素？

吃不好会导致：

- 体重增加；
- 血压高；
- 高胆固醇。

您可以采取什么行动吃得好些？

- 开始时尝试进行一到两种改变。慢慢开始，然后随着时间的推移做出其他改动；
- 永远不要略去正餐：每天从早餐开始，至少包括3餐；
- 白天定时吃，每隔4到5小时一餐。这有助于防止饥饿感的发生；
- 包括更多植物性食物。每次吃饭或吃零食时都要吃水果和/或蔬菜，多吃豆类；
- 选择全麦面包和谷物，即全麦面条、全麦面包、高纤维谷物
- 更经常吃鱼而不是红肉；
- 限制高糖食物，如果汁、普通软饮料、饼干、馅饼和其他烘焙食品
- 与注册营养师联系以获得进一步指导；
- 与您的心脏康复团队交谈，以帮助制定安全的运动计划。

提示表 压力

健康目标：

应对所有七种心脏压力因素	<ul style="list-style-type: none">• 抑郁• 睡眠呼吸暂停• 心理社会压力• 睡眠不安• 慢性压力• 紧张的生活事件• 失去控制感
--------------	--

花10分钟时间在 www.HeartStressRisk.com 上完成调查问卷，找出您的压力因素。

什么是压力？

压力是您身体对变化的反应。压力因素是导致变化的不利因素。我们如何处理和应对压力将决定压力将如何影响我们的身体。

什么样的变化（压力源）会导致压力？

健康、人际关系、工作、家庭、友谊、生活方式或财务状况的变化都会导致压力。这些变化通常涉及损失。压力太大或慢性压力可导致焦虑和抑郁。持续的焦虑和抑郁是主要的压力因素。医学研究强调了七个因素，每个因素都会增加您的整体压力水平。七大压力风险是：

1. 抑郁
2. 睡眠呼吸暂停

- 3.心理社会困扰
- 4.睡眠不稳
- 5.失去控制感
- 6.工作或家中的长期压力
- 7.过去一年中有许多压力大的生活事件

为什么不活动是一个风险因素？

大多数压力不是瞬间问题。持续数月的压力（称为慢性压力）是一种健康隐患。每当您感到压力时，您的身体会释放出压力荷尔蒙（如皮质醇），随着时间的推移，这会对我们的健康产生负面影响。此外，压力源的反复高峰会增加您的整体压力水平，并可能增加您心脏病发作的风险。

您怎么知道您的压力水平是否很高？

您可能已经知道其中一些高风险的心脏压力源，要了解更多信息，请访问 www.HeartStressRisk.com 并回答一系列问题，以查找每个心脏压力源的水平；或者与心理学家或社工预约咨询，他们可以为您提供帮助。

您可以采取什么措施来控制压力？

- 每周锻炼5次，包括有氧运动（步行、骑自行车、游泳）和阻力训练（哑铃或弹力带）。定期运动可以消除负面应激反应，减少压力的有害影响
- 注意您的饮食习惯。压力会导致糟糕的食物选择和习惯
- 学习放松技巧。深呼吸，渐进式肌肉放松，视觉化和静坐冥想。您可以在 www.helpguide.org 了解有关这些内容的更多信息

- 注意反复发生的压力因素。学习处理不同的应对策略
 - 与他人联系。谈谈您关心的问题以及让您开心的事情
 - 对您生活中常见压力因素的反应做出微小的改变
 - 分散注意力。听音乐，阅读，看电视，享受您的爱好，并尝试幽默
- 与您的心脏康复团队联系，以帮助制定您的行动计划。

提示表 抽烟

健康目标:

- 每天0支香烟
- 不要接触二手烟
- 每天0支咀嚼烟

什么是吸烟和二手烟?

吸烟（烟草、雪茄或烟斗）或嚼烟会增加患心脏病的风险。如果您已患有心脏病，继续吸烟或接触二手烟会使您的病情恶化。

二手烟可能来自两个地方：

- 1) 来自燃烧的香烟、雪茄或烟斗的顶端的烟雾
- 2) 当吸烟者呼气时

两者都会增加患心脏病或使心脏病恶化的风险。

为什么吸烟和二手烟是危险因素?

香烟烟雾中的一氧化碳和许多其他有害化学物质会导致健康问题，包括动脉损伤。这种损伤会导致动脉中的斑块积聚，阻塞血液流动。吸烟会增加血栓的风险并减少血液中的氧气量。吸烟也可能会增加您的血压，让您的心脏更加吃力。尼古丁是一种高度上瘾的物质，可以吸引吸烟者继续寻找这些有害的接触。

二手烟含有相同的化学物质，并导致与上述相同的健康影响。无论距离点燃的香烟有多远都不安全。

您可以采取什么行动来控制您的吸烟、您的烟瘾或您对二手烟的接触？

抽烟

- 开始考虑戒烟，比较吸烟的利弊；
- 准备戒烟，了解您吸烟的原因并承诺戒烟；
- 戒烟，设置戒烟日期并找出吸烟的诱因；
- 继续保持戒烟，预防烟瘾复发；
- 向您的医生或其他医疗保健专业人员寻求帮助，以获取有关咨询和/或辅助的更多信息

烟瘾

烟瘾有三种类型：

- 1)尼古丁戒断症状包括：自觉脾气暴躁、抑郁、焦虑 头痛想多吃、食欲增加；
- 2)习惯: 吸烟可以与另一种习惯同时发生，例如吸烟和开车、饮酒或喝咖啡、在饭后或紧张时
- 3)回忆: 关于用香烟放松很美的提示

渴望和冲动来的快，去的也快。

- 提醒自己烟瘾一定会过去
- 您想抽烟时，去做一些其他的事情，比如锻炼

- 深呼吸
- 避免做吸烟时做的事情

二手烟

- 让您的家和汽车摆脱香烟
- 避免去允许吸烟的地方

与吸烟的家庭成员交谈，并制定一个相互尊重彼此的环境计划；

提示表
高血压

健康目标：

小于140/90毫米汞柱	如果您患有糖尿病：小于130/80毫米汞柱
--------------	-----------------------

什么是血压？

血压是作用于动脉壁上的心脏泵出血液力度的量值。血压表示为两个数字，例如120/80，并以毫米汞柱（mmHg）测量。

前面的数字（收缩压）是心脏收缩时的血液压力，而后面的数字（舒张压）是心脏放松时的血液压力。这两个数字都很重要。

为什么高血压是一个危险因素？

高血压通常没有警告信号或症状。出于这个原因，高血压被称为“无声杀手”。随着时间的推移，高血压会损害您体内的动脉壁。这种损伤可能导致血管中的斑块积聚，阻止血液流向心脏。未经治疗的高血压也可导致肾脏疾病、中风和心脏功能受损（心力衰竭）。其他因素可能会增加血压，包括高盐饮食、体内多余的脂肪和压力。

您可以采取什么行动来控制胆固醇水平？

- 了解您的血压水平。保留您看医生时的测量记录
- 即使您感觉良好，也要按照医嘱服用您的血压药
- 每周锻炼5次，包括有氧运动（步行、骑自行车、游泳），以及每周2次阻力训练（哑铃或弹力带）。随着时间的推移，定期运动可以降低血压
- 保持健康的体重
- 增加富含钾、钙和镁的食物的摄入量，如：水果、蔬菜、坚果/种子、全谷物、豆类和扁豆，以及低脂奶制品
- 将饮食中的钠含量减少到每天少于2000毫克
- 如果您饮用酒精饮料，请适量饮用
 - 男性：每天不超过2杯饮品或每周不超过14杯饮品
 - 女性：每天不超过2杯饮料或每周不超过9杯饮品
- 如果您还没有喝酒，就不要开始
- 如果您有压力，可以学习放松技巧，如深呼吸，渐进式肌肉放松，视觉化和静坐冥想
- 与您的心脏康复团队交谈，以帮助制定安全的运动计划

血压日记

日期	时间	血压	注
6月8日	上午11:45	138/80	这天工作压力大

提示表
高胆固醇和甘油三酯水平

健康目标:

总胆固醇	小于4.5毫摩尔/升
高密度脂蛋白（好）胆固醇	大于1.0毫摩尔/升
低密度脂蛋白（坏）胆固醇	小于2.0毫摩尔/升或降低50%
甘油三酯	小于1.7毫摩尔/升
总胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇比率	小于4.0

什么是胆固醇?

胆固醇是我们身体中需要的血液脂质（脂肪）。身体从两个来源获得胆固醇：1) 肝脏和 2) 我们消费的动物性食品。

胆固醇的种类：胆固醇通过脂蛋白携带在血液中：

- 低密度脂蛋白（LDL）：“坏胆固醇”
- 高密度脂蛋白（HDL）：“好胆固醇”

什么是甘油三酯?

甘油三酯是血液中携带的一种脂肪，会增加储存于身体中的脂肪。高脂肪食物、糖和酒精导致甘油三酯偏高。

为什么胆固醇和甘油三酯是危险因素？

低密度脂蛋白（坏胆固醇）过多会导致冠状动脉（将血液和氧气带入心肌的动脉）中的斑块积聚。这些阻塞使得血液难以通过冠状动脉，从而可能导致心脏病发作。

高密度脂蛋白（好）胆固醇太少也会增加患心脏病的风险。高密度脂蛋白（好）胆固醇有助于从冠状动脉中去除胆固醇，并减缓斑块的积聚。

甘油三酯偏高会增加肥胖、糖尿病和心脏病的风险。

您可以采取什么行动来控制胆固醇水平？

- 了解您的胆固醇水平。与您的医生一起决定您应该多长时间验一次血并记录您的水平
- 按照医嘱服用胆固醇药物。“他汀类（statin）”的心脏病药物有助于将您的血液胆固醇水平控制在健康范围。他汀类药物也可以清除冠状动脉的斑块。这可能促进心脏病的消退
- 每周锻炼5次，包括有氧运动（步行、骑自行车、游泳）和阻力训练（哑铃或弹力带）
- 增加可溶性纤维的摄入量。食用燕麦、磨碎的亚麻籽、豆类和扁豆等食物
- 每顿饭都要吃蔬菜和水果
- 选择低脂乳制品或替代品
- 烹饪前去除肉类中所有可见的脂肪。去除家禽皮肤
- 避免油炸食品

- 加入植物甾醇（少量存在于水果、蔬菜、谷物、坚果和种子中）。并还在食物中添加人造黄油、果汁、谷物）

您可以采取什么行动来控制胆固醇水平？

- 少吃添加糖、甜食和精制加工的碳水化合物
- 少喝酒
- 经常在您的饭菜中加入鱼。目标是每周吃2至3次富含Omega-3的肥鱼
- 减少您吃的饱和脂肪和反式脂肪的含量

与注册营养师联系以获得进一步指导。与您的心脏康复团队交谈以协助制定安全的运动计划。

提示表
血糖

健康目标：

空腹血糖	4至5.6毫摩尔/升
如果您患有糖尿病	4至7.0毫摩尔/升
血红蛋白A1c	大多数人不到7.0%

什么是空腹血糖？

- 在您至少8小时没有吃东西后，空腹血糖是衡量血糖的一种指标。空腹血糖测量通常是在睡一夜之后早晨做的第一件事
- 空腹血糖可以帮助您了解您是否患有糖尿病或您是否有患糖尿病的风险
- 血红蛋白A1c (HbA1c) 是过去2至3个月内血糖的量度

为什么异常血糖是一个风险因素？

- 高血糖会增加患糖尿病和心脏病的风险
- 胰腺（体内器官）释放的激素叫胰岛素。胰岛素降低血糖。它就像是打开肌肉细胞的钥匙。它会允许血糖进入肌肉并用作能量。随着时间的推移，体内多余的脂肪会导致“胰岛素抵抗”。胰岛素抵抗是指您的身体不再以这种方式使用胰岛素；这意味着血液中含有高浓度的血糖。

如果您的血红蛋白A1c在6%到6.4%（%）之间，那么您就属于“糖尿病前期”。生活方式的改变包括经常锻炼和健康饮食，这种改变可以通过改善血糖水平来延迟或预防糖尿病。

如果您患有心脏病，请让您的医生在正常血液化验时，检查您的血糖水平。请您经常与您的医生提及这项化验指标。

如果您患有糖尿病，请咨询您的心脏康复团队，了解如何控制血糖水平。

您可以采取哪些措施来控制血糖水平？

- 了解您的空腹血糖水平和血红蛋白A1c水平。与您的医疗团队联系，了解应该多长时间进行一次这些化验
- 如果您患有2型糖尿病，大多数人的目标水平低于7%
- 避免含糖量高的食物，如果汁、糖果和纯糖
- 每周锻炼5次。包括有氧运动（步行、骑自行车、游泳）和阻力训练（哑铃或弹力带）运动有助于胰岛素将糖带入肌肉，用于补充能量
- 每天都要活动身体
- 与注册营养师联系，以获得进一步指导
- 与您的心脏康复团队交谈，以帮助制定安全的运动计划

提示表 腰粗

腰围的健康目标

- 男士不到102厘米（40英寸）
- 女性不到88厘米（35英寸）

欧洲、撒哈拉以南非洲、东地中海和中东

- 男士不到94厘米（38英寸）
- 女性不到80厘米（32英寸）

南亚、中国、日本、南美和中美洲

- 男士不到90厘米（36英寸）
- 女性不到80厘米（32英寸）

如何测量腰围

心脏和中风基金会：

www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.3876195/

- 脱掉胃部的任何衣服、腰带或配件。站直，面对镜子，双脚分开，与肩同宽。将卷尺缠绕在腰上
- 使用双手和食指边，而不是指尖，沿着髋骨向上和向内按压来找到髋骨的最上边进行测量

提示：

许多人误将髌骨位于身体前方容易感觉到的部分误作为髌部的顶端。这部分骨骼实际上不是髌骨的顶端，但是通过这个部位向上并向后朝身体两侧寻找，您应该能够找到真正的髌骨顶端。

使用镜子，将卷尺的下边与身体两侧的髌骨顶端对齐

提示：

一旦找到，可以用笔来标记髌骨顶端，从而帮助您正确摆放卷尺。

- 确保卷尺与地板平行且没有扭曲
- 放松并进行两次正常呼吸。第二次呼气后，将卷尺贴紧腰部。卷尺应舒适贴合腰部，不要压迫皮肤

提示：

记住此时要保持胃部放松。

- 在仍然正常呼吸的同时，记录卷尺数字，这是您的腰围测量值
- 这种测量腰围的方法最有助于确定您患心脏病及病情加重的风险

为什么您的腰围测量值是一个危险因素？

- 在身体中段部位囤积额外脂肪会改变身体使用脂肪和糖的方式
- 腰部和靠近器官的脂肪越多，就会导致心脏病和其他与肥胖有关的疾病，包括2型糖尿病、高血压和高胆固醇。然而，积极的生活方式改变可以改善您的身体的组成部分以及脂肪比例。这可以改善血糖水平、降低血压和胆固醇水平。

您可以采取哪些措施来控制腰围？

- 每周锻炼5次。包括有氧训练、步行、骑自行车、游泳、和力量训练。哑铃、弹力带这两种运动训练方法的组合，能让身体组成出现最大变化。
- 吃低脂、低盐、富含水果、蔬菜以及纤维的健康饮食。与营养师会面以获得进一步的指导；
- 身体组成部分的变化需要时间和耐心，对健康的饮食方式和有效的锻炼计划的承诺至关重要！

从哪里了解更多

心脏病学院

www.cardiaccollege.ca

治疗心脏病

心脏病的常见检查和治疗



心脏病的常规检查和治疗

适用于心脏病患者及其照顾者

阅读本手册可以了解：

- 常见的心脏测试
- 在测试期间会发生什么
- 常规的治疗方案
- 治疗期间会发生什么

目录

心脏病的常见医学检查	1
心电图 (ECG)	1
动态心电监护仪.....	1
运动压力测试	2
核压力测试	3
超声心动图 (回声)	4
压力超声心动图 (压力回声)	5
血管造影 (血管造影或导管)	6
心脏病的常见治疗方法	7
治疗冠状动脉疾病.....	7
– 血管成形术.....	7
– 带支架的血管成形术.....	8
– 冠状动脉旁路移植术.....	9
– 心脏病药物.....	10
– 锻炼	10
治疗心力衰竭	11
治疗心脏瓣膜问题.....	12
从哪里了解更多.....	13

心脏病的常见医学检查

心电图 (ECG)

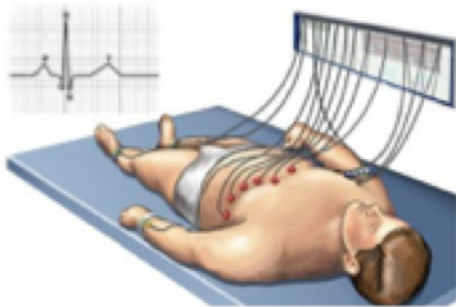
什么是心电图?

心电图 (ECG) 测量心脏的电活动。

通过观察心电活动模式，您的医生可以：

- 了解您的心律是否正常（或不正常）
- 看看您的心脏是否因缺氧或心脏病发作而受损

接受心电图检查时会发生什么?



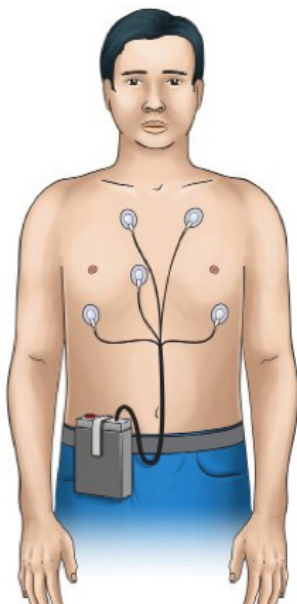
在接受检查时，您将躺在检查床上，医护人员在您的胸部、腿部和手臂上放置粘性电极贴片。这些贴片通过导线连接在一台心电图监测仪器上。

动态心电监护仪

动态心电监护仪是做什么的?

动态心电图监测器可在数小时内跟踪您的心率和节律。如果您的心脏跳得太厉害或太快（心悸），您的医生可能会要您进行这项检查。

我戴着动态心电监护仪时会发生什么？



对于进行这项测试，医护人员会在您的皮肤上贴上粘性电极贴片，这些贴片通过导线连接在一台动态心电监护仪上。这项测试与心电图(ECG)描述的检查相同，只是您需要24小时佩戴设备。动态心电图监测测试是无痛的，您可以像平常一样活动。

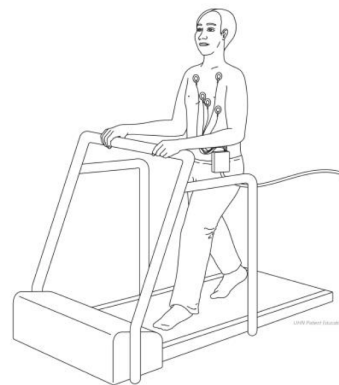
运动压力测试

什么是运动压力测试？

运动压力测试可用于诊断冠状动脉疾病。它还用于查看您做多少运动是安全的。

运动压力测试时会发生什么？

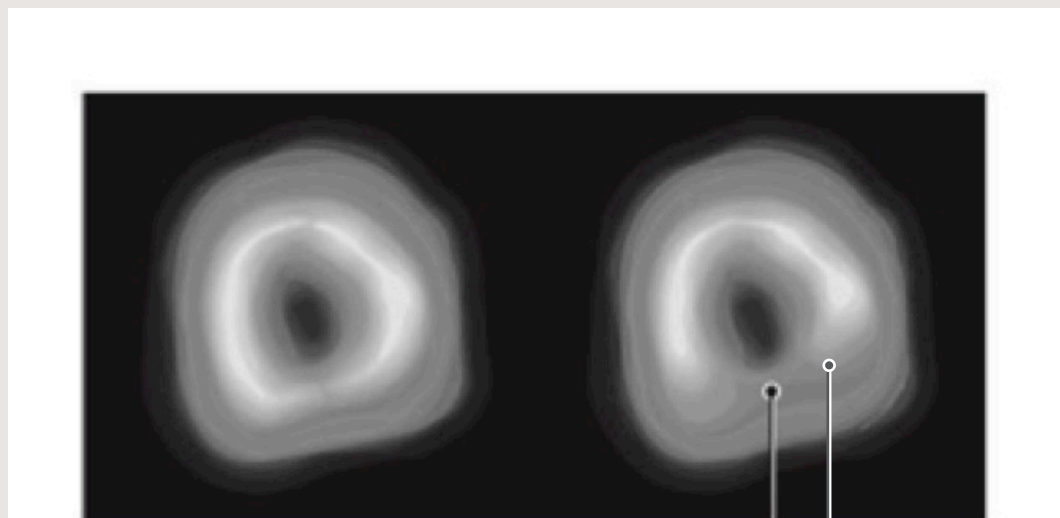
如果您被告知可能患有冠状动脉疾病，您可以完成这项测试。在运动压力测试期间，您将在跑步机上行走或骑固定单车。当您运动时，您的心率和节律将通过心电图（ECG）进行跟踪记录。



核压力测试

核压力测试是做什么的？

核压力测试会显示您的心脏肌肉是否获得足够的血液和氧气，以及心脏是否因心脏病受损，受损部位在哪里。



血流少的区域

锻炼前的心脏图片。白线显示了流向心脏的血液。这张照片显示有足够的血液和氧气流向心脏的所有部位。

锻炼后的心脏图片。这里没有白线。这张照片显示，心脏这部分的血液和氧气较少。

核压力测试时会发生什么？

进行这项测试时，医护人员会在您的血液中添加少量放射性物质。这种物质通过血液流入心脏。一台可以看到这种物质的特殊相机将显示流入心脏的血流量。

核压力测试可能会安排在运动压力测试之前或之后进行。

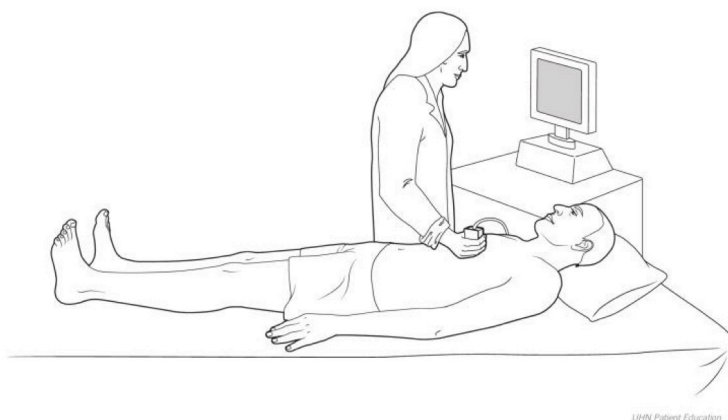
超声心动图（回声）

超声心动图是做什么的？

超声心动图使用声波（超声波）来创建心脏图像。您的医生将能够看到您心脏的形状，心脏泵送和排空的方式以及心壁、腔室和瓣膜的移动方式。

做超声心动图时会发生什么？

测试时要求您平躺在检查床上，医疗工作人员将探头(换能器) 在您的胸前移动。



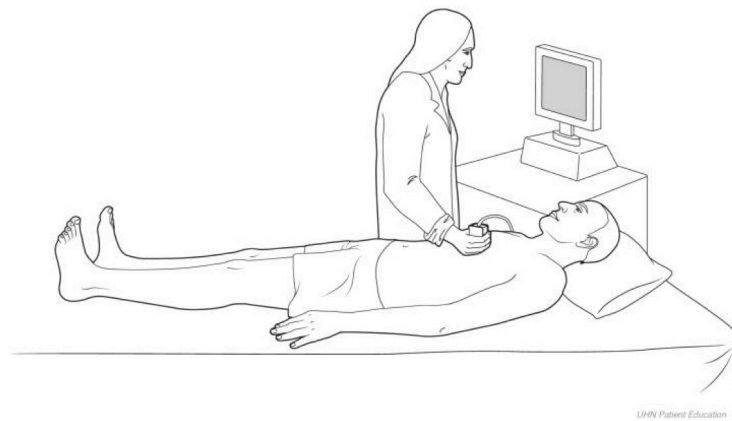
压力超声心动图（压力回声）

压力超声心动图是做什么的？

压力超声心动图将显示您运动时心脏是否有任何部位的血液和氧气供给不足。

压力超声检查时会发生什么？

在这项检查中，您将完成一次超声心动图（如上所述）。该检查在休息时和运动时各做一次。超声心动图使用声波（超声波）来创建心脏图像。您的医生将能够看到您心脏的形状、心脏泵血和排空的方式以及心壁、腔室和瓣膜的活动方式；您的医生将能够看到您心脏的任何区域是否有供血不足。



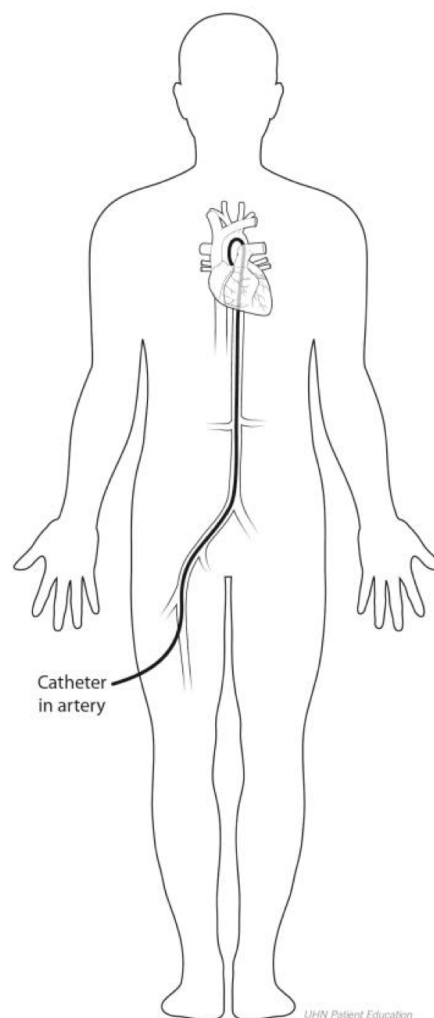
血管造影(心导管)

血管造影是做什么的？

血管造影将显示您的冠状动脉因斑块造成的狭窄或阻塞的程度。

做血管造影时会发生什么？

在该项操作中，医生将在您的腹股沟（股动脉）或腕部（桡动脉）的血管中插入一个细管（称为导管），并将管子向上推到心脏的冠状动脉。然后，医生会在管中加入一种特殊染料，并观察染料进入冠状动脉的状态。



心脏病的常见治疗方法

治疗冠状动脉疾病

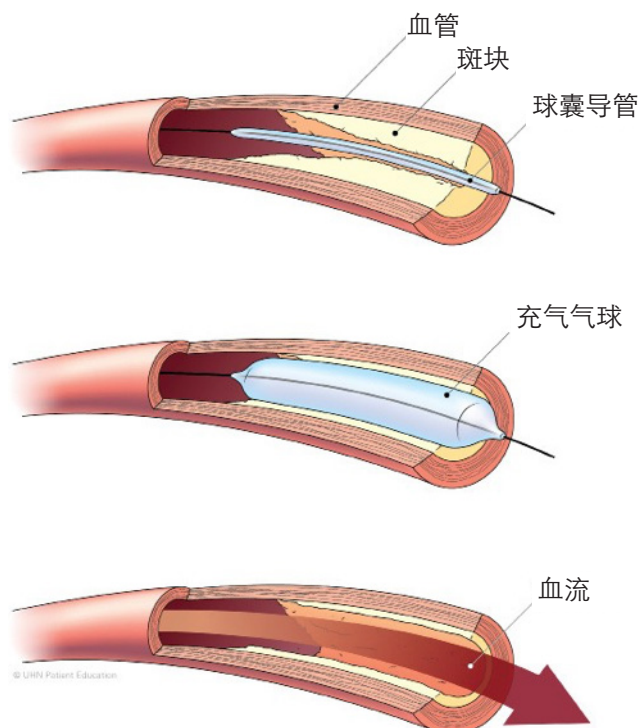
血管成形术

什么是血管成形术？

经皮冠状动脉介入治疗（也称为血管成形术）是一种用于扩张因斑块导致狭窄或阻塞的动脉的治疗方法。

它的工作原理是什么？

在这种治疗中，医生将一支细管（称为导管）插入狭窄或阻塞的冠状动脉中，并在导管末端的球囊充气。随着球囊变大，它将斑块压入动脉壁并扩张动脉，使血液更容易流动。



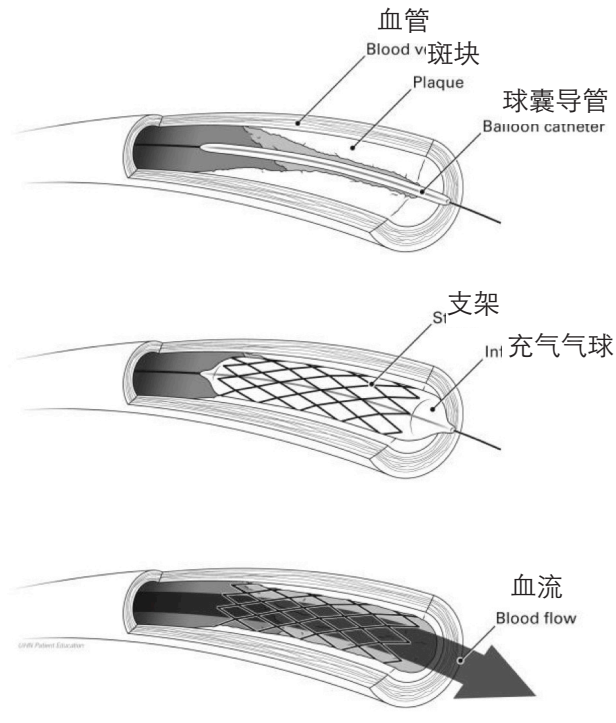
带支架的血管成形术

什么是带支架的血管成形术？

带支架的血管成形术，遵循与经皮冠状动脉介入治疗（血管成形术）中描述的相同步骤，但包括支架的放入。

它的工作原理是什么？

支架是一根网状管，它被放入狭窄的动脉中，将其打开。进行这种治疗时，球囊将支架压在动脉壁上，然后将带有球囊的导管从动脉中取出，支架留在血管中并保持开放状态，以便血液容易流动。



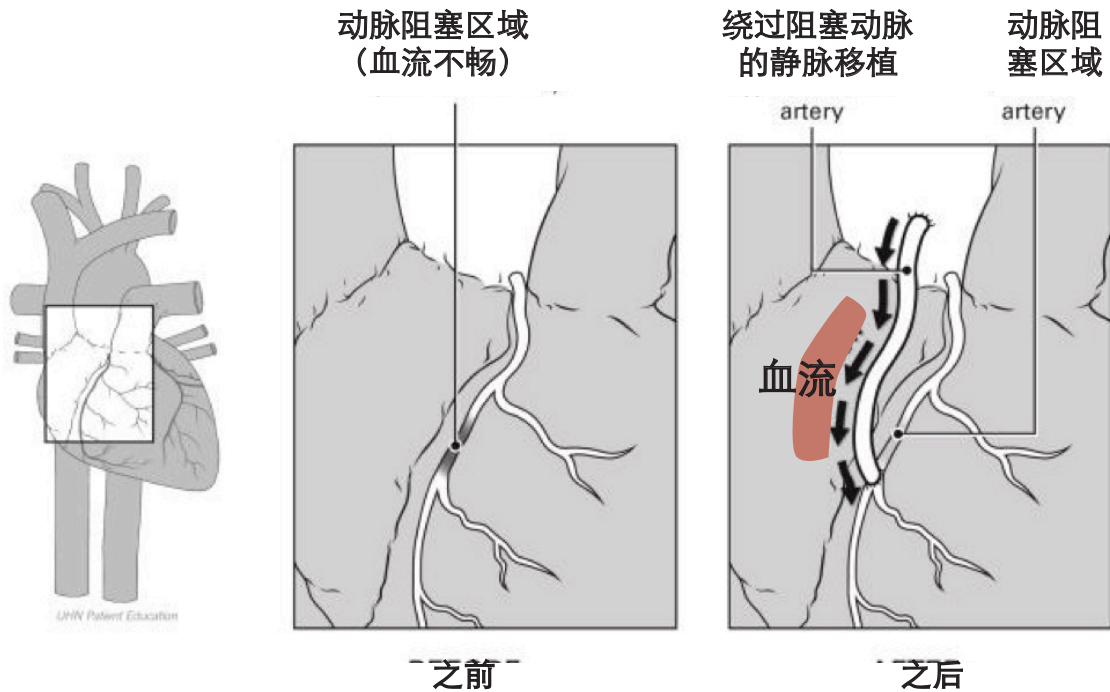
冠状动脉旁路移植术

什么是冠状动脉旁路移植术（CABG）？

冠状动脉旁路移植术是一种允许更多血液和氧气进入心脏的治疗方法。

做冠状动脉旁路移植术时会发生什么？

在手术中，外科医生从您的腿部、手臂或胸部取出一段健康的血管，并将其连接（移植）到阻塞的冠状动脉。移植的健康血管（旁路）使得血液可以绕过阻塞动脉。



心脏病药物

什么是常见的冠状动脉疾病药物？

许多患有冠状动脉疾病的人都服用了心脏病药物。

常见的心脏病药物包括：

- 抗血小板，阿司匹林
- β 受体阻断药
- 降胆固醇剂
- ACE抑制剂
- 硝酸盐

阅读标题为“服用心脏病药物”（Taking Your Heart Medicines）的小册子以获取更多信息。

锻炼

运动将如何帮助我？

经常锻炼可以减少冠状动脉疾病恶化的几率。按照心脏康复团队的要求进行有氧运动和阻力训练。

阅读标题为“为了心脏健康保持活动”（Staying Active for a Healthy Heart）的小册子，以了解更多信息。

治疗心力衰竭

心力衰竭的常见治疗方法有哪些？

治疗心力衰竭包括：

- 医学
- 手术
- 健康的生活方式（降低钠和水的摄入量，定期运动）

与您的医生交谈并了解

- 您的药物
- 您可以喝多少液体
- 何时应该立即打电话给医生或寻求医疗帮助
- 您可以进行哪种类型的手术

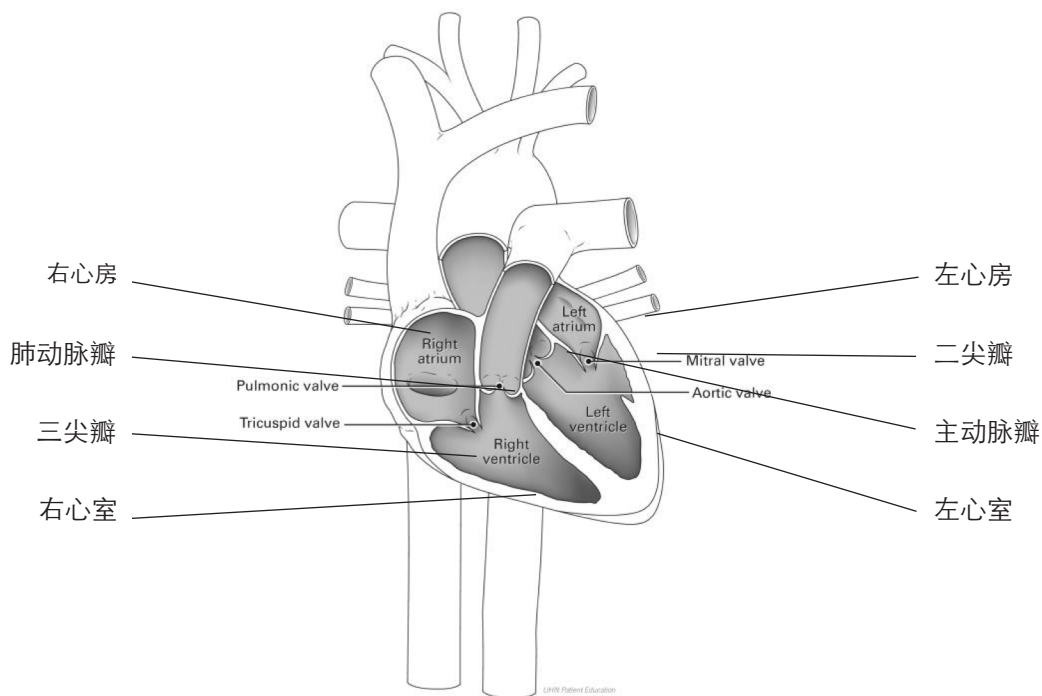
与您的心脏康复团队联系并了解：

- 如何安全地运动
- 如何降低饮食中的盐（钠）含量

治疗心脏瓣膜问题

心脏瓣膜问题的常见治疗方法有哪些？

如果您的瓣膜问题严重，那么可能需要通过手术来修补或更换瓣膜。



从哪里了解更多

心脏病学院

www.cardiaccollege.ca

治疗心脏病

服用心脏病药物



服用心脏病药物

适用于心脏病患者及其照顾者

阅读本手册可以了解：

- 不同的心脏病药物是如何发挥作用的？
- 常用药名
- 常见副作用

目录

心脏病介绍	1
心脏病药物的类型	3
抗凝血剂（血液稀释剂）	3
抗血小板药（血液稀释剂）	4
血管紧张素转换酶（ACE）抑制剂	5
血管紧张素2受体阻滞剂（ARB）	6
β受体阻滞剂	7
钙通道阻滞剂	8
利尿剂（水丸）	9
硝酸盐	10
降胆固醇药物	11
– 他汀类药物	11
– PCSK9抑制剂	13
– 贝特类药物	14
联合用药	15
跟踪您的心脏病药物	17
从哪里了解更多	19

心脏病介绍

心脏病药物有什么作用？

心脏病药物对您的健康很重要。当您服用医生开的药物时，这些药物有助于减少再次发生心脏病的风险，您可能需要在您以后的生活中服用一些心脏病药物。

您的心脏病药物有助于：

- 防止血栓形成
- 降低血压
- 降低您的心脏工作量
- 改善心脏的血液流动
- 缓解心绞痛症状
- 降低您的低密度脂蛋白（坏）胆固醇
- 提高您的高密度脂蛋白（好）胆固醇
- 降低甘油三酯（血液中的脂肪类型）

您的医生和药剂师将与您合作，确保您正在服用的药物适合您。他们将会定期检查您的药物，以确保药物一直是适合您的。

心脏病药物的类型

本节将提供有关您的药物信息。您在本节将需要了解您的心脏病药物名称。心脏病药物有许多种类，每种类型都是独一无二的，在您的身体内以独特的方式发挥作用。

我们（大学健康网络心血管预防和康复计划）不会向您推荐其中一种药物。我们会在为您列出心脏病药物的商品名同时提供示例。所列出的信息仅用于教育目的。

与您的医生和药剂师联系，为您找到合适的药物。如果您正在服用其他类型的药物(如中草药、维生素等)，请告知您的医生和药剂师。同时服用不同类型的药物和补品可能会是有害的，您的医生和药剂师会告诉您哪些药物可以同时安全服用。

抗凝药（血液稀释剂）

什么是抗凝药？

该药有助于防止血管中形成有害的血凝块。

通用名：

- 华法林Warfarin (Coumadin®)
- 肝素Heparin (医院用)
- 达比加群Dabigatran (Pradaxa®)
- 利伐沙班Rivaroxaban (Xarelto®)
- 依度沙班Endoxaban (Lixiana®)
- 阿哌沙班Apixaban (Eliquis®)

这种药如何帮助治疗我的心脏病？

通常用于降低植入生物心脏瓣膜或有房颤的患者的卒中风险。

这种药有哪些常见的副作用？

一些常见的副作用是：

- 流鼻血
- 皮下瘀斑或出血(牙龈)
- 大出血的风险很小（胃或脑）

服用这种药我应该知道些什么？

如果该药（例如，华法林Warfarin/香豆素Coumadin）是新药，您的医生会让您每周或每月做血液检查（国际标准化比率测试，或称INR测试）以确保您服用正确的剂量。富含维生素K的食物可能会干扰这些药物，包括绿叶蔬菜。避免每天服用量的突然变化。

如果您服用以下药物，则无需进行血液检查(INR检测)：达比加群(Pradaxa®)、利伐沙班(Xarelto®)、依度沙班(Lixiana®)或阿哌沙班(Eliquis®)。

抗血小板药（血液稀释剂）

什么是抗血小板药？

该药可防止血小板（细胞）粘结成血栓。

一些通用名是：

- 乙酰水杨酸，ASA（阿司匹林）
- 氯吡格雷Clopidogrel（Plavix®）
- 替格瑞洛Ticagrelor(Brilinta®)
- 普拉格雷Prasugrel（Effient®）

这种药如何帮助治疗我的心脏病？

该药用于降低缺血性心脏病或缺血性中风的风险。可以开给有心脏病发作风险的患者。

这种药有哪些常见的副作用？

一些常见的副作用是：

- 容易瘀伤，恶心（胃部不适）
- 眩晕、耳鸣、头晕
- 腹痛、出血性溃疡(柏油样黑便)
- 肾功能不全或肝功能受损
- 替格瑞洛Ticagrelor (Brilinta®) 导致呼吸急促

血管紧张素转换酶（ACE）抑制剂

什么是ACE抑制剂？

该药可扩张（舒张）血管，降低血压，改善心脏泵血量。

一些通用名是：

- 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®)
- 赖诺普利Lisinopril (Prinivil®， Zestril®)

这种药如何帮助治疗我的心脏病？

该药可预防心脏病发作后对心肌的进一步损害。它适用于高血压或心力衰竭的患者。

这种药有哪些常见的副作用？

该药的一些常见副作用是：

- 干咳（很常见）
- 嘴唇或脸部快速肿胀
- 低血压
- 头晕
- 恶心
- 头痛

血管紧张素2受体阻滞剂（ARB）

什么是血管紧张素2受体阻滞剂？

该药可使血管放松，增加心肌血液和氧气供应，防止血压升高。

一些通用名是：

- 氯沙坦Losartan (Cozaar®)
- 替米沙坦Telmisartan (Micardis®)
- 厄贝沙坦Irbesartan (Avapro®)
- 坎地沙坦Candesartan (Atacand®)

- 缬沙坦Valsartan (Diovan®)

这种药如何帮助治疗我的心脏病？

为患有高血压和有心力衰竭症状和体征的患者开的处方药。当ACE抑制剂不被耐受时开的处方药。

这种药有哪些常见的副作用？

一些常见的副作用是：

- 恶心
- 头痛
- 低血压（头晕）

β受体阻滞剂

什么是β受体阻滞剂？

该药可降低血压，使心脏跳动更慢，力度更小。

一些通用名是：

- 阿替洛尔Atenolol (Tenormin®)
- 比索洛尔Bisoprolol (Monacor®)
- 美托洛尔Metoprolol (Lopressor®, Betaloc®, ToprolXL®)
- 卡维地洛Carvedilol (Coreg®)

- 醋丁洛尔Acebutolol (Monitan®，Sectral®)
- 噻吗洛尔Timolol (Blocadren®)
- 纳多洛尔Nadolol (Corgard®)

这种药如何帮助治疗我的心脏病？

该药可降低血压和心率。它将有助于减少另一次心脏病发作或出现心绞痛（胸痛）的几率。它适用于心率异常快（心动过速）和心律不齐的患者。

这种药有哪些常见的副作用？

一些常见的副作用是：

- 心跳太慢
- 低血压
- 头晕，头痛
- 哮喘症状恶化
- 掩盖低血糖的迹象
- 抑郁
- 睡眠障碍（噩梦）
- 性功能障碍（阳痿）
- 缺乏活力，疲劳

钙通道阻滞剂

什么是钙通道阻滞剂？

该药放松（舒张）血管，改善心脏血流量。

一些通用名是：

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

这种药如何帮助治疗我的心脏病？

该药有助于：

- 控制高血压
- 控制不规则的心跳
- 减轻心绞痛（胸痛）

这种药有哪些常见的副作用？

一些常见的副作用是：

- 面部潮红
- 水肿（踝关节肿胀）
- 头痛，恶心，头晕

利尿剂（水丸）

什么是利尿剂？

该药有助于身体排出多余的液体。

一些通用名是：

- 螺内酯Spironolactone (Aldactone®)
- 呋塞米Furosemide (Lasix®)

- 氢氯噻嗪Hydrochlorothiazide (HCTZ)
- 氯噻嗪Chlorothiazide (Diuril®)
- 吲达帕胺Indapamide (Lozol®, Lozide®)

这种药如何帮助治疗我的心脏病？

这种药可以降低心脏的工作量，有助于控制高血压和心力衰竭。该药有助于减少肺部、小腿和脚踝的额外液体积聚。

这种药有哪些常见的副作用？

一些常见的副作用是：

- 降低血压
- 电解质不平衡（低钾，低镁，低钠）

服用这种药我应该知道些什么？

早上服用这种药。这将导致白天多次去洗手间，但有助于避免夜间睡眠中断。如果您服用大剂量的这种药，您可能会感觉耳鸣。

硝酸酯类

什么是硝酸酯类？

该药放松（舒张）血管，改善心脏的血流量（和氧气）。

一些通用名是：

- 硝酸甘油舌下片或（Nitrostat®）
- 硝酸甘油贴片（Nitrodur®, Transderm-Nitro®）
- 硝酸甘油舌下* 喷雾剂或（保欣宁喷雾剂）
- 经皮硝酸甘油膏（Nitrol®）

- 肼屈嗪Hydralazine (Apresoline®)
- 硝酸异山梨酯 (Isordil®)

该药有丸剂、喷雾剂和贴剂。

*舌下指舌下使用

这种药如何帮助治疗我的心脏病？

该药有助于缓解心绞痛症状（胸痛）。

这种药有哪些常见的副作用？

一些常见的副作用是：

- 坐起或站立太快时昏厥或头晕
- 低血压
- 头痛
- 面部潮红

降胆固醇药物

他汀类药物

什么是他汀类药物？

该药可防止肝脏产生过多的胆固醇。

一些通用名是：

- 瑞舒伐他汀Rosuvastatin (Crestor®)
- 普伐他汀Pravastatin (Pravachol®, Pravigard®)

- 辛伐他汀Simvastatin (Zocor®)
- 阿托伐他汀Atorvastatin (Lipitor®)
- 洛伐他汀Lovastatin (Mevacor®)

这种药如何帮助治疗我的心脏病？

该药用于有患心脏病、中风或糖尿病风险的高胆固醇患者。

有助于：

- 降低低密度脂蛋白（坏）胆固醇
- 提高高密度脂蛋白（好）胆固醇
- 降低甘油三酯（TG）水平

这种药有哪些常见的副作用？

一些常见的副作用是：

- 肌肉疼痛
- 肌肉无力
- 肝功能异常
- 过敏反应（皮疹）
- 胃灼热
- 头晕

服用这种药我应该知道些什么？

肌肉疼痛和无力增加可能是严重副作用的征兆，应立即向您的医生报告。

PCSK9抑制剂

什么是PCSK9抑制剂？

这种药在肠道内起作用，降低人体对胆固醇的供应。

一些通用名是：

- 依洛尤单抗Evolocumab (Repatha®)
- 阿利西尤Alirocumab(Praluent®)

这种药如何帮助治疗我的心脏病？

用于高胆固醇或有心脏病、中风或糖尿病风险的患者。

这种药有哪些常见的副作用？

一些常见的副作用是：

- 注射部位发红、瘙痒、肿胀或疼痛/压痛
- 普通感冒和流感或流感样的症状

服用这种药我应该知道些什么？

该药每月注入体内（自我注射）1至2次。

贝特类药物

什么是贝特类药物？

该药可以降低甘油三酯水平。它还可以增加高密度脂蛋白(好)胆固醇的产生。

一些通用名是：

- 非诺贝特Fenofibrate (Lipidil®)
- 苯扎贝特Bezafibrate (Bezalip®)
- 吉非罗齐Gemfibrozil (Lopid®)

这种药如何帮助治疗我的心脏病？

用于低密度脂蛋白（坏）胆固醇和甘油三酯水平高的以及高密度脂蛋白（好）胆固醇水平低的患者。

这种药有哪些常见的副作用？

一些常见的副作用是：

- 胃疼
- 放屁

联合用药

有些人的处方可能会含有两种不同心脏病药物的复方药物。

常用处方药的一些例子是：

Adalat XLPlus®

包含：

- 硝苯地平Nifedipine（钙通道阻滞剂）
- 乙酰水杨酸，ASA或阿司匹林（抗血小板）

Coversyl Plus®

包含：

- 培哚普利Perindopril（血管紧张素转换酶抑制剂）
- 吲达帕胺Indapamide（利尿剂）

Caduet®

包含：

- 氨氯地平Amlodipine（钙通道阻滞剂）
- 立普妥Lipitor（降低胆固醇）

Hyzaar®

包含：

- 可悦您Cozaar（血管紧张素2受体阻滞剂）
- 氢氯噻嗪Hydrochlorothiazide（利尿剂）

Atacand HCT®

包含：

- Atacand（血管紧张素2受体拮抗剂）
- 氢氯噻嗪（水丸）

Entresto™

其中包含：

- 沙库巴曲Sacubitril(脑啡肽酶抑制剂)
- 缬沙坦Valsartan（血管紧张素2受体阻滞剂）

跟踪您的心脏病药物

跟踪心脏病药物很重要。填写下面的图表并在每次赴约看医时随身携带。您的药剂师可以帮助您填写此表。

药物类型	药物名称	服用量 (剂量)	服用时间 (何 时, 多久一次)
血液稀释剂: 抗凝血剂或 抗血小板			
ACE抑制剂			
血管紧张素2 受体阻滞剂			
β 受体阻滞剂			
钙通道阻滞剂			
利尿剂 (水丸)			
硝酸盐			
胆固醇 (他汀类药物)			
其他药物			

从哪里了解更多

MedsCheck计划

如果您住在安大略省，您当地的药剂师可以为您提供帮助
www.health.gov.on.ca/en/public/programs/drugs/medscheck/

联系INFOline:

1-866-255-6701

1-866-255-6701

TTY 1-800-387-5599

心脏病学院

www.cardiaccollege.ca

心脏和中风基金会

www.heartandstroke.ca

首页 - > 健康信息 - > 心脏病 - > 治疗 - > 药物

治疗心脏病

管理您的症状



管理您的症状

适用于心脏病患者及其照顾者

阅读本手册可以了解：

- 不同类型的心脏病症状
- 如何管理症状

目录

管理您的症状	1
心绞痛.....	2
- 管理心绞痛.....	5
心律不齐.....	8
- 管理心律不齐.....	10
如果您患有糖尿病，要控制避免发生低血糖.....	12
- 血糖日记.....	18
从哪里了解更多.....	19

管理您的症状

为什么管理我的症状很重要？

在您进行日常活动、锻炼和娱乐活动 (比如快步走、打球) 时，重要的是要管理您的心脏症状，以确保心脏安全。

最常见的心脏病症状有哪些？

心脏病最常见的症状是：

- 胸部、喉咙、下颌、手臂或上背部疼痛或不适
- 呼吸急促
- 感觉很累（疲劳）
- 胃部不适（恶心）

心脏病发作的迹象是什么？

了解心脏病发作的迹象

- P** 压力
- A** 焦虑
- I** 不能呼吸
- N** 恶心或呕吐

心绞痛

什么是心绞痛？

心绞痛是一个警告信号，表明您的心脏缺血。当没有足够的血液和氧气进入您的心脏时，您可能在下面列出的一个或多个部位感到疼痛或不适。

您可能会感到疼痛（不适）：

- 胸部
- 下巴
- 胳膊
- 上背
- 咽喉

您可能还会感到呼吸急促，感到非常疲倦（疲劳）或有恶心（胃部不适）。

心绞痛有哪些不同类型？

心绞痛有3种类型

- 稳定型
- 不稳定型
- 无症状型

稳定型心绞痛

当您运动过度，感到压力或吃大餐后，可能会出现稳定型心绞痛。您可以预测何时会发生稳定型心绞痛。

大多数情况下，您的症状持续5分钟或更短时间，并通过休息或服用硝酸甘油（一种有助于心绞痛的药物）后得到缓解。

如果您患有心绞痛，请注意您的身体状况以及身体对日常活动的反应（例如运动）。

为安全起见，请回答以下问题并记录您的答案。您需要能够描述心绞痛对您的具体影响，以便留意病情是否发生了变化。

- 您身体哪里感觉到心绞痛？
- 您什么时候感到心绞痛？
- 当您感到心绞痛时您在做什么？
- 您的心绞痛持续多久了？
- 如何能够远离心绞痛？
- 您多久感觉一次心绞痛？

当您描述心绞痛对您的具体影响时，评估您在患有心绞痛时感觉到的疼痛或不适也很重要。

知道您感到多少疼痛或不适会有所帮助：

1. 您的医生知道如何控制心绞痛
2. 您知道您的心绞痛是好转还是变坏

疼痛感评估（RPP）量表

0	没感觉
0.3	
0.5	没感觉
1	极其轻微（刚能察觉）
1.5	
2	轻微
2.5	
3	中度
4	
5	强烈
6	
7	很强烈
8	
9	
10	极其强烈

伯格的疼痛感评估量表可以帮助您描述疼痛或不适。（比例从0到10,其中一些数字也有口头评级）。

知道什么是您的“正常”值。如果您的通常心绞痛模式发生变化（例如，症状持续时间更长，症状更强烈或更频繁发生），请咨询您的医生和心脏康复团队。

不稳定型心绞痛

即使您正在休息或睡觉，也可能在任何时候出现不稳定的心绞痛。与稳定型心绞痛不同，您无法预测何时会发生不稳定型心绞痛。您的症状可持续长达30分钟。

如果您有不稳定型心绞痛，请拨打911。救护车可以送您去急诊室。不要开车或让救护车以外的任何人开车送您到急诊室。救护车会配备救生工具和药品。

无症状型心绞痛（无症状型缺血症）

无症状型心绞痛（也称为无症状型缺血症）是指您的心脏得不到足够的血液和氧气，但您没有任何症状。您不会知道是否患有无症状型心绞痛。一项称为心电图（ECG）的简单检查将显示您的心脏是否得到足够的血液和氧气。

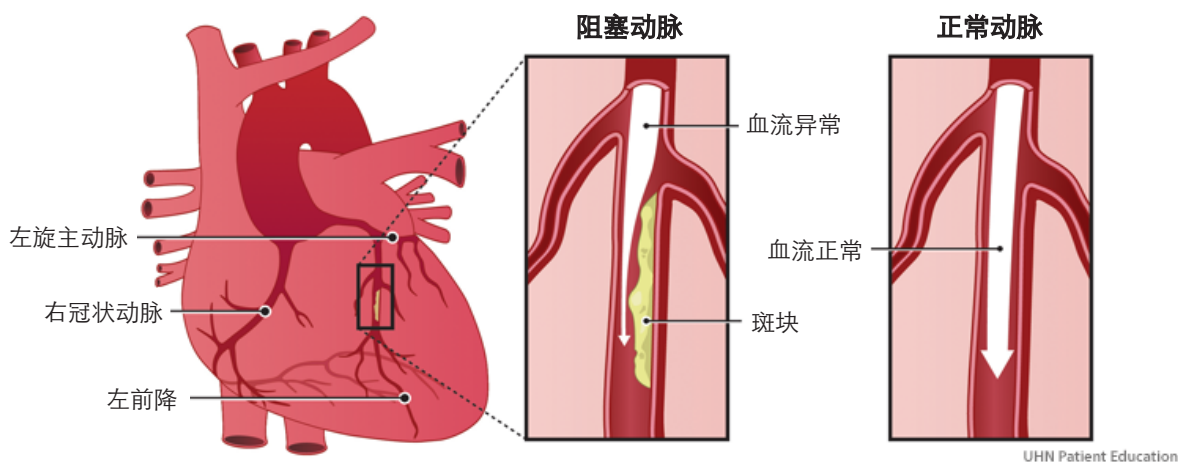
如果出现以下情况，更可能发生无症状型心绞痛：

- 您在运动前不热身或运动后不冷身
- 您有糖尿病

如果您患有无症状型心绞痛，您的医生和心脏康复团队会为您制定一项锻炼计划，让您的锻炼强度低于心脏可承受的压力。

心绞痛是怎么引起的？

当您的冠状动脉（将血液和氧气带入心脏的动脉）的一部分被阻塞时，就会发生心绞痛。当斑块逐渐堆集时，您的冠状动脉可能会被阻塞。斑块是由脂肪、胆固醇和钙构成的蜡状物质。



管理心绞痛

我该如何预防心绞痛？

您可以做很多事情来帮助预防运动时的心绞痛：

- 按照医嘱服用心脏病药物
- 运动前热身5-10分钟
- 运动后冷身5-10分钟
- 按照心脏康复小组制定的锻炼计划进行锻炼

如果您在运动时出现心绞痛，请按照下一页的步骤确保您的心脏安全。

我该如何治疗心绞痛?

如果您在运动时感到心绞痛，请遵循以下步骤：



安全警报!

- 如果在使用硝酸甘油1次喷雾后心绞痛消失，请咨询您的医生和心脏康复团队，了解您是否可以安全地在同一天恢复锻炼。
- 即使您的硝酸甘油2次喷雾后您的心绞痛消失了，也不要同一天恢复运动。
- 如果您出现新症状或不同症状，请致电您的医生。

我什么时候应该寻求医疗帮助?

如果您：

- 感觉到症状的改变
- 出现新的症状
- 感到心绞痛更频繁、更强烈，持续更长时间或在身体活动较少时出现

如果您在做完硝酸甘油治疗心绞痛的所有步骤后心绞痛还没有消失，则请致电911。

如果在服用1次硝酸甘油喷雾后心绞痛消失，请咨询您的医生和心脏康复团队，了解您是否可以安全地在同一天恢复锻炼。

即使您的硝酸甘油2次喷洒后心绞痛消失，也不要同一天恢复锻炼。

如果您出现新症状或不同症状，请致电您的医生。降低您的体力活动水平，直到您的医生说您再次运动是安全的。

心律不齐

什么是心律不齐？

正常的心跳是规律的、一个接一个，并且前后间隔均匀。当您数脉搏时，您正在计算心率并感受心律。

心律不齐（也称为心律失常）是指您的心跳过快或过慢，或者您的心脏早搏。

如果您的心脏：

- 对您来说跳动得太快，您的脉搏数会更高
- 对您来说跳动得太慢，您的脉搏数会更低
- 早搏，您可能会感觉脉搏有暂停

心律不齐有哪些不同类型？

心跳加快

当心脏中的电信号过快且心脏每分钟跳动超过100次时，这称为心动过速。

一些例子比如：

- 心房扑动，心房颤动，室上性心动过速（SVT）
- 室性心动过速（VT），心室颤动（V-fib）

心跳缓慢

当心脏中的电信号减慢并且您的心脏每分钟跳动少于60次时，这被称为心动过缓。

早搏

大多数人，即使是没有心脏病的人，也会在某个时候发生早搏。当心脏细胞出现问题、并导致它们过早发出信号时，就会发生过早搏动，这可能会导致您的心脏早搏。

什么导致心动过速？

心跳过快可能由以下原因引起：

- 没有足够的氧气进入您的心脏
- 咖啡因（咖啡，茶，巧克力）
- 喝太多酒或酗酒
- 抽烟
- 压力

什么导致心跳缓慢？

心脏传导阻滞（电信号延迟或阻滞）可能导致心跳缓慢。

什么导致早搏？

早搏可能由以下原因引起：

- 没有足够的氧气进入您的心脏
- 咖啡因（咖啡，茶，巧克力）
- 喝太多酒或酗酒
- 抽烟

- 压力
- 疲劳（疲倦）和疾病
- 炎热、潮湿、寒冷和多风的天气
- 没有做适当的热身
- 没有做适当的冷身
- 锻炼强度超出您的运动医嘱

管理心律不齐

如何管理心律不齐？

如果您感觉不适并出现症状（如心绞痛、感觉头晕、呼吸短促、昏倒），请联系您的医生以获取进一步的建议。以下是我们为心律不齐提供一些常见的治疗方法。您的医生将为您讨论最佳治疗方案。

医学

您的医生可能会给您开药来治疗您的心律不齐；

用于心律不齐的常用药物包括：

- β 受体阻滞剂
- 其他抗心律失常药物，比如索他洛尔、普罗帕酮、胺碘酮等

心脏电复律

心脏电复律是一种治疗方法，通过您的身体将受控的电脉冲（电击）发送到您的心脏。这些电脉冲触发心脏恢复正常节律。

手术

有4种类型的手术可用于治疗心律不齐：

- 消融。这个手术可用于摧毁那些能发出使您的心跳过快的电子信号的细胞。
- 迷宫手术。这个手术通常在心脏外科医生换瓣手术时进行，通过阻断异常电信号来治疗房颤。
- 起搏器。这个手术会在您的身体内植入一个小设备，用于跟踪和纠正您的心律，从而治疗心动过缓、心脏停跳。
- 植入式心脏除颤器 ICD。该装置使用电脉冲（电击），当发生危及生命的室速或室颤时，植入的ICD可以立即感知，及时除颤，挽救生命。

如何在运动日记中记录我的心律不齐？

如何记录您的心律不齐：

1. 计算您在10秒计数期间感觉的心跳数。记下这个数字。
2. 计算您感觉的暂停次数。将此数字与第一个数字相加。

例如，如果您在10秒钟内感觉到12次并且感觉暂停1次，则将其在锻炼日记中记录为12 + 1。

我什么时候寻求得到医疗帮助？

无论有没有心脏病，大多数人都可能在某个时间出现心律不齐。偶尔的早搏不是问题。

如果您有心律不齐，感觉不适并出现症状（如心绞痛、呼吸急促或头晕），请致电您的医生和心脏康复团队获取进一步的建议。

如果您患有糖尿病，要注意避免低血糖！

以下信息对于使用胰岛素或某种促泌素类糖尿病药物治疗的糖尿病患者非常重要。

什么是低血糖症？

低血糖可能很危险。这意味着您的血液中没有足够的糖分。您的大脑和身体需要糖才能工作。低血糖也被称为低血糖症。

当您的血糖降至4毫摩尔/升以下时，会发生低血糖。您可能会有不同程度的低血糖症状，例如，在血糖低于6毫摩尔/升的时候就可能会出现低血糖症状。

如果您的血糖过低，您可能会迷失方向、迷茫，甚至可能会失去意识（进入昏迷状态）。这被称为严重低血糖症。当您的血糖过低时会发生严重的低血糖，您不能使用速效碳水化合物或胰高血糖素（医生有时为有血糖极低的人开的药）自行治疗。

当您不能再自己治疗低血糖时，要教会您的家人和朋友如何帮助您。他们需要知道这是医疗紧急情况，您需要立即获得帮助。

低血糖的症状和体征有哪些？

不同的人有着不同的低血糖症状和体征。您可能有以下一种或多种症状。常见的症状和体征是：

- 颤抖
- 很难思考
- 头痛
- 头晕
- 感到疲倦（昏昏欲睡）
- 视力改变
- 焦虑（紧张和恐惧）
- 脸或手上刺痛
- 恶心（胃部不适）
- 出汗
- 饥饿
- 比平常更快的心跳（心悸）
- 难以说话
- 迷失方向（困惑）
- 癫痫发作或意识丧失（严重低血糖）

有些人血糖水平低，没有出现任何症状或体征。在这种情况下,您必须经常检查血糖，看看您的血糖是否偏低（特别是在驾驶汽车、摩托车或船之前）。经常检查您的血糖以便确认。这可以帮助您了解血糖何时过低。

什么原因导致低血糖？

如果您属于以下情形，则您有低血糖的风险：

- 正在注射胰岛素；
- 正在服用一种促泌素类药物如：
 - 达美康（格列齐特）
 - 亚莫利（格列美脲）
 - 格列本脲（达安宁）
 - 瑞格列奈（诺和锭）
- 开始一项新的锻炼计划，并使用促泌素类药物处方胰岛素或药物
- 过去曾发生过低血糖事件
- 糖化血红蛋白（A1c）低于6%
- 没有出现任何低血糖的迹象或症状

我该如何治疗低血糖症？

有两种方法可以了解您有低血糖：

1. 您有任何低血糖的迹象或症状
2. 您的血糖仪读数低于4.0毫摩尔/升

如果您有低血糖：

1. 快行动。别等了
2. 停止您正在做的事情并坐下来。如果您还没有查血糖，则用血糖仪检测您的血糖。

3. 服用15克速效碳水化合物。速效碳水化合物可迅速提高血糖。

速效碳水化合物的例子有：

- 15克糖片
- $\frac{3}{4}$ 杯（175毫升）果汁或
- $\frac{3}{4}$ 杯（175毫升）普通饮料（软饮料）
- 3茶匙或3包糖溶于水
- 6块救生员糖果
- 1汤匙（15毫升）蜂蜜

4. 等15分钟

5. 再次检测您的血糖

- a. 如果您的血糖仍低于4毫摩尔/升，则再服15克速效碳水化合物
- b. 再等15分钟后，重新检测您的血糖
- c. 重复此步骤直至您的血糖高于4毫摩尔/升

6. 当您的血糖高于4毫摩尔/升时，请吃平时的饭菜

- 遵照您的常规用餐时间表
- 如果您的下一顿饭在超过1小时之后，请吃点小吃。这种零食应该含有较慢的碳水化合物和蛋白质，如一片全麦面包和减脂奶酪。慢效碳水化合物会在一段时间后缓慢升高血糖。这将防止另一次低血糖发作

如何治疗严重低血糖？

如果您过去曾发生过严重的低血糖症，您的医生可能会告诉您服用大量速效碳水化合物或胰高血糖素（医生开的药）来治疗任何未来的发作。

如果您的血糖过低，您可能需要帮助。至关重要的是，当您无法再帮

助自己时，例如，您变得迷失方向、癫痫发作或失去意识时，一定要让您的家人和朋友知道如何帮助您？这是医疗紧急情况！戴上能让人们知道您患有糖尿病的“标识”。例如：“医疗警报手镯”一种这样的“首饰”。

您如何从低血糖事件中学习？

反思您的低血糖事件，以帮助防止再次发作。使用下面的反思表回答有关您的低血糖事件的问题。

将此图表带给您的医生、药剂师或糖尿病指导教师。他们可以帮助您做出改变，以防止您再次发生低血糖症状。这可能包括改变您的药物、食物或运动。

	早上	下午	晚间
我今天什么时候服用糖尿病药？			
我服用了新药吗？ 或者这是同一种药物的不同计量吗？			
我今天锻炼多久了？ 我几点运动？			
今天我吃什么，喝什么？ 我几点吃饭？			

如何预防低血糖

有很多方法可以预防低血糖。与您的医生、药剂师或糖尿病教育师交谈以了解：

- 最适合您的糖尿病药物
- 如何计算服用食物和糖尿病药物的时间
- 您的糖尿病药物主要在什么时间降低血糖
- 多久检查一次您的血糖
- 多大运动量会降低血糖。使用下面的运动血糖日记。
 - 如果您服用胰岛素或一种促泌素类药物，请在运动前检查血糖。如果您的血糖低于5.5毫摩尔/升，请吃含有蛋白质和慢性碳水化合物的零食（例如一片全麦面包和花生酱）。缓慢作用的碳水化合物会慢慢提高您的血糖，以防止低血糖发作
- 如何知道低血糖的迹象和症状。随身携带速效碳水化合物，以备不时之需。速效碳水化合物可迅速提高血糖

运动血糖日记

日期	时间	运动前血糖	运动后血糖	注
4月25日	上午10点	9.8	7.2	

如果运动是您以前没做过的

- 做6次或更多次运动，每次运动前后监测您的血糖水平

如果您在过去几个月一直在锻炼，您可以考虑在以下情形的运动前后监测您的血糖水平：

- 您在管理血糖方面遇到困难
- 您正在尝试一种新的运动处方

从哪里了解更多

心脏病学院

www.cardiaccollege.ca

心脏和中风基金会

www.heartandstroke.ca

梅奥诊所 (Mayo Clinic)

www.mayoclinic.com/health/heart-arrhythmias

积极活动

为了心脏健康保持活动



为了心脏健康保持活动

适用于心脏病患者及其照顾者

阅读本手册可以了解：

- 如何少坐多动，让您的心脏保持健康
- 医生建议的运动如何帮您保持心脏健康
- 您可以做的安全运动
- 您需要做多少运动
- 如何在运动时防止受伤并保持心脏安全

目录

多动是如何帮助预防疾病的？	1
如何开始锻炼计划	3
有氧运动	5
这是什么	5
运动如何帮助您的心脏.....	7
如何安全地运动.....	8
跟踪您的有氧运动.....	16
阻力训练	19
这是什么	19
训练如何能帮助您的心脏？	21
如何安全地运动.....	22
跟踪您的阻力练习.....	30
购买健身器材的提示	31
常见的运动安全提示	37
一般提示.....	37
如何在炎热的天气里安全运动.....	39
如何在寒冷的天气里安全运动.....	46
在户外穿跑步鞋.....	48
从哪里了解更多	51

多走动是如何帮助预防疾病的？

我有久坐的习惯吗？怎样才能改变？

大多数成年人每天花大约10个小时坐着,10个小时要占您清醒的大部分时间。

长时间坐着对健康不利。您坐的时间越长，您的身体就会慢慢变化。当您不使用肌肉时，肌肉会变虚弱。坐着会增加患心脏病、某些癌症和糖尿病等疾病的风险。如果您坐的时间很长，您可以做一些简单的事情来改变坐的时间。

我怎么能减少久坐？

改变久坐习惯的第一步是锻炼。运动可以改善您的健康状况，降低患心脏病、癌症和糖尿病的风险。但运动还不够，如果您运动但仍经常坐着，仍然有患病的风险。您需要改变您的休息时间。

用站立或运动代替坐姿。例如：

- 当您做以下事情时可以站着：
 - 在办公桌前工作或开会时，或在会议中；
 - 乘坐公共交通工具；
 - 打电话或发，或发短信；
 - 看电视；
 - 用电脑；
 - 看报纸；
 - 叠衣服；
 - 与朋友和家人见面；
- 在距离单位稍远的地方停车，以便上班多走点路

- 更多地使用楼梯而不是电梯和自动扶梯;
- 工作时多喝水（除非您的医生告诉您限制您的液体摄入量）这样您就可以经常去洗手间;
- 在您的计算机或手机上设置闹钟，提醒您每45分钟起身站立或移动一下。

慢慢拆分您坐的时间。设定小目标，例如在早晨日常活动期间少坐。随着时间的推移，将更容易做到少坐多动。

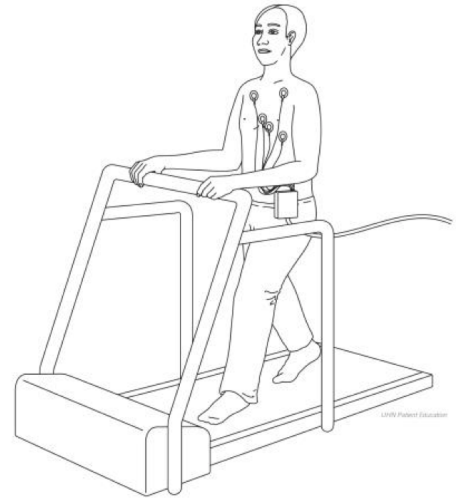
采取行动

如果您坐着，每隔45分钟起立并四处走动！

如何开始锻炼计划

与您的心脏康复团队沟通

在开始锻炼计划之前，请咨询您的心脏康复团队、或医生，了解如何安全有效地锻炼身体。由于您患有心脏病，您需要先进行运动压力测试，才能开始锻炼计划。在运动压力测试期间，您将在跑步机上行走或骑动感单车。当您运动时，将通过心电图（ECG）进行跟踪您的心率和节律。



我对心脏康复锻炼计划有什么期望？

您的心脏康复团队为您开有氧运动处方，就像您的医生开处方药一样。像药物一样，需要对运动进行限定，使其对您来说是有针对性的、专业的、独一无二的，并且可能需要随着时间的推移而改变。

您的心脏康复团队将为您提供一份书面运动处方。每次更换运动处方时，您都会收到一份书面运动处方。填写运动日记非常重要，这样您的心脏康复团队才能看到您在家中可以做多少运动，他们才可以安全地安排您的运动。

由于您的运动处方是为您量身定做的，如果您对运动量有疑问或担忧，请与您的心脏康复团队讨论。在没有与心脏康复团队沟通的情况下，擅自增加你的运动量（步速和距离）是不安全的。

我的心脏康复团队如何设计我的锻炼计划的？

您的心脏康复团队为您量身定制了有氧运动项目。

为了制定您的有氧运动计划，您的心脏康复团队看过您的：

1. 病史

- 您的心脏发生了什么事情
- 您有的其他健康问题（这可能包括您的肌肉或关节问题）

2. 运动压力测试结果

- 您的健康水平
- 运动时的心率和血压
- 运动时心电图的变化
- 如果您在运动期间有任何症状（例如胸痛或膝盖疼痛等不适）

3. 首选的锻炼方式

- 您喜欢什么样的有氧运动？
- 您可以使用什么运动器材？

您收到的运动处方，将帮助您在保持心脏安全的同时最大限度地提高您的健康。

有氧运动



这是什么

什么是有氧运动？

有氧运动是指任何类型的长时间运动：

- 涉及大肌肉群
- 持续至少10分钟

有氧运动的一些例子包括：

- 步行
- 跑步
- 骑车
- 游泳
- 划船
- 使用椭圆机

您可以锻炼的地方包括：

户外

天气适宜时在户外锻炼。确保您测量过行走路线非常重要。请参阅以下有关如何衡量路线的选项。

室内/室外轨道

- 步行跑道可以帮助您测量步行/跑步的距离
- 您需要知道赛道周围的圈数等于一英里或一公里

健身/健身房/娱乐设施

您当地的娱乐活动中心或健身房将拥有您所需要的所有运动器材。如跑步机、动感单车、椭圆机、机械式器材。

- 您可以考虑申请年度或季度会员来满足您的需求。您的心脏康复团队可以为您提供有关如何安全使用这些运动器械的说明；并为您提供与这些机器一起使用的适宜运动处方指南。
- 尝试寻找一个有益心脏的（Heart Wise）运动设施。带有此符号的健身设施就像一个勾选标记，让您了解他们的计划：
 - 鼓励定期进行有氧运动
 - 将热身和冷身活动融入他们所有的运动中
 - 允许您在安全的等级上锻炼，并有不同的锻炼选择

购物中心

购物中心是一个很好的免费替代方式。您可以在中心使用各种测量好的商场地图，也可以在线访问这些地图：

<http://www.takechargeonline.ca/resources/alumni-exercise/walking-maps>

家庭健身器材

如果您已经或正在考虑购买一件家用健身器材，请告知您的心脏康复团队。他们可以为您提供运动处方，以便在运动器材上使用，以取代或替换您的户外步行计划。

如何帮助您的心脏

有氧运动有什么好处？

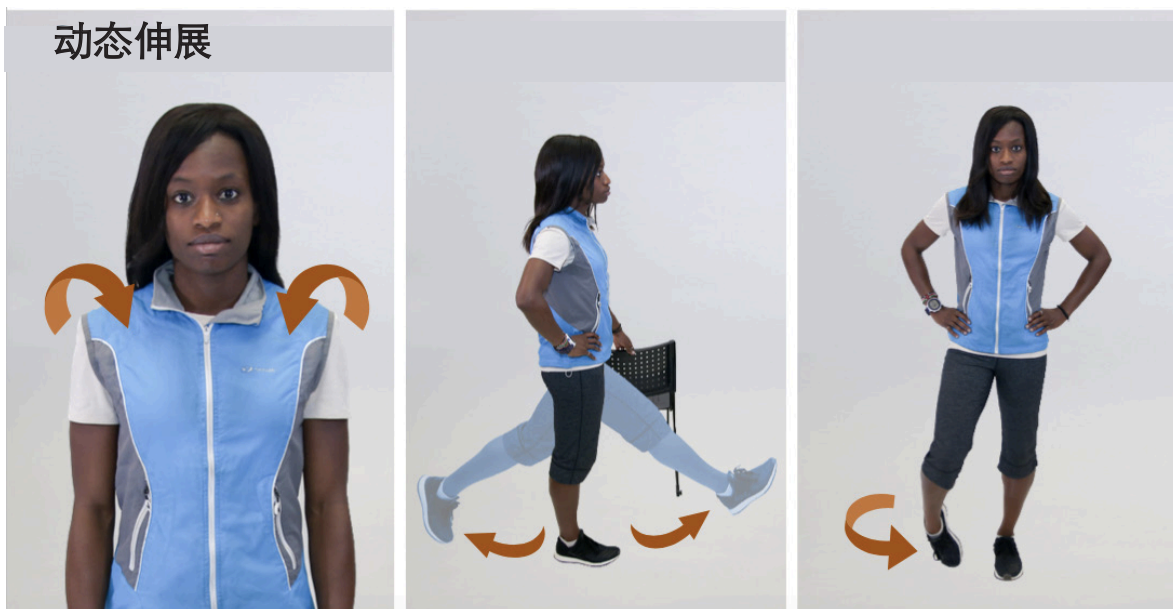
进行锻炼计划有很多好处（比如每周5天以特定强度行走规定的时间），可以：

- 提高您的健康水平
- 降低血压
- 减少压力对身体的影响
- 当您试图戒烟时，降低对吸烟的渴望
- 改善高密度脂蛋白（好）胆固醇
- 降低血糖（如果您患有糖尿病或糖尿病前期）。肌肉在运动时会消耗糖
- 提高肌肉力量
- 降低身体脂肪
- 导致更强壮的骨骼和更好的关节健康
- 提高自信心
- 提高能量水平
- 改善生活质量
- 帮助您延长寿命

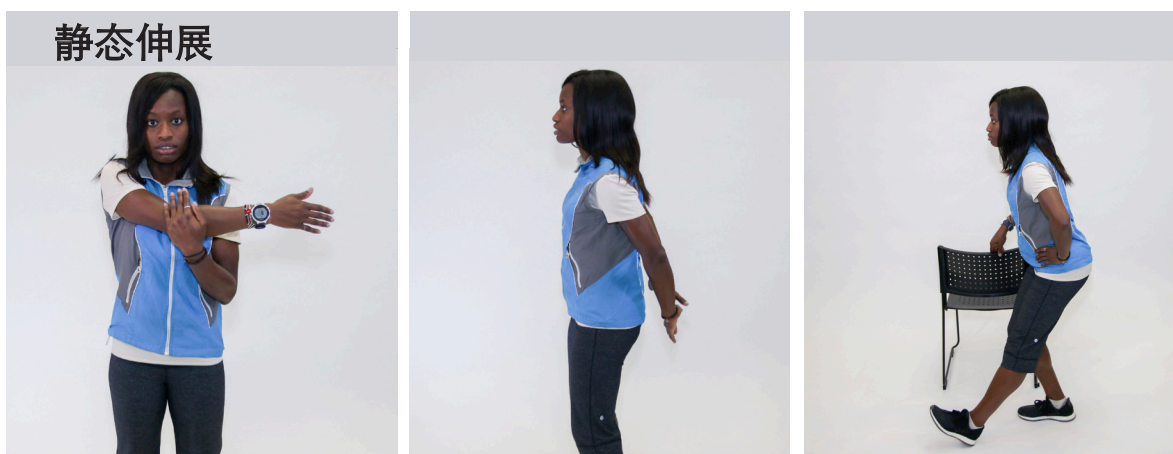
如何安全地运动

我应该做什么？

在热身之前伸展您的肌肉： 动态（移动）拉伸可能有助于提高灵活性。



整理运动时伸展肌肉。静态（不移动）拉伸可能有助于提高灵活性。



热身和整理运动是什么？

您必须在运动前热身；在运动后让身体冷却（整理运动）。热身意味着慢慢开始。您热身的目的是让您的血液流向您的肌肉，让身体做好运动准备。热身也可让您的心率和血压缓慢上升，这很重要。这样您的运动强度会感觉更舒适。

将您的热身与锻炼相匹配：如果您想去散步，您的热身就是散步。前5-10分钟以缓慢而随意的步速/速度行走。如果您骑自行车，则您的热身是骑自行车。在前5-10分钟，以慢节奏/速度骑行。

整理运动也很重要。整理运动是在运动结束时，用5到10分钟的缓慢的类似活动结束您的运动。您的整理运动有助于降低心率和血压至静止水平，整理运动可以防止头晕。

我锻炼的频率和持续时间是多久？

目标是做有氧运动：

- 一周5天。刚开始时，您的心脏康复团队可能会要求您尝试每周锻炼3天，然后将您每周锻炼的天数慢慢增加到每周5天。这可能需要3个星期才能达到每周5天锻炼的目标。
- 5天内每天30至60分钟：您的心脏康复团队可能会要求您开始10至30分钟的运动，您可以将这段时间拆分，中间插入几次休息，或一天内锻炼几次，每次10分钟。慢慢将锻炼时间增加到30至60分钟。

不要每周锻炼5次以上。

锻炼更多会增加您的风险：

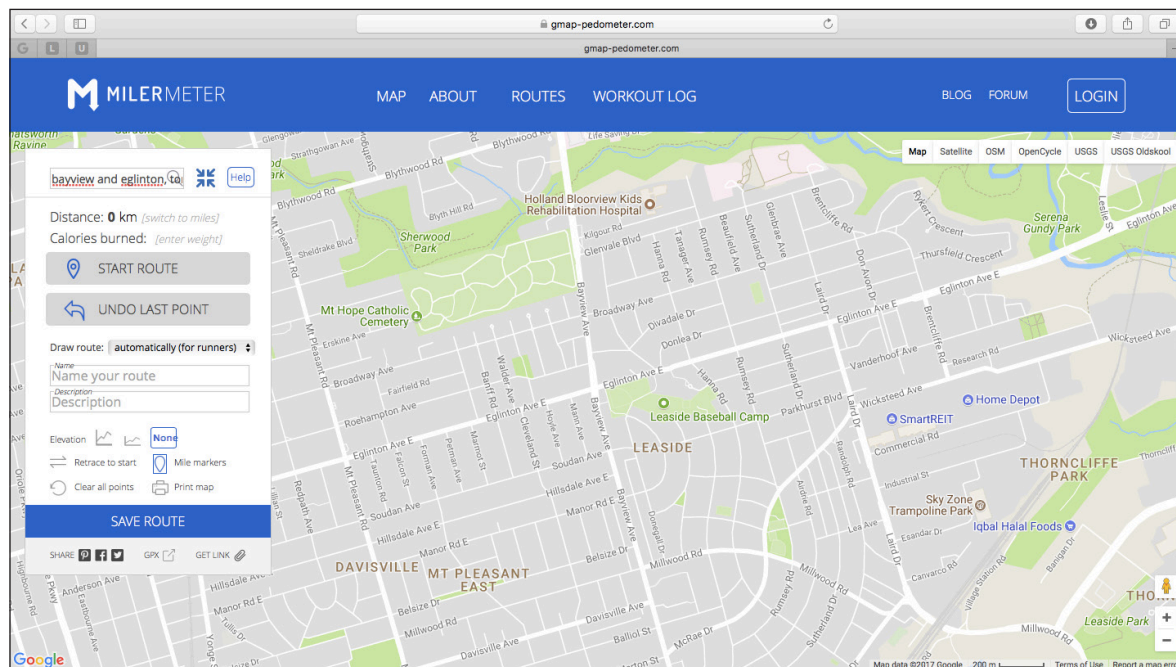
- 肌肉或关节损伤
- 感到疲倦或不适
- 心律不齐（心律失常）

如果您的运动处方包括步行和/或跑步，则包含一定的距离。如果您走了很远的距离，那应该怎么样测量呢？

有几种方法可以衡量您的步行路线：

- 使用汽车里程表测量路线
- 使用室内或室外跑道。您需要知道绕赛道多少圈等于一英里或一公里
- 如果走进商场，请在我们的网站上查找商城地图
http://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/TRI_Walking_Maps_Combined_Walking_Maps-D5895.pdf
- 使用测量员的测量轮来测量您的距离。向您的心脏康复主管了解如何从该计划借出测量轮
- 访问该网站www.gmap-pedometer.com。您可以找到路线的室外位置并在线测量

网站页面如下所示：



虽然有氧运动对身体健康至关重要，但每日的体力活动也是如此。您可能有兴趣回到心脏病发作之前享受的活动（例如打高尔夫球）。

如果您有兴趣参加体育或其他娱乐活动，请咨询您的心脏康复团队。您的心脏康复团队会告诉您何时可以安全返回您喜欢的活动。

我的强度等级是多少？

强度等级用于测量锻炼时的锻炼程度。测量您的强度等级，以确保您在正确的水平上锻炼。有3种方法可以测量您的强度等级。

这三项措施是：

1. 劳累度评估 (RPE)：

伯格的劳累度评估 (RPE) 量表是衡量运动强度的工具。RPE是一个从6 到20的量表。您可以选择一个分数来描述运动时感受到的力量、紧张和/或不适。 得分为6分表示完全没有任何努力程度； 得分为20分表示您可以达到做的最大的努力程度。

您的心脏康复团队将建议您在RPE11分（相对轻松）、至14分（有点吃力）之间进行中度强度运动。

使用此量表来帮助您知晓是否锻炼太用力了。 如果您将RPE评为15分（吃力） 或更高， 那么您应该减缓您的运动。

您也可以使用此量表来知晓您是否可以增加运动强度。 如果您将RPE评为10或更低， 请尝试更快地行走。 下面是从11到14的 RPE 量表的图片。

对于中等强度的运动，运动目标是在11分到14分之间。

6	
7	极为轻松
8	
9	很轻松
10	
11	相当轻松
12	
13	有点吃力
14	
15	吃力
16	
17	很吃力
18	
19	极为吃力
20	

2. 谈话测试:

谈话测试是一种在锻炼时测量您的努力程度的工具。锻炼时进行谈话测试，与您的运动伙伴交谈并注意您的呼吸。对于中等强度的运动，您的呼吸频率会增加。但仍然可以让您说话时不会喘气，您应该能够舒服地进行对话。

3. 心率:

您的心率是评估运动强度的另一个好方法。通过感受并计算您的脉搏，来测量您的心率。您也可以使用心率监测器。

关于您的脉搏的事实

您的脉率与心率相同

- 在运动期间，您的脉搏计数应该会增加，因为您的心脏跳得越来越快
- 您的脉率可能与其他人的脉率不同
- 有些药物会影响您的心率

记录您的脉搏



要感觉到您的脉搏，请将2或3根手指放在拇指根部下方的手腕皮肤上。



将2或3根手指放在脖颈一侧喉结旁边的空心区。您要小心，不要太用力；您可能会有头晕的风险。

移动手指，直到感觉到您的脉搏，使用计时器（秒表），并计算10秒内您感觉到的心跳数。例如，在休息时，您可能在10秒钟内感受到12次心跳。那么，10秒内12次心跳等于每分钟72次。

请咨询您的心脏康复团队，了解锻炼时的正确心率。要了解您的身体如何对运动做出反应，请在运动前和运动后立即测量您的脉率（在您冷身之前）。

计算您在10秒内感受到的心跳数。因为运动后心率迅速下降，重要的是计算10秒内您感觉到的心跳次数。例如，您可能在10秒钟内感受到20次心跳。10秒内20次心跳等于每分钟120次。调整您的努力程度，以确保您使用正确的心率锻炼，同时保持您的RPE值在11到14之间。

4. 注意症状：

如果您出现以下症状，请停止运动并与您的心脏康复团队（或医生）联系。例如：

- 疼痛
- 呼吸急促
- 头晕

他们会教您如何调整运动量，以保证安全。有关症状的更多信息，请参阅标题为“管理症状”（Managing Symptoms）的小册子。

安全警报！

心绞痛是一个警告信号，表明您的心脏负担加重。当没有足够的血液和氧气进入您的心脏时，您可能在下面列出的一个或多个区域感到疼痛或不适。

您可能会感到疼痛（不适）：

- 胸部
- 下巴
- 手臂
- 上背
- 咽喉

您可能还会感到呼吸急促，感到非常疲倦（疲劳）或有恶心（胃部不适）。如果您在运动期间出现心绞痛、头晕或任何其他疼痛，请咨询您的医生和心脏康复团队！

我如何进行有氧运动？

随着时间的推移，锻炼开始变得更容易。增加锻炼（时间和强度）来挑战自己。

步骤1。

询问您的心脏康复团队，如何安全地进行锻炼计划。通常，我们建议先增加时间：每3或4周，将锻炼时间增加5到10分钟。您可以将这段时间拆分，中间插入几次休息、或一天内锻炼几次，每次10分钟。增加锻炼时间时，保持锻炼强度不变。

步骤2。

您的心脏康复团队将与您合作，以增加您的锻炼计划的强度。经过3到4周的30至60分钟的运动后，您的心脏康复团队可能会建议您增加运动强度。当您增加锻炼时，他们会教您如何使用自觉劳累（RPE）量表评分、谈话测试和心率。

跟踪您的有氧运动

跟踪锻炼日记的进度。您的运动团队将检查您的运动日记，并帮助您推进有氧训练计划。

有氧训练日记

姓名: _____

积极运动



运动处方: _____

日期 (月/日)	运动类型	距离 (公里)	时长 (分/秒)		10 秒脉搏次数		劳累度评分 (PRE)	症状/指标/其它活动
			运动前	运动后	运动前	运动后		

我的行动计划

- 我想要做什么?
- 这周我按照实际情况可以做什么?

我的计划将包括:

- 我会去做的事情是什么
- 我将什么时候去做
- 我将在哪里做
- 我将做多少
- 我多久做一次

这周我将会

- _____ (是什么)
- _____ (什么时候)
- _____ (在哪里)
- _____ (做多少)
- _____ (多久)

我对可以完成这个计划的信心评分是:

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 没有信心 非常自信

自感劳累度评分 (PRE)

- 6 十分轻松
- 7 非常轻松
- 8 相对轻松
- 9 有些吃力
- 10 吃力
- 11 非常吃力
- 12 十分吃力
- 13 非常吃力
- 14 十分吃力
- 15 非常吃力
- 16 十分吃力
- 17 非常吃力
- 18 十分吃力
- 19 非常吃力
- 20 十分吃力

阻力训练

这是什么

什么是阻力训练？



阻力训练是一种增加肌肉力量和耐力的运动。通过举重（也称哑铃），使用您的体重做阻力或使用弹力带来进行阻力训练。有许多类型的阻力训练。

以下是3种阻力训练的列表。您的心脏康复团队将推荐最适合您的类型。

哑铃或自由重量



哑铃是常见的阻力训练器材。哑铃也被称为“自由重量”。它们有许多不同的材料。哑铃材料包括橡胶、铸铁和塑料。哑铃的重量可以是固定的。也可以是可调节的，带有一个实心杆，您可以添加配重片。

阻力训练机



阻力训练机是大型设备。阻力训练机通常能在健身房中找到。训练机器使用重量和滑轮系统为您提供阻力。您可以购买这些家用机器。

弹力带

弹力带是用于阻力训练的大弹性带。如果您没有存放器材的空间，弹力带是一个不错的选择。弹力带也是便携式的，所以它们适合旅行。弹力带的颜色会告诉您它有多大阻力。



您的心脏康复团队将推荐一种舒适且具有挑战性的重量或阻力。将为您制定以下阻力训练计划的一项：

- 小阻力训练计划（让您入门的5项核心练习）
- 标准阻力训练计划（通过使用自身体重、哑铃和弹力带的组合从头到脚训练身体主要肌肉群的10项练习）
- 弹力带计划（通过使用自身体重和弹力带，从头到脚训练身体主要肌肉群的10项练习）

您的心脏康复团队将为您制定一个安全有效的计划。

阻力训练如何能帮助您的心脏

阻力训练有什么好处？

阻力训练和有氧运动都是锻炼计划的一部分。两种类型的运动都可以帮助您在健身方面获得最大收益。

随着年龄的增长，您的肌肉会发生变化，几乎会减掉三分之一。这种肌肉流失降低了您的力量。做阻力训练可以减少您随着年龄增长而失去的肌肉量，从而减缓您的肌肉流失。

阻力训练的价值在于：

- 增加肌肉
- 增加力量
- 降低身体脂肪
- 控制血糖，如果您患有糖尿病或糖尿病前期
- 延长独立生活能力
- 让日常活动变得更轻松
- 让您的骨骼变得更强壮
- 有助于使关节更强壮
- 改善您的平衡并减少跌倒
- 改善您的心情
- 改善您的睡眠
- 提高您的自信心、自我形象和生活质量

如何安全地运动

在开始阻力训练之前我需要知道什么？

如果您有下列任何健康问题，请告知您的心脏康复团队。您的心脏康复团队可以改变您的阻力训练计划，以确保您的安全。

- 未经治疗的高血压
- 尚未修复的腹部或腹股沟疝气
- 未治疗的青光眼（眼睛问题）
- 由于糖尿病引起的眼睛问题，如视网膜病变
- 肌肉或关节问题
- 难以从地板上起身

我该如何开始阻力训练？

您的心脏康复团队将帮助您开始接受阻力训练。一般来说，我们建议重复10次感觉很舒服的重量（或弹力带的颜色）。

我应该举多大重量？

您的心脏康复团队将帮助您了解，您是否使用了正确的重量或弹力带？他们要求您回答以下问题：

1. 做完最后一次重复后，您觉得您可以再做5到10次重复吗？重复是练习的一个完整动作。如果您回答是，则重量或弹力带太轻或太容易。

- 2.您做最后一次重复运动很吃力吗？如果您回答是，则表示重量太重或弹力带太紧。
- 3.在完成最后一次重复运动之后，您是否觉得最多只能再进行2到3次就做不了了？如果您回答“是”，则这是一个很好的起始重量或弹力带选择。

保持您的RPE值在11分（比较轻松）和16分（相当吃力）之间。

每次练习从1组10次重复开始。例如，执行10次肱二头肌弯举。从1轮锻炼开始。例如，一轮包括该计划中的所有练习项目。在做第二组之前，完成整个程序中的每个练习项目。

我的阻力训练的频率和强度有多大？

您的心脏康复团队将建议您每周进行2次阻力训练，这是您获得收益所需的最低次数。如果您喜欢阻力训练，您可以每隔一天进行一次，每周3次，每次阻力训练之间至少休息一天。这使您的身体可以在每次运动之间休息和修复肌肉。

阻力训练强度因人而异。

以下概述了改变阻力训练计划强度的因素：

- 1.您举重的重量或弹力带的阻力会改变强度：哑铃越重（或弹力带的阻力越大），则强度越高。
- 2.您进行锻炼的次数会改变强度：您进行锻炼的次数称为重复次数。您做的重复越多、强度越高。
 - 1次肱二头肌卷曲= 1次重复；
 - 2次肱二头肌卷曲= 2次重复；
 - 3次肱二头肌卷曲= 3次重复；

从做肱二头肌卷曲10次或10次重复开始：

3.您重复一组动作的次数会改变运动的强度。一组指的是一套不间断的重复动作。例如，不间断地做10次二头肌弯曲。

如果您做多于一组的运动，则在两组之间休息一下。您做的组数越多、强度就越高。

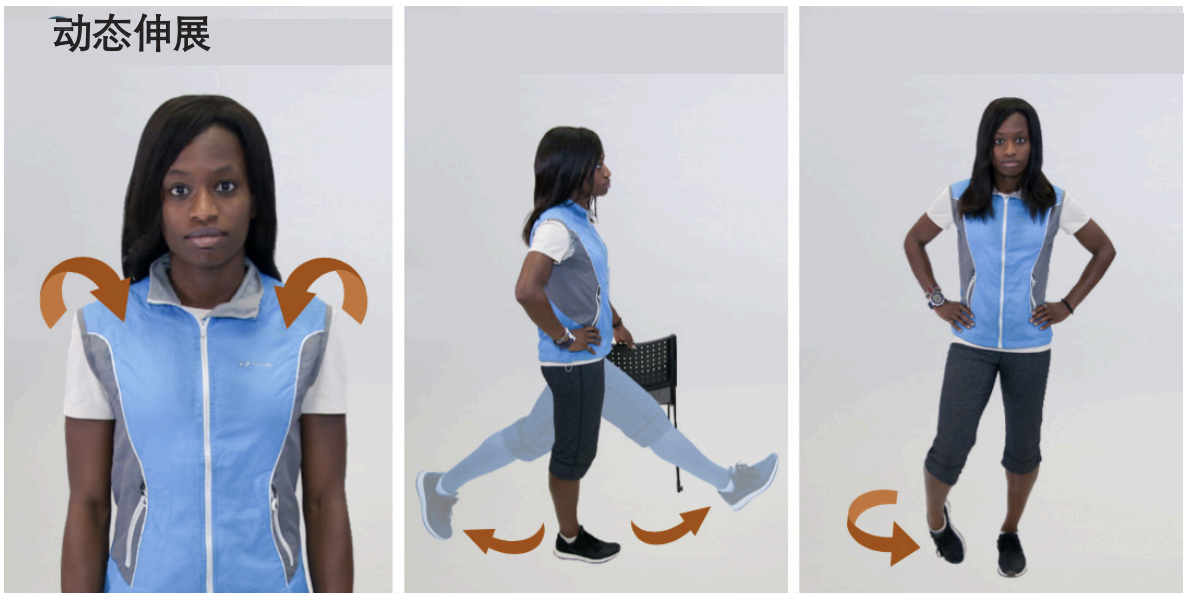
例如，做2组的每组10次二头肌弯曲，中间休息一下。

阻力训练的安全提示

以下是确保您在进行阻力训练时安全的提示。

安全提示是：

- 在热身之前拉伸肌肉。动态（移动）拉伸有助于提高灵活性。



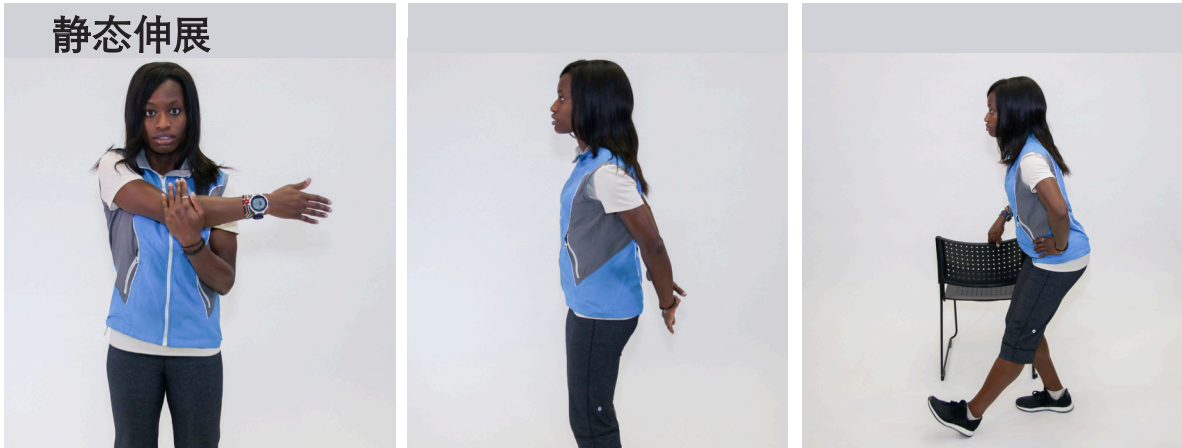
- 阻力训练前的热身和阻力训练后的整理运动。在热身和整理运动时，尝试舒适地步行5至10分钟。

阻力训练

- 按照规定的顺序完成所有练习项目
- 每次练习之间至少休息30至60秒
- 每项运动都使用适当的技巧。技巧是您做练习的方式。请与您的心脏康复团队联系，以获取有关阻力训练技巧的帮助。
- 慢慢锻炼，正常呼吸。不要屏住呼吸，因为这会增加您的血压
- 快举（数2下）慢放（数3下）。这种节奏/速度将确保您不会因急躁导致受伤
- 保持您的劳累度评估（RPE）设定在11分（相对轻松）和16分（相当吃力）之间。将您的RPE值保持在11到16之间，将确保您的锻炼强度既能带来好处，又不会伤害到自己。

劳累度评估（RPE）量表	
6	
7	极为轻松
8	
9	很轻松
10	
11	相当轻松
12	
13	有点吃力
14	
15	吃力
16	
17	很吃力
18	
19	极为吃力
20	

- 整理运动后伸展肌肉。静态（不移动）拉伸可能有助于提高灵活性。



- 在阻力训练课之间至少休息一天。休息可以防止受伤，让肌肉在下次运动前恢复
- 如果您感觉以下情形，则停止锻炼：
 - 心绞痛症状（胸部不适）
 - 头晕
 - 气短
 - 肌肉或关节疼痛

安全警报!

心绞痛是一个警告信号，表明您的心脏负担加重。当没有足够的血液和氧气进入您的心脏时，您可能在下面列出的一个或多个区域感到疼痛或不适。

您可能会感到疼痛（不适）：

- 胸部
- 下巴
- 手臂
- 上背
- 咽喉

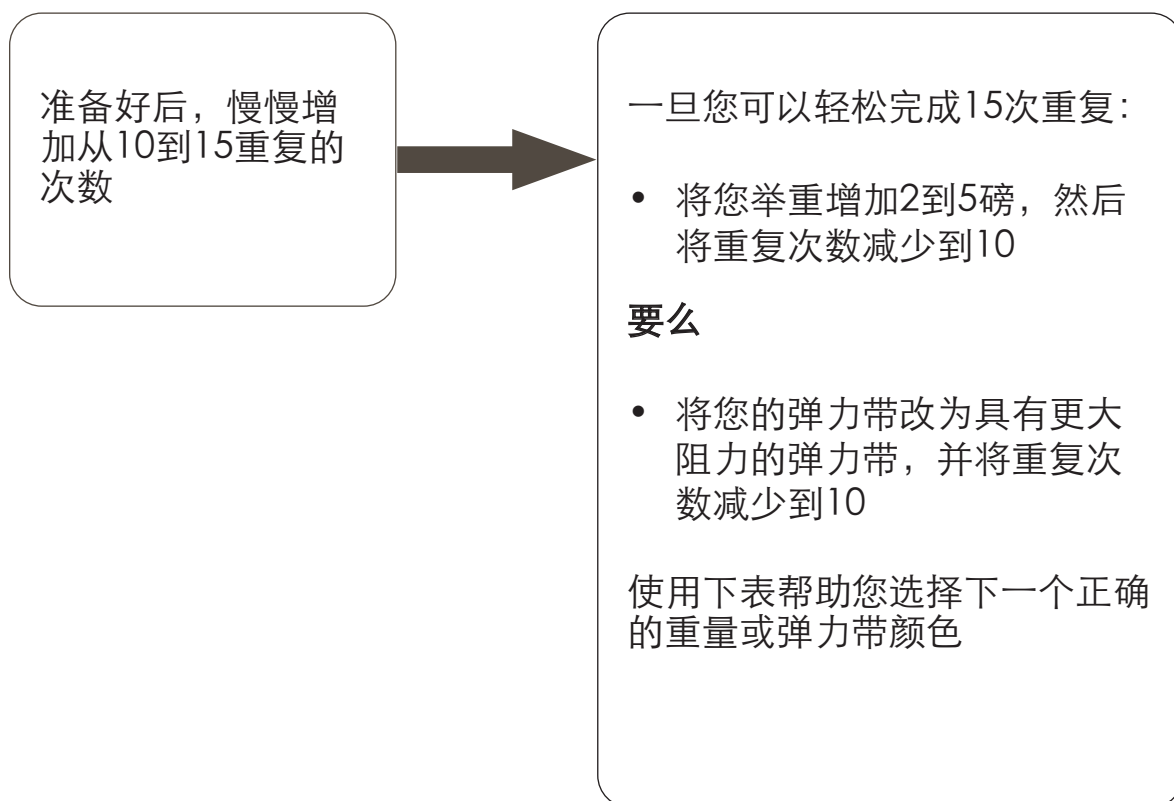
您可能还会感到呼吸急促，感到非常疲倦（疲劳）或有恶心（胃部不适）。如果您在运动期间出现心绞痛、头晕或任何其他疼痛，请咨询您的医生和心脏康复团队！

- 跟踪锻炼日记的进度。您的运动团队将检查您的运动日记，并帮助您推进您的阻力训练计划。运动日记中列出的阻力训练练习可在我们的网站“Cardiac College”（心脏病学院）上找到，网址为 www.cardiaccollege.ca
- 在接受阻力训练后，您的肌肉可能会感到疼痛和僵硬。这个是正常的。由于肌肉内出现非常小的撕裂，所以肌肉酸痛会发生。当您第一次开始阻力训练，尝试新的运动或增加举重时，会出现肌肉酸痛
- 运动后数小时内会出现酸痛和僵硬，持续时间长达4天。等到所有疼痛和僵硬消失之后，再次尝试锻炼。让您的肌肉有时间愈合将使您获得最大的力量增长。如果您的疼痛和僵硬超过4天，请与您的运动团队联系。

我如何进行阻力训练？

随着时间的推移，您的身体将适应每项运动。您的心脏康复团队将推进您的阻力训练，以确保您的身体仍然努力工作，以获得阻力训练的所有好处。

如何进行重复运动和举重（或阻力带）？



工具可帮助您增加举重的重量或弹力带的难度

使用哑铃时，请遵循此顺序													
最轻的											→		最重的
1	2	3	5	8	10	12	15	20	25	30	35	40	
公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	

在使用弹力带时，请遵循此顺序					
最轻的				→	最重的
黄色	红色	绿色	蓝色	黑色	

重要的是要记住：

- 并非所有练习都以相同的速度进展
- 并非所有肌肉群都准备好同时进展
- 并非所有肌肉都使用相同的重量

我如何增加我的组数？

一旦您可以轻松地把每项运动做1组，则把每次运动增加到2组。这可能需要2至3周，请注意，不要超过2组。

抗阻训练日记

运动	1.哑铃划船	2.半蹲	3.二头肌弯举	4.腿部弯曲	5.侧平举	6.双后跟抬起	7.仰卧飞鸟/俯卧撑	8.腹部运动	9.三头肌拉伸	10.鸟狗式(四足跪姿进行手脚伸展)
其它训练										
日期:										
重量										
重复次数和组数										
劳累度评分(PRE)										
日期:										
重量										
重复次数和组数										
劳累度评分(PRE)										
日期:										
重量										
重复次数和组数										
劳累度评分(PRE)										

医疗就诊喝药物变更：列出您的药物以及医院就诊/急诊/实验室/医生问诊记录

问诊记录及原因	日期	医疗服务/化验/医疗操作名称

药物	变更日期	剂量/频次

购买健身器材的提示

天气太冷或太热时，适宜使用运动器材。

在购买设备之前，请先问自己以下问题：

- 我现在的健康水平是多少？
- 我的目标是什么？
- 该物品对我来说安全吗？
- 我想花多少钱？
- 该物品是否有保修？
- 该物品与其他器材相比如何？

与您的心脏康复团队联系，以帮助回答这些问题。

下面列出了各种类型的健身器材以及购买前应该考虑的信息。

跑步机

价钱：

跑步机的价格各不相同。价格的差异是基于耐久性以及所包含的额外功能（例如，计算机程序、心率监视器等）。跑步机的耐用性和结构是最重要的。

马达：

重要的是，您购买的跑步机有一个马达。不要买手动跑步机。手动跑步机要您向前带动皮带。跑步机上的电机功率应至少为1.5马力。打开跑步机的马达，听听它产生的噪音和振动，当您在锻炼时听音乐或看电视时，噪音和振动的影响很重要。

皮带宽度和长度：

皮带的宽度对于安全和舒适非常重要。通常宽度范围从17"到22"，长度从45"到60"。

紧急关闭:

您选择的跑步机应该有紧急关闭。如果不慎摔倒，紧急关闭装置可以让跑步机立即关闭。

计算机反馈和控制面板:

跑步机的控制面板应显示速度、距离和时间。预先编程的锻炼可能是大多数跑步机具有的选择，但它们不是必需的。

心率监测器:

一些跑步机具有接触式心率监测器。当您握住扶手，跑步机可读取您的心率并将其显示在控制面板上。它不像自己测量心率或使用发射器型心率监测器那样准确。

动感单车

价钱:

动感单车的价格范围取决于包含的功能数量。

单车款式:

选择最适合自己的自行车风格。这取决于您的舒适度以及您的任何关节/肌肉问题。

直立式:

设置和外观非常类似于传统的户外自行车。

卧式:

这些自行车有一个更宽的椅子/座椅和一个靠背支撑，踏板在您面前，不像踏板在您下面的直立式自行车。随着座椅的舒适度越来越高，这种风格的自行车越来越受欢迎。

控制面板功能：

您应该能够确定：

- 您踩踏的速度（每分钟转数（RPM），每小时公里数（KMPH）或每小时英里数（MPH））
- 覆盖的距离
- 骑车时间
- 您正在做运动的级别/难度

其他重要功能：

- 脚带
- 座椅高度可调，因此坐姿时，膝盖处的伸展角度为15度
- 座椅倾斜

椭圆机

对于那些希望进行无冲击有氧锻炼的人来说，这台机器是一个很好的选择。它模仿步行或跑步，并提供结合使用手臂锻炼的选项。

样式：

在购买之前试用机器很重要。机器的尺寸和舒适度可以彼此不同。一些椭圆机提供向前运动和向后运动。

控制面板功能：

您应该能够确定1) 您移动的速度（每分钟转数（RPM），每小时公里数（KMPH）或每小时英里数（MPH）），2) 所覆盖的距离，3) 运动时间，4) 您锻炼的强度水平。

阻力训练器材

有各种各样的阻力训练设备。

可以购买以下选项：

- 哑铃重量或“自由重量”是用于阻力训练的常用设备，包括不同的材料如橡胶、铸铁或塑料，也可以作为固定或可调节的重量购买。
- 阻力训练机是通常在健身房中使用的设备。它们包含一个配重片组和滑轮系统。可以进行固定的运动，也可以购买供家庭使用。
- 弹力带可用于阻力训练。如果您没有足够的空间放置阻力训练机，则弹力带是一个不错的选择。如果需要，您旅行时可轻松携带此器材。弹力带的颜色代表一定量的阻力，颜色越浅，弹力带的阻力越小；颜色越深，弹力带的阻力就越大。

心率监测器

在运动期间监测心率对于确保您锻炼的安全强度非常重要。手动检查心率通常是通过在手腕或颈部感受到脉搏，并计算10秒钟以上的心跳数来完成的，但有时这可能有难度，不够准确。

可以使用心率监测器代替。带有发射器的腰带戴在胸前，并将信息发送到您戴在手腕上的手表上。您只需在锻炼过程中看一下手表就能了解您的心率。这种显示器非常准确。如果您患有心律失常（心律不齐），可能不准确。在购买心率监测器之前请先与您的心脏康复团队进行沟通。

常见的运动安全提示

一般提示

我可以在运动前进食、喝酒或吸烟吗？

运动前不要喝酒、咖啡因、香烟或大麻。酒精、咖啡因、香烟和大麻可以增加您的心率。如果您的心率高于目标心率范围，则运动不安全。酒精、咖啡因、香烟和大麻也会让您的运动变得更加费力。

在大餐后2小时内避免运动。在准备好运动之前，您的身体需要时间来消化所有的食物。您可以做的是某种轻微的身体活动，比如与您的狗、家人或朋友一起慢慢散步。按照您平时的饮食和药物安排，当您吃的不太饱时，将您的运动计划融入您的日常生活中。

我生病时可以锻炼吗？

如果您患有胸部感染或流感，请勿运动。如果您感染并服用抗生素，则需要休息。您的身体需要时间休息和与疾病做斗争。

与您的心脏康复团队或医生讨论何时可以恢复锻炼。

让自己有时间休息。当您感觉好些时，慢慢重新开始锻炼。通过减少一半的时间和减少强度，来重新开始锻炼。回想您停止锻炼有多久了？恢复原先体能需要相同的时间。

例如，如果给您制定的计划是在40分钟内步行3.2公里，即20分钟走1.6公里的步速，而您停止锻炼2周了，那么：

- 重新从1.6公里开始。在第一周内慢慢增加到3.2公里，步行要慢于医生规定的步速，以22分钟走1.6公里的步速或更慢的速度行走；
- 如果您对此感到满意，请在第2周期间将步速/速度提高到计划的步速/速度。

如果您有任何疑问，请咨询您的心脏康复团队以寻求帮助。

我需要穿跑鞋吗？

穿跑鞋锻炼身体，不要穿运动鞋、宫廷鞋或徒步鞋。跑鞋更稳定，有靠垫和支撑。在购买跑鞋之前，请让他人检查一下您的脚和走路的方式。这种检查应由专业和合格的销售人员完成，以确定您的特定鞋子需求。

在中午时段购买鞋子。因为此时您的脚因肿胀和活动而自然膨胀。

您的鞋子必须适合您。尝试不同型号的鞋子，如果鞋太紧，您可能会出现水泡、脚疮和瘀伤。在最长的脚趾和鞋的末端之间有1厘米宽的空间，这个额外空间可为运动时的肿胀留出了空间。只是在最初的1到2周内室内穿鞋，在室内穿鞋将确定鞋子是否适合您，这些鞋子能持续6到12个月或大约800到1200公里。

我可以预防肌肉或关节损伤吗？

如果您有任何肌肉或关节损伤，请慢慢开始锻炼计划。如果您有肌肉或关节旧伤，也要慢慢开始锻炼计划，让您的身体休息，并使任何损伤得到愈合。慢慢开始锻炼计划，以防止感到疲倦。您的锻炼计划不应引起任何疼痛或不适，如果您有任何疼痛或不适请停止锻炼！尝试以较低的强度运动或使用较轻的重量，较低的强度可以降低您的疼痛和不适。与您的心脏康复团队或物理治疗师联系以寻求帮助。

一旦您进行经常锻炼，您可能会产生一些疼痛和痛苦。这些疼痛和痛苦来自于过度用力，过度用力会导致受伤。

为避免受伤，请确保：

- 按照心脏康复团队制定的正确强度进行锻炼
- 休息几天
- 做充分的热身和整理运动

如果您开始感觉脚、膝盖、臀部或腰部有任何疼痛，请采取以下措施：

首先，尝试一双全新的跑鞋。您的旧跑鞋可能会磨损，穿破的鞋子不再具有您运动时需要的缓冲和支撑力度。

其次，以较慢的步速/速度行走。走路时步子迈得小点，看看这是否会降低您的不适感。如果持续不适，请咨询您的医生或物理治疗师。

运动后，疼痛和僵硬是正常的。当您尝试一项新的运动或增加强度时，会感到酸痛和僵硬。大多数情况下，疼痛和僵硬会自行消失。您可以通过做一个冷却和拉伸来减少疼痛和僵硬。如果您感到疼痛和僵硬超过一个星期，则要去看看医生。

如何在炎热天气安全运动

我能在炎热天气里安全运动吗？

高温和高湿度会导致运动时心率和血压升高。即使正常活动，炎热和湿度也可能导致呼吸短促。您可能还会感到心绞痛症状（胸痛）、心律不齐、心悸、晕眩或头晕。

炎热天气也会增加空气中的烟雾和污染。烟雾和污染也可能导致心绞痛症状、心律不齐、头重脚轻或头晕。

查看热安全指数和空气质量健康指数，看看这些指数是否适合户外运动

动。

遵循下列这些步骤：

查看天气报告

在锻炼时检查当地的天气预报，并记下温度、湿度和空气质量（烟雾警报和空气质量健康指数）。

天气网络或加拿大环境部可以为您提供当天的最新天气状况（包括空气质量）：

www.theweathernetwork.com 或 www.weather.gc.ca/forecast 或 www.airqualityontario.com

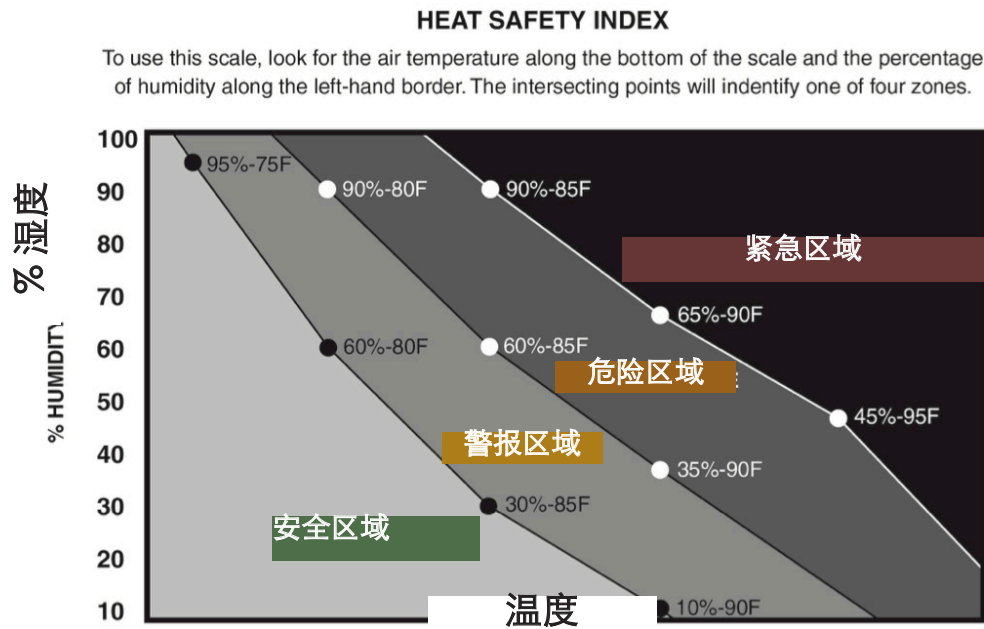
检查热安全指数

热安全指数可以帮助您确定运动和户外运动是否安全。该指数使用温度和湿度百分比（空气中的水量）来创建四种安全区域：安全、警报、危险和紧急。

要使用此索引：

- 找到刻度底部的目前当地温度
- 找到刻度左边界的目前湿度百分比
- 在图表上找到这两点交汇在一起的点。查看此点的安全区域
- 按照“您在每个热安全区域该做什么”图表中的说明进行操作

热安全指数



摘自：Take Heart, 2004; Dr. T. Kavanagh

您在每个热安全区域该做什么

安全	警报	危险	紧急
<ul style="list-style-type: none">• 照常运动• 安全户外锻炼	<ul style="list-style-type: none">• 降低运动强度• 注意症状	<ul style="list-style-type: none">• 不做户外运动	<ul style="list-style-type: none">• 避免去户外

检查空气质量

在户外锻炼之前检查空气质量非常重要。当您检查空气质量时，您会看到有多少空气污染？当许多污染物（一种对健康有害的物质）悬浮在空气中时，就发生了空气污染。空气污染对所有人的健康造成损伤，特别对患有心脏病或肺病的人、老年人和年幼的孩子，造成更严重的损伤。



当您查看天气报告的空气质量时，请查找：

空气污染可以通过空气质量健康指数（AQHI）来衡量。该指数告诉您常见的空气污染物水平。

该指数的范围是0到10。数字越低、空气质量越好。

在户外锻炼之前，先检查空气质量指数；然后按照“每种空气质量类别应做什么”表格的指示去做。

您在每个空气质量区该做什么

低风险 1至3	适度风险 4至6	高风险 7至10	风险很高 10以上
<ul style="list-style-type: none">• 照常运动• 安全户外锻炼	<ul style="list-style-type: none">• 降低运动强度• 注意症状• 考虑将您的户外运动改期	<ul style="list-style-type: none">• 不做户外运动	<ul style="list-style-type: none">• 避免去户外

保持水分（确保您喝大量的水）

在运动前、运动中和运动后喝水。脱水（体液流失）可导致心率加快、心绞痛症状（胸痛）、呼吸短促和头晕。

如果您锻炼长达1小时，请遵循以下指南：

- 运动前喝约175至240毫升的水
- 运动期间和整理运动后每20分钟喝约175至240毫升的水
- 不要等到您感到口渴时才喝水！



如果您对每天可以摄入多少液体有限制，请告诉您的医生。

穿浅色、宽松、舒适的衣服



这种衣服反射阳光、让气流帮助您保持凉爽。选择一种可以帮助汗水远离身体的面料。吸湿速干（合成人造）面料效果最佳。戴帽子或遮阳帽，并使用防晒霜来保护您的皮肤。如果您正在旅行，请给自己一周的时间来适应新的温度。

做热身和整理运动

5-10分钟的热身和整理运动将减少出现心绞痛（胸痛）、头晕、心律不齐（心悸）和呼吸短促等症状的风险。

降低速度和距离

- 让您的身体有时间适应炎热的天气。当室外温度快速上升时，以较慢的步速/速度锻炼，并走较短的距离，保持至少一周。
- 使用您的心率和劳累度评估（RPE）来帮助您调整锻炼的努力程度。
- 将您的室外路线设计成一个的“外出并返回”的较短路线。

知道您服用的药物

- 一些β受体阻滞剂可能会让您难以出汗并保持体温；
- 利尿剂（水丸）可能会导致体内钾的流失。汗液中的钾也会流失。钾含量过高或过少都会导致心律不齐（心悸）；
- 在炎热的天气中，糖尿病药物可能不会起作用，从而导致低血糖（低血糖水平）或高血糖（高血糖水平）；
- 与您的医生或药剂师讨论您的药物。如果您服用上述任何一种药物，您需要格外小心以避免炎热天气过热或脱水（体内水分流失）。

注意症状

注意心绞痛症状（胸痛）、头晕、心律不齐（心悸）或呼吸短促。如果您感觉出任何这些症状，请立即减慢运动速度。如果您患有心绞痛，请按照以下步骤应对心绞痛，请参阅《症状管理》的小册子）。

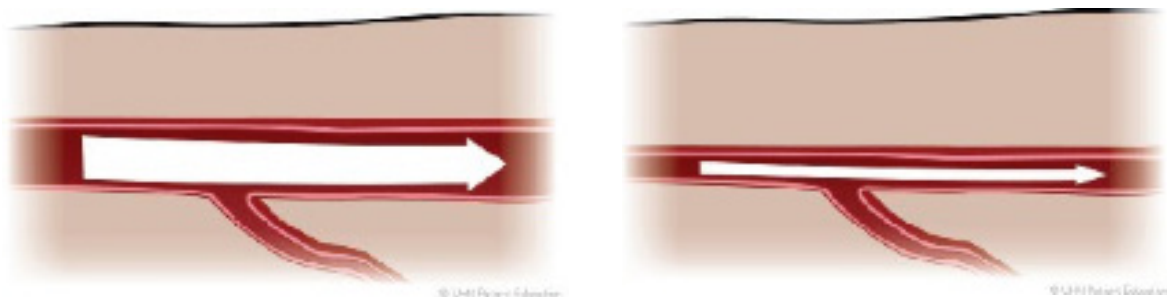
与您的心脏康复团队沟通，了解您的运动处方是否需要更改。

如果您有任何症状，如疼痛、呼吸短促或头晕，请**停止运动**并与您的心脏康复团队（或医生）交谈。他们会教您如何调整运动量，以保证安全。

如何在寒冷天气里安全运动

我能在寒冷天气里安全运动吗？

寒冷天气会让您的运动变得更加吃力，因为寒冷天气使您的动脉收缩。



当您的动脉收紧时，血液难以通过心脏向外周组织输送氧气和锻炼肌肉。寒冷的天气也会导致您的心率和血压上升，高心率和血压使您的心脏工作负担加重，从而导致您面临患心脏病的风险。

您可能会遇到：

- 心绞痛的症状（胸痛）
- 心跳不规则（心悸）
- 呼吸急促
- 头晕

在冷空气中呼吸也会导致您的冠状动脉（将血液和氧气带到心脏的血管）变窄，这被称为“冠状动脉痉挛”，并可能导致心绞痛。

即使在寒冷的时候，您可能更喜欢在户外锻炼，请遵循以下注意事项以确保安全运动。

查看天气预报

如果风寒温度低于-10°C，请勿在户外锻炼。在较冷的温度下，您的身体必须努力工作。如果太冷，不能在户外锻炼或在室内锻炼，请休息一天。

穿多层衣服

保暖会让运动感觉更舒服。它还可以使您的动脉扩张，让血液更快流向您的心脏和肌肉

- 紧贴您皮肤的衣服层应该是吸湿排汗材料，选择一种服装材料如涤纶或羊毛/棉混纺的罗纹衬衫。如果紧贴皮肤上的一层衣服被汗水弄湿，您会感到太冷。
- 衣服层包括帽子，以帮助保暖。
- 用围巾遮住口鼻。这条围巾有助于温暖您呼吸的空气，让您保持温暖；
- 如果太热，请脱下一层衣服。



在户外穿跑步鞋

您的跑鞋应具有最佳牵引力且重量轻。

降低您的速度和距离

- 让您的身体有时间适应的身体与运动时间适应寒冷的天气。当室外温度迅速下降时，应以较低的速度运动，并以较短的距离运动至少一周
- 如果天气导致您更加努力地工作，那么您的步速/行走速度就会减慢
- 使用您的心率和劳累度评估 RPE 来帮助您调整锻炼的强度
- 如果刮风或结冰，请放慢速度。较慢的步速/速度可防止跌倒
- 为了预防锻炼期间发生天气变化，将您的室外路线计划成一个的“外出并返回”的较短路线
- 在寒冷天气锻炼时，请让您的心脏康复团队帮助您调整速度和距离

选择一条没有冰雪的运动路线，避免跌倒

在运动前、运动中和运动后喝水

请遵循以下指南以确保您喝到足够的水：

- 运动前喝约175至240毫升的水
- 运动期间和冷身后，每20分钟喝约175至240毫升的水
- 不要等到您感到口渴时才喝水！
- 如果您对每天可以摄入多少液体有限制， 请告诉您的医生

注意症状

注意心绞痛症状（胸痛）、头晕、心律不齐（心悸）或呼吸短促。如果您感觉出任何这些症状，请立即减慢运动速度。如果您患有心绞痛，请按照以下步骤管理心绞痛（请参阅“管理您的症状”的小册子）。

与您的心脏康复团队沟通，从而了解您的运动处方是否需要更改。

如果您有任何症状，如疼痛、呼吸短促或头晕，请**停止运动**并与您的心脏康复团队（或医生）交谈。他们会教您如何调整运动量，以保证安全。

在寒冷的天气里，做什么运动对我来说不安全？

不要铲雪

很多人认为铲雪是冬天锻炼的好方法，但是除雪需要的花费的力气等于不停地慢跑或跑步。这种运动，加上由于寒冷天气导致的心脏压力增加，将使您处于心脏疾病发作的高风险中。

研究表明：每年第一次下大雪的时候，因心脏问题和心源性猝死而去急诊室的人数最多。如果您患有心脏病，体质较差或过去曾患过中风，则您患心脏病的风险会更高。

为了保护您的心脏，请让您家中没有心脏病的人铲雪。

如果您的家中没有可以铲雪的人，一些城镇/乡镇会为心脏病或慢性病

病患者提供免费的除雪服务。

联系您当地的城市/乡镇办事处，询问为您所在地区的居民提供的除雪服务。如果您所在的城市/乡镇不提供免费除雪服务，您也可以租用除雪服务或请邻居帮忙除雪。

从哪里了解更多

心脏学院

www.cardiaccollege.ca

有益心脏的 (Heart Wise) 健身设施 - 在线查找社区中心/设施。

www.heartwiseexercise.ca

天气网络或加拿大环境部可以为您提供当天的最新天气状况（包括空气质量）：

www.theweathernetwork.com

www.weather.gc.ca/forecast

www.airqualityontario.com

如果在商场散步，请在我们的网站上查找商城地图：

<http://www.takechargeonline.ca/resources/alumni-exercise/walking-maps/>

健康饮食

为了心脏健康合理 饮食



为了心脏健康合理饮食

适用于心脏病患者及其照顾者

阅读本手册可以了解：

- 什么是有利心脏健康的饮食
- 为什么饮食对心脏健康很重要
- 每天如何选择健康的食物

特别感谢Amelia Ng (患者家属)、Vicky Pun 和 Niloufar Deilami (注册营养师，公共卫生硕士) 在文化上对这些信息进行调整以反映我们患者的独特偏好。

目录

地中海的饮食方式.....	1
什么是地中海的饮食.....	1
如何实行地中海饮食方式.....	2
菜单示例.....	9
选择健康脂肪.....	11
什么是脂肪.....	11
选择更多的不饱和脂肪.....	12
选择较少的饱和脂肪.....	14
选择较少的反式脂肪.....	14
选择更多纤维.....	17
什么是纤维.....	17
可溶性纤维.....	18
不可溶性纤维.....	19
如何多吃纤维.....	20
食物中纤维量图表.....	22
样板菜单.....	26
豆类烹饪技巧.....	28
选择减少添加糖.....	31
糖的图表.....	34
选择减少钠.....	39
如何少食用钠.....	39
食物中含钠图表.....	41
一些餐馆食物中的钠含量.....	47
保持健康的甘油三酯水平.....	49

保持健康的胆固醇水平.....	53
保持健康的血压	55
如何阅读食品标签.....	59
成分清单.....	59
分量表.....	59
份额	60
钠 60	
纤维	60
%成分每日参考量	60
营养声明.....	62
不含胆固醇/无胆固醇.....	62
低脂肪	62
无添加糖.....	63
清淡.....	63
了解您的份额	65
水果和蔬菜	65
粮食产品.....	65
牛奶和替代品	65
油和脂肪.....	65
记录您吃什么和喝什么.....	67
示例：我每日的食物日记	68
我每日的食物日记	69
哪里可以了解更多信息.....	73

地中海的饮食方式

什么地中海的饮食

什么是地中海饮食方式？

地中海周围的居民以其传统的饮食方式获得了巨大的健康益处，这包括吃健康食品、和他人分享美食以及积极的生活方式。

地中海饮食怎样有助我心脏健康？

用地中海方式吃有助于您：

- 控制血压、胆固醇和血糖
- 降低发生健康问题的机会，包括心脏病、中风、糖尿病以及某些癌症和阿尔茨海默病
- 降低其他心脏病发作的几率

地中海饮食方式吃包括：

- 大量食物来自植物（水果、蔬菜、全谷物和豆类）
- 经常吃鱼和海鲜
- 定期进食健康脂肪，如橄榄油、坚果和种子
- 适当进食乳制品、家禽和鸡蛋
- 少吃红肉（牛肉、猪肉、羊肉）和糖

遵循地中海饮食方式我该吃些什么？

遵循地中海饮食方式我该吃些什么？

没有绝对正确的方法。您可以使用金字塔（如下图所示）作为指南选择您喜欢的食物。在金字塔的底部是每天应多吃的食物以及橄榄油，并要经常运动，而靠近顶部的食物应该少吃。



地中海饮食方式的11个步骤：

1.经常在家做饭

- 使用新鲜的、天然食材制作您喜爱的菜肴
- 避免加工过的食物或成品
- 尽量少在外面吃或叫外卖

2. 每天吃水果和蔬菜

- 水果和蔬菜中富含含有维生素、矿物质、纤维和抗氧化剂等心脏健康营养素。抗氧化剂可以保护身体细胞免受可能导致健康问题的损害
- 每天吃各种水果和蔬菜，以降低心脏病发作，中风和某些癌症的风险


提示：在午餐和晚餐时，盘子里加满一半的蔬菜。

	一天吃多少？	一个份额是多少？
<p>水果（例如芒果）</p> 	大于等于3份	1个中等（网球大小）的水果 ½杯水果
<p>蔬菜（例如秋葵）</p> 	大于等于5份	½杯煮熟、生吃或冷冻蔬菜 1杯绿叶蔬菜

3.定期选择全谷物食物

- 全谷物含有不溶性纤维，可使您的肠道有规律，并让您有饱腹感。一些全谷物还含有可溶性纤维，有助于降低胆固醇和控制血糖


贴士：早餐选择燕麦片等全麦谷物，而不是加工谷物。主餐时，至少 $\frac{1}{4}$ 的盘子装满全谷物食品。

<p>全谷类</p> 	<p>一份额是：</p> <p>$\frac{1}{2}$杯大麦、小麦、藜麦、碾碎干小麦、荞麦、棕色或野生稻、青麦</p> <p>$\frac{3}{4}$杯煮熟的燕麦片（大片或切片）</p> <p>$\frac{1}{2}$杯全麦面食</p> <p>1小片全麦面包</p> <p>$\frac{1}{2}$块印度薄饼或印度抛饼</p>
---	--

4.每周至少吃3次豆类食品

- 豆类富含纤维、维生素、矿物质和蛋白质
- 豆类含有可溶性纤维，有助于降低胆固醇和控制血糖
- 豆类可以帮助控制血压，因为它们富含镁和钾等营养素

贴士：用豆类食物（包括豆制品，比如豆腐、豆干等）替代肉类食物，将它们用于煮菜、煮粥或者凉拌菜中，加入汤中或作为健康零食享用。

<p>豆类 (例如扁豆)</p> 	<p>豆类、豌豆瓣、扁豆/小扁豆、月鳧/鷹嘴豆、大豆 (豆腐、豆豉和毛豆)</p> <p>一份额是： $\frac{3}{4}$杯煮熟的豆类</p>
--	---

5.三餐使用健康脂肪

- 特级初榨橄榄油是一种高品质的健康油，每天使用特级初榨橄榄油

贴士：将全麦面包蘸橄榄油来代替黄油，烤或烧鱼或蔬菜之前用橄榄油刷一下。橄榄油的烟点较低，建议用来凉拌菜或者低温烹饪。



6.每周吃坚果

- 坚果是健康脂肪的来源，定期食用坚果有助于降低胆固醇
- 每周食用3次或以上次坚果 (作为地中海饮食方式的一部分) 可以降低处于风险者患心脏病的风险

坚果



了解一份额坚果的量很重要，因为坚果含有大量能量（卡路里）。

一份额是：

1盎司干的烤过的、生的或未加盐的坚果（约¼杯或一小把）

2汤匙的天然坚果涂抹酱（如花生酱或杏仁酱），选择没有其他成分的“100%坚果”。

7.每周至少吃3次鱼和海鲜

- 鱼和海鲜含有健康的脂肪，有助于预防心脏病
- 选择金枪鱼、鲑鱼、鲱鱼和沙丁鱼等富含脂肪的鱼类
- 选择海鲜，如蛤蜊、扇贝、牡蛎和贻贝

鱼和海鲜




选择新鲜、冷冻或听装。

选择听装的浸在水里并标有“低钠”的鱼或海鲜。

一份额是：3至4盎司，大约一副牌的大小。

8. 每天吃2到3份额的牛奶或替代品

- 奶制品（如牛奶、酸奶和奶酪）和替代品（如大豆饮料）含有钙、维生素D和蛋白质，可以保持骨骼健康，也有助于降低或控制血压

<p>牛奶和替代品</p> 	<p>一份额是：</p> <p>1杯（8盎司/250毫升）牛奶、拉西酸奶奶昔/白脱奶或豆浆</p> <p>$\frac{3}{4}$杯普通牛奶发酵物、酸奶、意大利乳清干酪或奶酪</p> <p>1.5盎司含15%至20%乳脂(MF)的半脱脂奶酪或印度奶酪</p>
---	---

9. 适量选择肉类

- 计划您的三餐时多从植物（如蔬菜、粗粮和豆类）中选择而不是肉类
- 每周适量食用肉类和家禽（鸡肉、火鸡肉或鸭肉），为素菜肴增加风味

<p>当您确定要吃肉</p>	<p>更经常选择家禽而不是红肉（牛肉，猪肉和羊肉）。</p> <p>避免加工肉类，如香肠、培根和熟食肉类。</p> <p>一份额是：3至4盎司，大约一副牌的大小。</p>
-----------------------	---

10.每周至少2次使用西红柿、大蒜和洋葱作调味品

- 酱汁可以加在鱼、鸡肉、意大利面、蔬菜和米饭上
- 酱汁是地中海饮食方式的重要组成部分，因为它富含抗氧化剂，抗氧化剂可以保护身体细胞免受伤害，从而影响健康
- 做该酱汁的方法是，炒西红柿、大蒜和洋葱（或韭菜），加少许橄榄油。

11.吃更少的盐（钠）



- 用草药和香料等调料代替盐，烹饪时少用或不用盐，上桌之后不要加盐
- 尽量少食用商店购买的酱料和半成品
- 少在外面吃饭，必需在外吃饭时，点不加盐的食物或酱汁和调味品放在一边的食物

选择低钠食物	检查标签！选择有如下标记的产品： “低钠” “没有添加盐” “钠的每日参考量是5%或更低”
---------------	--

菜单示例

早餐

含 $\frac{1}{2}$ 杯浆果的普通燕麦片（片状或片切），和 $\frac{3}{4}$ 杯普通希腊酸奶茶

上午点心：

1个中等大小的水果，和
约30克（或一小把）无盐混合坚果



午餐

1杯扁豆汤

1杯糙香米

辅菜沙拉： $\frac{1}{8}$ 个牛油果、 $\frac{1}{2}$ 个番茄、 $\frac{1}{2}$ 根黄瓜上加点特级初榨橄榄油，加新鲜香草和柠檬或香醋。

下午点心

1杯烤鹰嘴豆加切成薄片的红黄甜椒

晚餐

玛莎拉香料鱼：约110克用番茄、大蒜和洋葱酱烹制的鱼肉

$\frac{1}{2}$ 杯秋葵

2片全麦饼

辅菜沙拉：生菜、番茄、萝卜、黄瓜上加点特级初榨橄榄油和柠檬汁。

甜点：

1个中等大小的新鲜水果或 $\frac{1}{4}$ 杯干果

选择健康的脂肪

什么是脂肪？

什么是不同种类的脂肪？

食物中有不同类型的脂肪，饮食中的脂肪对健康很重要。您的饮食可以包括脂肪，并仍然保持健康的身体。一些脂肪对您的健康有益而一些不健康。您食用哪种脂肪相比您吃了多少脂肪来说，前者更重要。



如果经常和大量食用某些类型的脂肪（如饱和脂肪或反式脂肪），它们可以：

- 增加您的低密度脂蛋白（坏）胆固醇水平
- 加重您的心脏病

选择含有健康脂肪的食物可以降低您的低密度脂蛋白（坏）胆固醇水平。

什么是不同类型的脂肪？

您吃的食物有三种主要的脂肪类型：

- 不饱和脂肪（油、植物和鱼）
- 饱和脂肪（动物性食物）
- 反式脂肪（商业制备、加工食品）

选择更多不饱和脂肪

什么是不饱和脂肪？

不饱和脂肪被称为“健康”脂肪。它们也可称为单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。



食物中含不饱和脂肪例子有：

- 所有油类，如：橄榄油、菜籽油、花生油，芝麻油、玉米油和葵花籽油
- 橄榄
- 花生和天然或有机花生酱
- 牛油果
- 所有坚果，如：杏仁，腰果，榛子，山核桃和开心果

提示：要多吃不饱和脂肪，可以使用橄榄油或菜籽油做饭。

不饱和脂肪可降低你的低密度脂蛋白（坏）胆固醇，并可降低您的心脏病和中风的风险。不饱和脂肪主要存在于植物和鱼类的油中。

什么是欧米伽-3脂肪？

欧米伽-3脂肪是一种不饱和脂肪，它们存在于植物和鱼中。

欧米伽-3脂肪可降低甘油三酯（血液中的一种脂肪）水平，甘油三酯水平高会增加您心脏病发作或中风的几率，这意味着您可以通过食用含有欧米伽-3脂肪的食物来减少心脏病发作或中风的几率。您将在本手册的后面部分了解更多的有关甘油三酯的信息。

植物来源的欧米伽-3脂肪包括：

- 核桃
- 磨碎的亚麻籽和亚麻籽油
- 大麻核和大麻籽
- 鼠尾草籽
- 菜籽油
- 紫菜
- 海带

欧米伽-3脂肪也存在于富含脂肪的鱼中。

举例包括：

- 鳟鱼
- 比目鱼
- 鲈鱼
- 三文鱼
- 金枪鱼
- 鲭鱼
- 沙丁鱼

我应该吃多少不饱和脂肪？

一定要在您的饮食中加入适量的不饱和脂肪。

加拿大食品指南建议每天吃2到3汤匙健康的脂肪和油，以保持身体健康。包括添加到食物中的脂肪和油（例如沙拉酱或涂抹酱中的油），以及用于烹饪的油。

吃更少的饱和脂肪

什么是饱和脂肪？

饱和脂肪见于所有动物产品和热带油类，如：可可脂、棕榈油、椰子油和棕榈仁油。富含饱和脂肪的食物包括五花肉或肥肉和高脂肪乳制品。

富含饱和脂肪的食物会增加您血液中的低密度脂蛋白（坏）胆固醇。



我要吃更少的饱和脂肪吗？

选择脂肪含量较低的食物，量少些，次数少些。重点关注多吃植物蛋白，如豆类（干豆，鹰嘴豆，小扁豆/扁豆）、坚果涂抹酱、大豆制品（如豆腐和毛豆），以及坚果和种子，让您的饮食更有助于心脏健康。

更少吃反式脂肪

什么是反式脂肪？

不饱和脂肪（一种油）经历了一个叫做“部分氢化”的化学过程变成反式脂肪。部分氢化发生在食品生产者在健康的油（如红花，油菜或橄榄油）中加入氢原子的时候（由此产生术语氢化），这样使得液体变成固体状和硬的脂肪。氢化防止脂肪的分离，保持产品的质地，它改善产品的外观和触感，有助于较长时间保鲜。



花生酱是氢化的一个很好的例子。

- 天然花生酱需要在涂抹前搅拌，油从压碎的坚果中分离出来。
- 常规（加工过的）花生酱不需要搅拌，氢化防止油分离。

天然的花生酱是更好的选择，因为它不经过氢化（因此它不含反式脂肪）。

哪些食物有反式脂肪？

反式脂肪大多存在于成品、加工食品中，如商店购买的饼干、馅饼、松饼、薄脆饼干等包装零食。重油炸食物中也含有反式脂肪，如炸土豆条、炸红薯条、炸鸡、油条、春卷和甜甜圈。

反式脂肪会增加您的低密度脂蛋白（坏）胆固醇和甘油三酯水平，并降低您的高密度脂蛋白（好）胆固醇水平。

我应该少吃反式脂肪吗？

最好避免吃含有高水平的反式脂肪的食物。反式脂肪也称为部分氢化的植物油或起酥油，检查食品包装上的成分清单，了解是否含有部分氢化或氢化的油/脂肪或植物起酥油，这表明产品中含有反式脂肪。

含反式脂肪酸的食物	您可以做出的改变
<p>大多存在于成品、加工食品：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 薄脆饼干和曲奇 • 蛋糕、大馅饼皮、糕点、甜甜圈 • 蔬菜起酥油、人造黄油 • 法式炸薯条、土豆和玉米片 • 混合油炸小吃，例如油条、爆米花、面条和花生什锦油炸包装洋葱 • 油炸鸡块 • 重炸食品或快餐 	<p>用健康的选择代替成品、加工食品：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 水果和¼杯无盐杏仁 • 生蔬菜和鹰嘴豆泥 • 烤鹰嘴豆 • 低脂低糖酸奶 • 全麦饼干和低脂乳清干酪 • 自制烤饼 • 自制云吞及饺子 • 自制烘焙面包糠裹鸡块

选择更多纤维

什么是纤维

什么是纤维

纤维是植物的一部分，您的身体无法消化或分解，它通常被称为“粗原料”。纤维仅存在于植物性食物中。



举例植物性食物的包括：

- 蔬菜和水果
- 全麦和谷物
- 豆类
- 坚果和种子

为什么我要吃很多纤维？

吃纤维可以帮助您保持健康。

您应该吃很多纤维，用以：

- 降低血糖
- 降低低密度脂蛋白（有害）胆固醇
- 降低血压

纤维还有助您在饭后长时间饱腹感，饱腹感时间拉长可以帮助您进食机体需要适量的食物（而不会吃太多）。

当纤维经过肠道时与脂肪和糖附在一起，从而延迟其吸收入您的机体。有肠蠕动（排便）时，废物排出机体，有规律的肠蠕动（排便）有助于保持您的消化道的健康。

有哪些不同类型的纤维？

食物中有两种纤维：

- 可溶
- 不可溶

吃植物性食物将提供您两种纤维。

可溶性纤维

什么是可溶性纤维？

含有可溶性纤维的食物会吸收水分。水使纤维膨胀并变稠，形成粘性凝胶。



可溶性纤维有助于：

- 降低血液中的胆固醇
- 管理您的血糖
- 管理您的血压

富含可溶性纤维的食物包括：

- 大麦
- 秋葵
- 茄子
- 磨碎的亚麻籽
- 豆类（豆类、豌豆和扁豆）
- 燕麦
- 牛油果
- 富含果胶的水果（苹果、梨、浆果和橘子等柑橘类水果）

- 洋车前子
- 南瓜、西葫芦
- 红薯
- 萝卜

不溶性纤维

什么是不溶性纤维？

含不吸收水分的不溶性纤维的食品。

不溶性纤维：

- 有助于预防便秘（不能排便）
- 保持消化系统健康
- 预防某些类型的癌症



在全谷物的麸皮和果皮、蔬菜皮中发现不溶性纤维。

举例包括：

- 杂粮类
- 西兰花
- 糙米
- 卷心菜
- 芹菜
- 玉米糠
- 绿豆
- 芸豆和其他豆类的外皮
- 绿叶蔬菜

- 坚果（例如杏仁、核桃和开心果）
- 葡萄干、无花果、枣
- 根茎类蔬菜皮
- 种子（例如葵花籽和瓜子）
- 麦麸
- 全谷物（如小麦和黑麦）

如何多吃纤维

我每天需要吃多少纤维？

目标是每天吃25至50克纤维，以保持身体健康和控制血糖。

如果您每天没有吃25至50克纤维，您应该增加到该数量。

- 一段时间慢慢增加您吃的纤维量，有助于避免胀气和腹胀。
- 当您吃更多纤维时，一定要多喝水，这将有助于纤维更好地工作，它还有助于避免胀气和腹胀。

运用下一节中的图表和贴示可以帮助您吃更多的纤维。

我如何吃更多的纤维？

有很多方法可以吃更多的纤维，以下是如何增加进食纤维量的贴示：

- 早餐吃富含纤维的麦片，尝试切片燕麦、麸芽或纤维1®谷物
- 在您的谷物和酸奶中加入富含纤维的食物，这些食物包括：
 - 水果
 - 坚果
 - 磨碎的亚麻籽
 - 奇亚籽

- 洋车前子
- 燕麦麸
- 烹饪或烘烤时，将高纤维食物（如上面列出的食物）添加到食谱中
- 计划您的膳食和小吃时务必包括新鲜或冷冻的水果和蔬菜
- 盘子的一半装满蔬菜，盘子里的颜色越多，意味着您获得的纤维和营养越多
- 在膳食中添加其他富含纤维的食物，例如，添加豆类，例如豆、干豌豆、鹰嘴豆或扁豆，尝试将芸豆或鹰嘴豆加入沙拉或米饭中，把扁豆或黑豆放入汤中，包括把豆沙拉作为配菜。要了解更多关于如何在饮食中加入豆类/扁豆的信息，请参阅以下页面“豆类烹饪贴士”。

纤维图表

下表列出了植物性食物和每种食物含有的纤维量。使用此表有助于增加您吃的纤维量，记得您应该每天吃25至50克纤维。

食物	份额	总纤维 (g)
蔬菜		
朝鲜蓟，煮熟的	中等量	4.7
芦笋，煮熟的	6支	1.8
豆类（绿色或黄色），煮熟的	125 mL (½杯)	2.1
甜菜，去皮	125 mL (½杯)	1.8
西兰花，煮熟的	125 mL (½杯)	2.0
球芽甘蓝，煮熟的	125 mL (½杯)	3.0
胡萝卜，煮熟的	125 mL (½杯)	2.2
胡萝卜，生	中等大小1个	1.5
紫甘蓝，煮熟的	125 mL (½杯)	4.0
玉米，黄色未脱粒或已脱粒，煮熟的	125 mL (½杯)	2.1
茄子，煮熟的	125 mL (½杯)	1.3
甘蓝菜，煮熟的	125 mL (½杯)	1.4
秋葵，煮熟的	125 mL (½杯)	2.1
豌豆，绿色，煮熟的	125 mL (½杯)	5.6
辣椒，绿色或红色	中等量	1.1
马铃薯，白色，有皮，烘烤的	1小份	2.9
煮熟的苦瓜	½杯	1.8

选择更多纤维

食物	份额	总纤维 (g)
蔬菜 (续)		
菠菜, 煮熟的	½杯	2.3
菠菜, 生的	1杯	0.7
甘薯, 煮熟的, 去皮	125 mL (½杯) 小	3.5 2
倭瓜, 煮熟的	125 mL (½杯)	1.3
萝卜, 煮熟的	125 mL (½杯)	1.6
水果		
苹果, 连皮	中等大小1个	3.5
杏子, 生的, 连皮	3	2.1
杏干, 干	60 mL (¼杯)	1.7
鳄梨	½个	6.7
香蕉	中等大小1个	2.1
蓝莓	125 ml (½杯)	2.0
无花果, 干	2	1.6
无花果, 新鲜	2	2.9
芒果	½个	1.7
油桃, 生, 连皮	中等大小1个	2.3
橙子	中等大小1个	2.3
桃子, 生, 连皮	中等大小1个	2.9
梨, 连皮	中等大小1个	5.3
菠萝	125 mL (½杯)	1.2
西梅, 干	3	2.1
梅子, 连皮	中等大小1个	1.1

选择更多纤维

食物	份额	总纤维 (g)
水果 (续)		
山莓	125 mL (½杯)	4.2
草莓	125 mL (½杯)	2.0
粮食和谷物		
麸芽 (含洋车前子)	30 g (⅓杯)	11.2
珍珠大麦, 煮熟的	125 mL (½杯)	2.0
面包, 全麦	30 g (1片)	2.1
中粒糙米, 煮熟的	125 mL (½杯)	2.0
面包, 黑麦	35 g (1片)	1.4
麸皮谷物 (非片状)	30 g (½杯)	9.7
脆面包饼干	3片饼干	5.0
全麦薄烤面包片	4片	1.5
燕麦麸, 煮熟的	175 mL (¾杯)	5.9
燕麦片, 煮熟的	175 g (¾杯)	3.7
麦片	30 g (1杯)	3.2
意大利面, 熟 (全麦)	125 mL (½杯)	2.1
藜麦, 煮熟的	125 mL (½杯)	2.7
肉类替代品 - 植物蛋白质		
杏仁	60 mL (¼杯)	3.8
黑豆, 煮熟的	250 mL (1杯)	12.7
鹰嘴豆, 煮熟的	250 mL (1杯)	7.9
腰果	33 g (¼杯)	1.0
毛豆 (大豆, 绿色, 煮熟的)	125 mL (½杯)	4.0

选择更多纤维

食物	份额	总纤维 (g)
肉类替代品 - 植物蛋白质 (续)		
亚麻籽 (胡麻籽), 磨碎	15 ml (1汤匙)	1.9
芸豆, 煮熟的	250 mL (1杯)	12.3
扁豆, 煮熟的	250 mL (1杯)	8.9
利马豆	250 mL (1杯)	9.5
大豆, 煮熟的	250 mL (1杯)	11.4
向日葵种子, 干烤	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

参考文献：“加拿大营养集 2015.” http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf_downloads-telechargement_fcen-eng.php [调阅日期2017年5月31日]

菜单示例

这是一天的菜单样本，告诉您什么才是一天内吃足量纤维（25至50克）：

早餐	纤维量 (g)
1杯含低脂牛奶	0
1片全麦面包	7.6
杏仁，2汤匙	4.5
早餐总计	12.1克

午餐	纤维量 (g)
1杯蔬菜炒米饭	5.0
1.5杯沙拉配生菜、番茄、黄瓜、辣椒	2.5
2汤匙黄瓜酸奶酱（酸奶、黄瓜）	0.1
自制调料，橄榄油和香醋	0
1杯拉西酸奶奶昔（1%）	0
午餐总计	7.6克

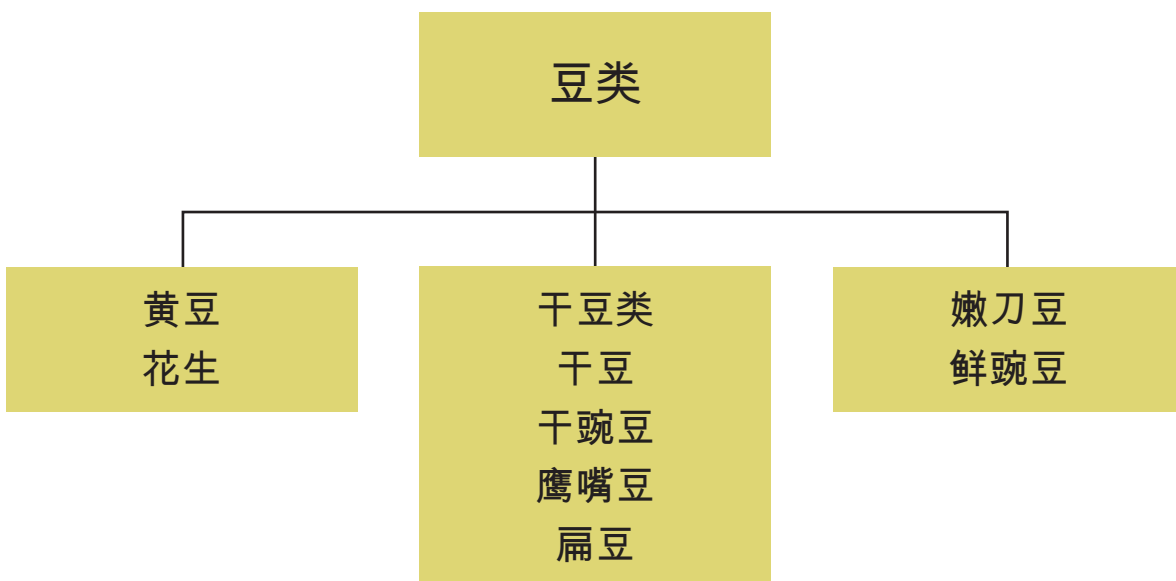
选择更多纤维

晚餐	纤维量 (g)
烤三文鱼, 120克	0
西洋菜苔, 煮熟的, 1杯	3.7
胡萝卜, 煮熟的, ½杯	2.2
藜麦, 煮熟的, 1杯	5.4
水	0
晚餐总计	11.4

一天纤维总量	38.4
--------	------

豆类的烹饪技巧

豆科植物是指果实被包裹在豆荚中的植物，包括豆类和扁豆。“干豆类”是指干种子（不是嫩刀豆或豌豆）。大豆和花生与豆类不同，因为它们富含脂肪。



第1步：购买和储存干豆/豆类

罐装豆/豆类	干豆类/豆类
方便且随时可用（不需要浸泡）	需要时间准备
寻找“低钠”或“无添加盐”选项	在散装商店或杂货超市中可以见到（通常贴在罐装豆旁边的透明袋上）。
彻底清洗并干燥罐装豆类，以减少钠的摄入量。	存放在盖子严密的容器中，置于阴凉的暗处。

储存：豆类/豆购买后请在一年内用完。煮熟的豆/豆类在冰箱中可放置1-3天或冷冻室放置数月。

第2步：冲洗和浸泡干豆/豆类

1. 浸泡前冲洗所有干豆、豆类和扁豆。
2. 弃去浸泡水并用冷水冲洗豆类，冲洗会帮助洗去豆子产气的部分。

哪些豆、豆类或扁豆在烹饪前需要浸泡？

第3步：烹饪干豆

需要浸泡	不需要浸泡 (只需冲洗)
干豆、整粒豌豆、鹰嘴豆	干扁豆、裂开的豌豆

使用炉子、微波炉或高压锅、慢炖锅煮干豆类、豆类和扁豆

1杯干豆 (250毫升) 用3杯 (750毫升) 水浸泡

用炉灶烹饪方法如下：

1. 在锅中，将浸泡的豆子和水混合，然后煮沸水然后煮沸水
2. 小火慢炖
3. 检查是否可以食用，品尝豆子的硬度。

选择更多纤维

豆，豆类，扁豆	烹饪时间	
	炉灶	高压锅
豆 (预浸 泡)	45-60分钟	15-20分钟
豌豆 - 整个 (预浸 泡) - 开裂的	1 – 1 ½小时 40-45分钟	8-10分钟
扁豆 - 整个绿色 - 红色开裂的	30-45分钟 10-15分钟	4-6分钟
鹰嘴豆 (预浸 泡)	1 – 1 ½小时	15-20分钟

(Pulse Canada, 2012)

选择尽量少的添加糖

什么是添加糖？

美国心脏协会将“添加糖”定义为在加工或制备过程中添加到食品中的糖和糖浆。餐桌上添加的糖和糖浆也是添加糖。

水果、蔬菜、牛奶和全谷物等食物中的天然糖分是健康的选择，建议将这些食物作为健康饮食的一部分。

为什么添加糖不利于我的心脏？

添加糖的高糖摄入量与甘油三酯水平高有关，血液中甘油三酯水平高会增加患糖尿病和心脏病的几率，饮食中的糖也会使您血糖升高。

我可以用多少添加糖？

世界卫生组织、加拿大糖尿病协会和美国心脏协会推荐，成年人食用添加糖和随机糖应该低于总卡路里的10%。

对于女性来说，每天食用添加糖不超过100卡路里或6茶匙。

对于男性来说，每天食用添加糖不超过150卡路里或9茶匙。

1茶匙含4克糖。

我怎么知道食物中含有多少添加糖？

查看食物标签，糖份会以多种形式出现，在成分列表中查找下面的名称可以了解在您食物中有多少糖。

- 糖蜜
- 果泥
- 液体糖
- 蜂蜜
- 果汁
- 转化糖
- 蔗糖
- 龙舌兰
- 糊精
- 甜菜
- 蔗糖
- 葡萄糖
- 枫糖浆
- 红糖
- 葡萄糖-果糖
- 麦芽糖浆
- 无水葡萄糖
- 糙米糖浆
- 甘蔗糖浆
- 浓缩果汁
- 高果糖玉米糖浆
- 高麦芽糖玉米糖浆

以下示例是一种食物的组成成分，含大量的糖：

成份：葡萄糖果糖，菊苣根萃取物（菊粉纤维），糖，全谷物燕麦片，膨化小麦，高麦芽玉米糖浆，全谷物大麦片，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），玉米麸皮，棕榈仁油，脆米（米粉，麦芽萃取物，糖，盐），低芥酸菜籽油，小麦麸皮，甘油，可可，全谷物小麦，全麦面粉，大豆卵磷脂，玉米淀粉，天然香味料，麦芽糊精，盐，三钠，磷酸盐，丁基羟基甲苯（BHT）

要点：

如果您用加工或提炼的碳水化合物食物（如添加糖、白面粉和其他低纤维食物）替代饮食中的动物脂肪，那么您更容易得心脏病。减少添加糖的食用并且选用更多富含膳食纤维以及植物脂肪（油、牛油果、坚果和种子），代替动物脂肪，如此可能会降低您患心脏病的几率。

糖含量表 (普通食物总含糖量)

总含糖量包括天然存在糖的和添加糖 (1茶匙糖等于4克)

食物	份额	总含糖量 (g)	几茶匙糖
加糖的饮料			
水果汁	8盎司 (250 mL)	30	7.5
冰茶	1罐 (355ml)	32	8
普通汽水 (深色和浅色可乐)	1罐 (355ml)	34	8.5
番茄汁	8盎司 (250 mL)	10	2.5
谷物			
所有麸皮芽	1/3杯	8 (含11g纤维)	2
麦片	1杯 (250ml)	1 (含3g纤维)	-
玉米片	1杯 (250ml)	2	-
纤维1	1/2杯 (125 mL)	0 (含14g纤维)	-
蜂蜜坚果麦片	1杯 (250ml)	12	3
葡萄干麦片	1杯 (250ml)	17	4
牛奶和替代品			
芒果酪	8盎司 (250 mL)	20	5

选择尽量少的添加糖

食物	份额	总含糖量 (g)	几匙糖
牛奶和替代品			
杏仁、大豆、大米饮料，味道（如巧克力、香草）	8盎司 (250 mL)	20	5
冰淇淋、巧克力	1杯 (250ml)	36	9
普通酸奶	$\frac{3}{4}$ 杯 (175 mL)	13	3
水果底酸奶	$\frac{3}{4}$ 杯 (175 mL)	26	6
不加糖的酸奶（用人造甜味剂制成）	100 g	8	2
糖果和甜点			
龙舌兰	1汤匙 (15ml)	14	3.5
红糖	1汤匙 (15ml)	12	3
Gor（棕榈糖）	1汤匙 (15ml)	13	3
巧克力棒	1棒 (50g)	26	6.5
硬糖	3粒 (18g)	12	3
蜂蜜	1汤匙 (15ml)	18	4.5
果酱和橘子酱	1汤匙 (15ml)	10	2.5
果冻豆	10粒豆 (28g)	20	5
枫糖浆	10粒豆 (28g)	12	10粒豆 (28g)
炼乳、罐装	2汤匙 (30ml)	42	10.5

选择尽量少的添加糖

食物	份额	总含糖量 (g)	几茶匙糖
糖果和甜点 (续)			
玫瑰奶球	2 (60 g)	30	7.5
糖耳朵	2 (60 g)	27	7
芝士甜点	2 (160 g)	28	7
鹰嘴豆甜点	2 (90 g)	40	10
香米布丁	¾杯 (187 mL)	15	3
酱汁和调味品			
番茄酱 (瓶装或罐装)	½杯 (125 mL)	6	1.5
番茄酱	1汤匙 (15ml)	3	1
糖醋酱	1汤匙 (15ml)	3	1
芒果酸辣酱	1汤匙 (15ml)	6.5	1.5
酒精饮料和利口酒			
冰镇伏特加	1瓶 (390ml)	12	3
桑格利亚汽酒	8盎司 (250 mL)	20	5
代基里鸡尾酒	8盎司 (250 mL)	14	3.5
含咖啡和奶油的利口酒	1.5盎司 (45ml)	10	2.5
甜点红酒，味甜	4盎司 (125ml)	10	2.5

参考文献：“加拿大营养集 2010.” <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php> [调阅日期2014年3月14日]；美国农业部营养数据库。 <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list> [调阅日期March 17, 2014年3月17日]以及来自Nutritionist Pro的制造商数据，调阅日期2017年6月。

参考文献：Johnson, R.K. et al.(Sept. 2009).Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health:A Scientific Statement From the American Heart Association.Circulation.120:1011- 1020. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/120/11/1011>

选择更少的钠

什么是钠？

钠是维持身体血压和正常体液平衡所需的矿物质。您的肌肉收缩需要钠，您的神经向全身发送信号需要钠。

为什么我需要调控吃钠的量？

您的机体需要一些钠才能运作良好，加拿大很多人吃钠太多。吃太多钠会导致高血压，高血压可导致心脏病、中风和肾衰竭。

如何尽少吃钠

我每天需要多少钠？

心脏病或糖尿病患者每天应摄入不多于2000毫克的钠，您可以咨询心脏康复团队并了解您吃多少钠是合适的。

所有类型的盐（例如食盐、粗粒盐、岩盐，海盐和天然岩盐）含有相同量的钠，一茶匙各种类型的盐约含2300毫克的钠。

我怎样做可以每天尽量少吃钠？

大部分（75%）的钠来自于加工食品和饭店食物，只有10-25%的钠来自于盐瓶，提示少吃加工和饭店的食物会减少您每天吃钠的总量。

尝试下列提示方法减少吃钠量：

1. 用香草和香料代替盐
2. 多吃新鲜的调味料。例如大蒜、姜、姜黄、辣椒、小茴香、香菜。避免预混合香料混合物，例如烤羊肉串粉、蒜香粉，因为它们含盐量高
3. 多吃新鲜的食物。例如吃自制的烤牛肉而不是牛肉干或熟食肉；未经加工的新鲜食物如水果和蔬菜，是天然的低钠食物
4. 参考成分表。将所吃食物的数量对照成分表，如果所食数量多于成分表数量，说明您进食的钠超过了营养成分表的规定
5. 限制您的腌菜、酸辣酱和脆饼用量
6. 食用罐装豆或罐装鱼前用水冲洗。

钠含量表

食物	份额	钠 (mg)
水果和蔬菜 新鲜和大多数冷冻蔬菜几乎不含钠。		
番茄酱 (普通或带蔬菜) , 罐装或瓶装	125 mL (½杯)	585-721
酸菜, 罐装或瓶装	125 mL (½ 1/2杯)	496
辣椒 (墨西哥胡椒、辣椒) , 罐装或瓶装	30 mL (2汤匙)	211-361
酱菜 (酸, 苜蓿)	1小份	324-447
蔬菜, 各种品种, 罐装	125 mL (½杯)	255-417
番茄酱, 混合蔬菜	125 mL (½杯)	345
炖西红柿, 罐装	125 mL (½杯)	298
晒干的西红柿,	7个西红柿	287
批萨酱	125 mL (½杯)	246
橄榄, 罐装	4个橄榄	135-233
粮食产品 米、大麦、藜麦、燕麦和小麦等谷物含钠量低。		
谷类		
即冲小麦粉, 各种类型, 煮熟的	175 mL (¾杯)	370
干粮, 所有品种	30 g	242-332
燕麦片, 即食, 煮熟的	175 mL (¾杯)	216-240

选择更少的钠

食物	份额	钠 (mg)
其他谷物产品		
饼干，所有品种，加盐	30 g	192-335
面包卷 (黑麦，法式)	1个面包卷 (35g)	231-321
面包，所有类型	1片 (35g)	147-238
松饼 (胡萝卜、蓝莓、巧克力片)	1小份 (66g)	203-232
苏打饼干，无盐	10 (30g)	230
百吉饼，各种品种	½百吉饼 (45 g)	199-226
印度抛饼 (原味)	1 (79 g)	347
牛奶和替代品		
乳酪	250 mL (1 杯)	223-272
拉西酸奶奶昔 (原味)	250 mL (1 杯)	50-110
芝士		
干芝士 (1% ， 2%)	250 mL (1 杯)	788-970
印度奶酪	50g (1 1/2盎司)	8-16
蓝	50 g (1 ½盎司)	698-904
加工芝士片 (切达干酪，瑞士干酪)	50 g (1 ½盎司)	685-794
羊乳酪	50 g (1 ½盎司)	558
软干酪	30 mL (2汤匙)	491-503
切达、科尔比、伊顿、高达、莫扎里拉、普罗沃干酪，卡门培尔奶酪	50 g (1 ½盎司)	208-482
茅屋奶酪，不含脂肪	250 mL (1 杯)	287

选择更少的钠

食物	份额	钠 (mg)
肉类和替代品 新鲜和未加工的冷冻肉、家禽和鱼几乎不含钠。袋装干豌豆、豆类和扁豆含有少量钠。		
肉类		
培根，煮熟的	75 g (2 ½盎司)	1555-1920
培根 (后背肉/熏肉，英式培根) ，煮熟的	75 g (2 ½盎司)	982-1160
火腿，腌制，煮熟的	75 g (2 ½盎司)	621-1125
牛肉干	75 g (2 ½盎司)	976
腌牛肉，罐装	75 g (2 ½盎司)	754
火腿，少钠，煮熟的	75 g (2 ½盎司)	727
家禽		
火鸡培根	75 g (2 ½盎司)	1714
火鸡，烟熏	75 g (2 ½盎司)	747
鸡肉 / 火鸡，烤肉 / 即食，烧烤	75 g (2 ½盎司)	253-628
鸡肉 / 火鸡，罐头	75 g (2 ½盎司)	350-540
鸡块或汉堡，煮熟的	75 g (2 ½盎司)	334-418
肉制品		
色拉米香肠或辣肠，各种品种	75 g (2 ½盎司)	753-1695
火腿或鸡肉，罐装	75 g (2 ½盎司)	774-1024
午餐肉 / 熟食肉，各种品种	75 g (2 ½盎司) / 3片	552-970
维也纳香肠、法兰克福香肠，各种品种，煮熟的	75 g (2 ½盎司)	598-943

选择更少的钠

食物	份额	钠 (mg)
香肠 (牛肉、猪肉)	75 g (2 ½盎司)	926
香肠, 各种品种, 煮熟的	75 g (2 ½盎司)	418-905
午餐肉 / 熟食肉 (猪肉, 鸡肉), 少钠	75 g (2 ½盎司)	710
色拉米香肠或红肠, 各种品种, 低钠	75 g (2 ½盎司)	467-702
火腿, 蜂蜜口味, 煮熟的	75 g (2 ½盎司)	675
肝泥香肠	75 g (2 ½盎司)	525-645
鹅肝酱, 罐装	75 g (2 ½盎司)	290-605
血肠/血布丁, 煮熟的	75 g (2 ½盎司)	510
香肠, 各种品种, 少钠, 煮熟的	75 g (2 ½盎司)	441
维也纳香肠、法兰克福香肠, 各种品种, 少钠, 煮熟的	75 g (2 ½盎司)	233
鱼和海鲜		
腌制的鲭鱼或鳕鱼	75 g (2 ½盎司)	1353-3338
凤尾鱼, 罐装	75 g (2 ½盎司)	2751
鱼, 各种品种, 烟熏	75 g (2 ½盎司)	572-764
鲱鱼, 腌制或熏制	75 g (2 ½盎司)	652-688
甲壳类 (蟹、虾、鱿鱼、牡蛎、龙虾、贻贝), 罐装或煮熟的	75 g (2 ½盎司)	250-631
鱼子酱 (红色, 黑色)	75 g (2 ½盎司)	450
鱼棒, 煮熟的	75 g (2 ½盎司)	316
鱼 (沙丁鱼、鲑鱼、金枪鱼、鲭鱼), 罐装	75 g (2 ½盎司)	254-379

选择更少的钠

食物	份额	钠 (mg)
肉类替代品		
无肉 (培根、培根碎) ，煮熟的	75 g (2 ½盎司)	418-905
烤豆，各种品种，罐装	175 mL (¾杯)	710
炸豆，罐装，	175 mL (¾杯)	467-702
无肉 (香肠、鸡肉、肉丸、鱼棒、维也纳香肠、午餐肉片) ，煮熟的	75 g (2 ½盎司)	675
豆类 (干豆、豌豆、扁豆) ，各种品种罐装	175 mL (¾杯)	525-645
素食肉卷或肉饼，煮熟的	75 g (2 ½盎司)	290-605
南瓜或倭瓜子，加盐，无壳	60 mL (¼杯)	510
坚果 (花生、杏仁、腰果) ，加盐，无壳	60 mL (¼杯)	441
鸡蛋替代品	125 mL (½杯)	233
其他		
盐 (食用盐、粗粒盐、酸洗盐，海盐)	5ml (1茶匙)	1720-2373
调味盐	5ml (1茶匙)	1550
混合香料	30 mL (2汤匙)	850-1400
酱油	15 mL (1汤匙)	914-1038
罗望子酸辣酱	15 mL (1汤匙)	60
酱油，照烧口味	15 mL (1汤匙)	700

选择更少的钠

食物	份额	钠 (mg)
酱油，少钠	15 mL (1汤匙)	608
酱油 (奶酪，烤干酪辣味玉米片)	60 mL (1/4杯)	367-529
蚝油	15 mL (1汤匙)	499
辣调味汁，各种品种	60 mL (1/4杯)	394-466
酱油 (牛排，烧烤)	30 mL (2汤匙)	355-435
番茄酱，黄芥末或开胃小菜	30 mL (2汤匙)	334-358
酱油，照烧，少钠	15 mL (1汤匙)	325
刺山柑，罐装	15 mL (1汤匙)	258
小吃		
椒盐卷饼 (软、硬)	1小份	860-870
奶酪泡芙	50 g	455-642
爆米花，调味或者微波炉加工 (包装)	50 g	314-529
爆米花，调味，少钠	50 g	245
玉米坚果，各种品种	50 g	274-488
脆片 (玉米、蔬菜、土豆、大豆)，各种品种	50 g	421-502
油炸包装零食 (塞夫、谢夫隆、尼姆科)	3盎司	800-1155

参考文献：加拿大营养师 (来自加拿大营养集 2011)

一些餐馆食物中的钠含量

食物	份额	钠 (mg)
意大利辣香肠披萨，大号	295 g	1630
素萨莫萨三角饺	100g	794
黄油咖喱烤鸡块	200 g	848
薯仔沙拉	220 g	1593
牛肉皮塔饼	390g	715

保持健康的甘油三酯水平

什么是甘油三酯？

甘油三酯是血液携带的脂肪中的一种。

- 高水平的甘油三酯增加心脏病患病及发作的风险
- 高脂肪食物、糖和酒精会导致高水平的甘油三酯
- 糖尿病前期或糖尿病患者的甘油三酯水平往往高于正常
- 地中海饮食模式可以降低甘油三酯水平

我的甘油三酯水平的健康目标是什么？

甘油三酯的健康目标是低于1.7 毫摩尔/升，下次您从化验室获得血液检查结果时请向医生咨询您的甘油三酯水平。

我如何降低甘油三酯水平？

吃地中海饮食方式中的食物可以降低甘油三酯水平：

1. 蔬菜、水果、全谷类、豆类，坚果和种子

这些食物含有丰富的纤维，可以提供身体所需的大量维生素和矿物质。

- 每次吃主餐时都要包括蔬菜和/或水果。
- 吃不同颜色的蔬菜，不同颜色的蔬菜会提供不同的营养成分。
- 选择由全谷物制成的低糖食物（如大麦、燕麦片、藜麦、棕色或野生稻、荞麦粥）。

- 您常吃的食物中加入豆类（干豆、鹰嘴豆和扁豆）。在饮食中增加豆类的例子：食用杂粮杂豆粥代替白米粥，在烹饪中使用豆制品代替部分肉类
- 将坚果和种子作为零食，而不是燕麦棒。

2. 鱼

Omega-3脂肪是一种存在于鱼类和一些植物性食物中的健康脂肪，Omega-3脂肪可降低甘油三酯水平并有减轻炎症作用（损伤机体组织，导致关节炎、心脏病和肿瘤等疾病）。

- 每周吃3次高脂肪鱼（新鲜或罐装），例如：鳕鱼、大比目鱼、鲈鱼、鲑鱼、金枪鱼、鲭鱼和沙丁鱼。
- 吃植物来源的omega-3脂肪，如海带、紫菜、核桃、亚麻籽和亚麻籽油、大麻籽和大麻核、鼠尾草籽和菜籽油。将大麻核、鼠尾草籽或亚麻籽油撒到其他食品（例如谷物、酸奶和烤肉面团）

避免吃提高甘油三酯水平的食物：

1. 添加或游离糖类，包括：

- 所有类型的糖（未加工糖、白糖或红糖、糖/棕榈糖）
- 蜂蜜
- 糖果、饼干、糕点、甜点、燕麦棒，例如蛋挞、绿豆糕
- 果汁
- 果酱、果冻、糖浆、甜酸辣酱、甜泡菜/腌菜、糖渍苹果
- 巧克力
- 糖果
- 普通汽水
- 含糖饮料、冰冻果子露

2. 精制和加工的碳水化合物食品：

- 糖
- 饼干
- 白面粉 (如白面包)
- 短粒糯米或即食米
- 即食土豆泥
- 方便面
- 米糕

3. 饮酒过量

喝酒后会削弱您服用的某些药物的作用，在饮酒之前请咨询医生或药剂师，讨论一下您服用的药物是否会和酒精起反应。

如果您喝酒，请限制饮酒量以避免高甘油三酯水平。

- 男士：限制每天饮酒不超过2杯
- 女士：限制每天饮酒不超过1杯

一个标准杯相当于17.2 mL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、朗姆酒、威士忌和杜松子酒)
- 148毫升 (5盎司) 12%的红葡萄酒

4. 反式脂肪 — (参考本

手册中标题为“选择较少反式脂肪”的部分以了解更多信息) 。

保持健康的胆固醇水平

什么是胆固醇？

胆固醇是一种存在于机体内的蜡状物质。

机体需要胆固醇来：

- 制造维生素D.
- 制造胆汁（由肝脏制成的液体，有助于分解脂肪）
- 制造雄性和雌性激素（睾丸激素和雌激素）
- 保持细胞膜（机体内包裹细胞的膜）健康

您机体的大部分胆固醇由肝脏制造，剩下部分来源于您吃的动物产品，只有动物产品含有胆固醇（动物产品包括肉类、鱼类、蛋类和乳制品），但并不意味着您不可以吃这些食物。

胆固醇的类型

胆固醇有两种主要类型：

1. 低密度脂蛋白（LDL）胆固醇
2. 高密度脂蛋白（HDL）胆固醇

什么是LDL胆固醇？

低密度脂蛋白通常被称为“坏”胆固醇，机体机能需要一些低密度脂蛋白，当血液中的LDL胆固醇水平过高时，就有问题了。

- 当LDL（坏）胆固醇过高时，它可以缓慢地聚集在血管壁上，形成斑块。
- 如果过多的斑块聚集，斑块会使您的血管腔缩小或阻塞，这会阻碍血液进入您的心脏或大脑。

- 当血液无法进入您的心脏或大脑时，您会心脏病发作或中风。

您将在本章后面学习如何降低低密度脂蛋白（坏）胆固醇水平。

什么食物会增加我的LDL胆固醇？

反式和饱和脂肪含量高的食物会增加您的低密度脂蛋白（坏）胆固醇水平。反式脂肪存在于成品、加工食品中，饱和脂肪大多存在于动物性食物中（如肉类、蛋类和乳制品）。

我的LDL胆固醇水平的健康目标是什么？

LDL（坏）胆固醇水平由血液检测获得，LDL（坏）胆固醇水平的健康目标低于2.0 毫摩尔/升。

什么是HDL胆固醇？

高密度脂蛋白胆固醇通常被称为“好”胆固醇，高密度脂蛋白胆固醇有助于将LDL（坏）胆固醇从血管壁上带走。

什么食物会增加我的HDL胆固醇水平？

含有不饱和脂肪的食物可以增加您的HDL（好）胆固醇水平，有关不饱和脂肪的更多信息，请参阅本手册中标题为“选择更多不饱和脂肪”的部分。

我的HDL胆固醇水平的健康目标是什么？

HDL（好）胆固醇水平由血液检测获得。HDL（好）胆固醇水平的健康目标大于1.0 毫摩尔/升。

保持健康的血压

以下5项行为已被证明可以帮助人们降低血压。

1.不吃含大量添加钠的食物

少吃加工、成品、包装的食品，如冷冻晚餐和即食配菜，这些食物的钠含量通常较高。

有些人尝试DASH饮食计划，DASH (dietary approaches to stopping hypertension) 代表“防止高血压的饮食方法”。研究表明DASH饮食计划如何有助于您降低血压，DASH饮食计划是与地中海饮食方式类似的饮食计划。

DASH饮食计划包括：

- 低钠食物
- 全谷类
- 大量的水果和蔬菜
- 低脂乳制品
- 鱼和家禽
- 未加盐的坚果和种子
- 豆类

DASH饮食计划也表明少吃：

- 加工过的、成品食物
- 红肉
- 糖
- 含糖饮料

食物组	每日份额
谷物和谷物产品	7-8
肉类、家禽和鱼类	不多于2
蔬菜	4-5
水果	4-5
低脂或无脂乳制品	2-3
脂肪和油	2-3
坚果、种子、干豆和豌豆	每周4-5

参考文献：国家心肺血液研究所了解更多DASH饮食模式信息，请访问：<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/>

2. 吃含有钾、镁和钙的食物（不是补品）

食物来源的钾、镁和钙有助于降低血压。

可从水果、蔬菜、坚果/种子、鱼和家禽以及全谷物中获取钾。

可从豆类、坚果、深绿色蔬菜和全谷物中获取镁。

3. 可从每天吃乳制品、加钙纯豆浆、豆腐、西兰花、杏仁、沙丁鱼，羽衣甘蓝和煮熟的羽衣甘蓝中获取钙。

每份沙丁鱼富含钙，但也含有大量的钠，选择没有添加盐、浸在水里的鱼罐头（标记为“无添加盐”或“低钠”）。

4. 少喝酒

一次喝太多酒会增加您的血压，喝酒而不升高血压，这个量男女不一样。

- 男性：每周最多限制饮酒14杯，每天饮酒不超过2杯
- 女性：每周最多限制饮酒9杯，每天饮酒不超过2杯

一个标准杯相当于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、朗姆酒、威士忌和杜松子酒)
- 148毫升 (5盎司) 12%的红葡萄酒

5.定期康复运动

做有氧运动，如散步或骑自行车可以降低您的血压。按照运动处方，在保证心脏安全的同时使您的健康最大获益。

如何阅读食品标签

什么是食品标签？

食品标签贴在食物包装上，包括成分列表、营养成分表和营养功效。在加拿大，有食品如何做标签的法律说明，几乎所有的包装食品都必须有一份成分列表和一份营养成分表。

成分列表

我应该从成分列表上了解什么？

食品中的所有成分都按重量从多到少列出，意味着食品包含多量的成分位居列表开头，而包含少量的成分位居列表末尾。成分列表有助于您了解食物所有的成分并避免选购禁忌食品。

营养成分表

从营养成分表上我应该了解些什么？

营养成分表告诉您每份额包装食品所含的营养成分。营养是食物的一个组成部分，提供您的健康和保健所需。营养成分表中必须列出13种营养成分，其中4种营养成分对心脏健康的影响最大，包括：饱和脂肪、反式脂肪、钠和纤维。

份量

营养成分表会告诉您一个份额的包装食物大概是多少？按营养成分表所示，这种食物一份额是3/4杯或175克（g），如果您按表中提示的份额进食，您将获得列出的卡路里和营养。您进食的总量始终要和包装上的份额做比较。

Nutrition Facts	
营养成分	
Serving Size (172g) / 份量 (172g)	
Amount	% Daily Value
量	%每日摄入量
Calories / 卡路里 200	
Fat / 脂肪 1g	1%
Saturated / 饱和脂肪 0.3g	1%
+ Trans / +反式脂肪 0g	
Cholesterol / 胆固醇 0mg	
Sodium / 钠 7mg	0%
Carbohydrate / 碳水化合物 36g	12%
Fibre / 纤维 11g	45%
Sugars / 糖 6g	
Protein / 蛋白质 13g	
Vitamin A / 维生素 A	1%
Vitamin C / 维生素 C	1%
Calcium / 钙	4%
Iron / 铁	24%

钠

钠存在于盐中，钠有助于平衡您机体内的液体。对于某些人来说，摄入过多的钠对身体有害。

纤维

充足的纤维对于维持胆固醇水平和血糖水平非常重要，纤维还有助您保持有规律的肠道蠕动（排便）。

如何使用份额和%成分每日参考量：

从份额开始

您可以在“营养成分”

标题下找到份额，营养成分表的信息基于食品的这些数据。

%成分每日参考量

每日参考量5%或更低提示食物中该成分的含量较低。如果您不需要食用某种成分，请选择更低的%成分每日参考量，例如，饱和脂肪和钠。着眼于完全没有反式脂肪。

成分每日参考量15%或更多提示食物中该成分含量较多，如果您需要更多该成分，请选择更高的%成分每日参考量，例如，纤维、维生素和矿物质。

有关使用%成分每日参考量的更多信息，请参阅本手册末尾标题为“关注成分”的章节。

使用%成分每日参考量

您可以在营养成分表的右侧找到%成分每日参考量，使用该表了解份额中该成分的多和少。

看成分

选择您需要的成分多一些和您不需要的成分少一些的包装食品。

每日参考量5%或更低是一点点

每日参考量15%或更高是很多

当您在做出明确的食物选择之前，可能需要对一些营养成分进行考量...

选择含有少量的

- 饱和脂肪和反式脂肪
- 钠

选择含有大量的

- 纤维
- 维生素A
- 钙
- 铁

营养成分声明

营养成分声明是包装食品的说明，让您了解食物中营养成分的详细信息。

不含胆固醇/无胆固醇

这个声明是什么意思？

食物中含极少量的胆固醇或不含胆固醇，胆固醇仅存在于动物产品中。

哪些食物上有这个声明？

薯片

枫糖浆

这个声明告诉我什么信息？

不含胆固醇的食物仍可能高脂肪或高糖。

低脂

这个声明是什么意思？

食物中含极少量的脂肪（每份额不高于3克脂肪）。

哪些食物上有这个声明？

果底酸奶

这个声明告诉我什么信息？

低脂食物仍可能含较高的糖或钠。

不含添加糖

这个声明是什么意思？

食品中不含颗粒状白糖和含添加糖的成分（但可能含有其他类型的天然糖）。

哪些食物上有这个声明？

果汁

这个声明告诉我什么信息？

不含添加糖的食物，如果汁，仍含很多天然糖。

清淡

这个声明是什么意思？

这种食物较原版来说，含更低的脂肪或卡路里。

哪些食物上有这个声明？

蛋黄酱

这个声明告诉我什么信息？

有时当包装上写着“清淡”时，提示食物的颜色较淡或质地较轻薄。

尽管食品声明会有所帮助，您最好还是查看营养成分板和成分列表。

了解您的食用份额

水果和蔬菜

蔬菜和水果，每日7-10份额

一份额等于：



中等大小水果，网球大小



绿叶蔬菜250ml (1杯)



新鲜或冰冻水果或鲜切蔬菜125ml (1/2杯)



干果，2汤匙

粮食产品，每日6-8份量

一份额等于：

- 煮熟的粮食 (米饭、燕麦、意大利面等) - 1/2杯
- 面包 (1片、1/2皮塔饼、1/2小面包圈) - 30克
- 谷物 (麸皮型1/3杯
或片状2/3杯) - 30g
- 土豆泥 - 1/2杯
- 马铃薯，甘薯，山药 中等大小的1/2



牛奶和替代品

牛奶和替代品，每日2-3份额

一份额等于：



无糖酸奶，
175克（3/4杯），
普通或加水果底



脱脂牛奶，1%、2%，或大豆，
杏仁或米浆250毫升（1杯）

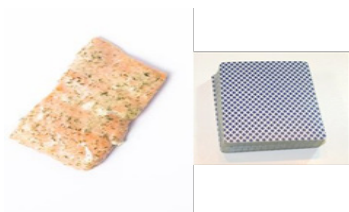


奶酪（不高于15%乳脂）
50g（1.5盎司）

肉类和替代品

肉类和替代品，每日2-3份额

一份额等于：



75克或2.5盎司脂肪鱼、瘦牛肉，
猪肉，鸡肉或火鸡



3/4杯豆、扁豆、豌豆（煮
熟的或听装）



60毫升（1/4杯）带壳坚果
或种子



30毫升（2汤匙）花生或杏
仁黄油



2个鸡蛋

油和脂肪

油脂，每日2-3汤匙

（一汤匙有3茶匙）
一份额等于：



1茶匙油



1/8牛油果=1茶匙



1茶匙黄油或
非氢化人造黄油

记录您吃什么和喝什么

坚持食物日记的贴士：

- 记录您在两个工作日和一个周末日所吃的东西
- 每天使用单独的页面
- 使用食品日记样板和本手册中“了解您的饮食份额”部分来帮助您完成日记。

让医生给您推荐一名注册营养师，一旦您填好日记请咨询您的营养师。

示例：我的每日食物日记

时间	我吃了什么 (请提供详情)
上午八点	<ul style="list-style-type: none">- 2片全麦面包和2茶匙人造黄油- 1个中等大小的香蕉- 8盎司或1杯 (250毫升) 1%牛奶- 加1汤匙奶油、1茶匙糖的咖啡
上午十点	<ul style="list-style-type: none">- 1个中等大小的苹果
下午一点	<ul style="list-style-type: none">- 听沙丁鱼，罐装，浸在柠檬汁中- 2片黑麦面包- ½杯或6个樱桃番茄- 2个柑橘
下午四点半	<ul style="list-style-type: none">- ¾杯1%乳脂酸奶，加肉桂- ¼杯无盐杏仁
晚上七点	<ul style="list-style-type: none">- 6盎司三文鱼，用调味品烤- 调料：1汤匙油、柠檬汁、香料- 1杯野生米、煮熟的- 1杯菠菜，和蘑菇一起煮，加1茶匙油- 1杯西兰花，煮，不加油

我的每日食物日记

时间	我吃了什么	吃了多少

我的每日食物日记

时间	我吃了什么	吃了多少

我的每日食物日记

时间	我吃了什么	吃了多少

更多信息

心脏学院

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.

乐观心理

为了心脏健康调节 压力



为了心脏健康减压

适用于患有心脏病的人及其照顾者

阅读本手册以便了解：

- 压力是什么
- 为什么压力对您的心脏有害
- 压力的常见原因
- 如何降低生活中的压力

目录

什么是压力?	1
压力的常见原因.....	3
抑郁	3
睡眠呼吸暂停	5
苦恼	6
睡眠不佳.....	8
感觉失去控制	9
慢性压力.....	10
压力大的生活事件.....	11
从哪里了解更多.....	13

什么是压力？

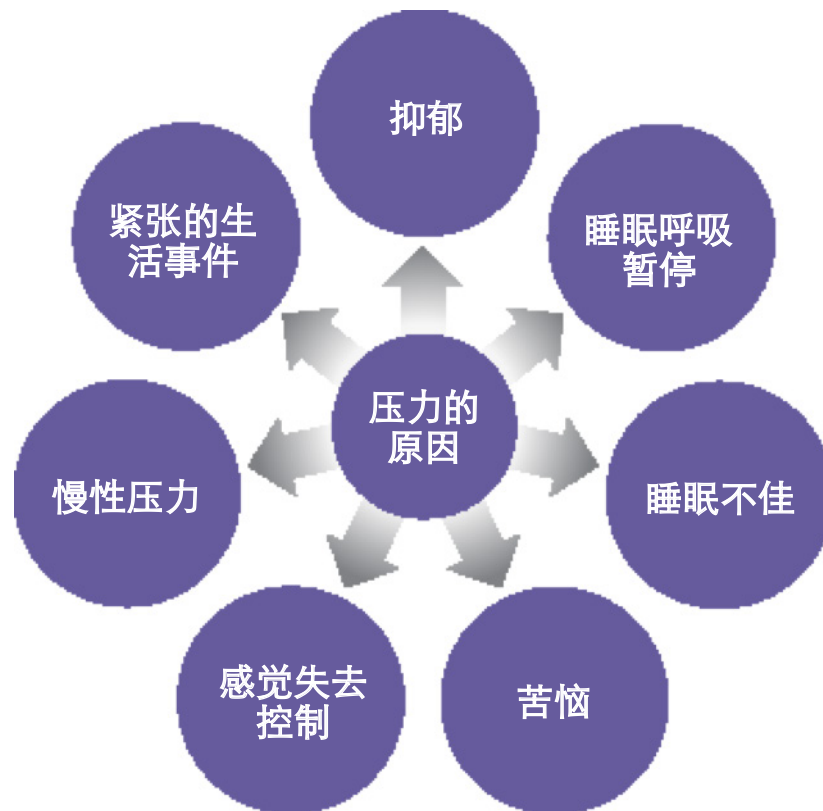
什么是压力？

压力是一种会给身体带来紧迫的精神紧张状态。这种压力可能导致健康问题，包括高血压、高胆固醇、不健康的饮食和社交退缩。

压力在心脏病患者中很常见。在您的心脏事件发生后，重点关注您的心理健康。心脏病患者常常感到压力，有愤怒、焦虑或抑郁。压力会使您的心脏处于危险之中。

什么导致压力？

心脏病患者压力的7个主要原因



压力的常见原因

抑郁

什么是抑郁症？

如果您感到沮丧，您可能会感到绝望，不再享受您曾经喜欢的东西。抑郁与有时感到悲伤并不相同。患抑郁症时，悲伤的感觉是连续不断的，会持续很长一段时间。

抑郁症有很多症状。抑郁症的症状如下。想一想您过去两周的心情。

如果您：

- 不能享受您经常享受的活动
- 感到绝望或悲伤
- 难以入睡或保持睡眠状态
- 能量低
- 改变您的饮食方式，或多或少
- 对自己有不好的想法
- 发现很难集中注意力
- 失去了对性的兴趣
- 感到生气或容易生气
- 有死亡或自杀的念头。如果您有死亡或自杀的想法，请立即与某人（例如您的医生、家人或朋友）交谈。

为什么抑郁症对我的心脏有害？

抑郁会使您更容易出现心脏问题。当您沮丧时，您的大脑和身体功能会如何影响您的心脏。

抑郁会导致大脑中的化学物质水平失衡，从而改变大脑的工作方式和感觉。

例如：

- 您的血液可能更粘稠（引起凝块）
- 您身体的免疫系统不能抵御病毒和细菌
- 您的体内可能会增加一种叫做皮质醇的压力荷尔蒙
- 您可能会获得更多不规则的心跳

我怎样才能治疗抑郁症？

如果您患有抑郁症，找到适合您的对策则非常重要。

以下是您可以尝试的一些方法：

1.与您的医生交谈

- 告诉您的医生您的感受。如果您患有抑郁症，您的医生会帮助您了解。如果您患有抑郁症，您的医生可能会开药。您的医生也可能会让您看其他医疗保健提供者（如精神科医生、心理学家或社会工作者）

2.改变您与人交流和交谈的方式

- 与您信任的人联系并分享您的感受
- 加入群组，与老朋友联系，参与您的社区或做义工。所有这些活动都会帮助您减少抑郁情绪。

3.学习新技能

- 找到健康的方式来管理自己的感受
- 主动这意味着不要拖延做需要做的事情
- 每天先选择做自己能做的对己有益的事情（比如锻炼）

睡眠呼吸暂停

睡眠呼吸暂停是什么？

睡眠呼吸暂停意味着您在睡觉时停止呼吸。您停止呼吸的原因是肺部的空气通道被阻塞了。空气通道被喉咙后部的软组织阻塞。由于阻塞，您的压力系统会唤醒您，这样您就可以再度呼吸。

睡眠呼吸暂停会让您的压力系统每小时唤醒您多达30次，以便进行呼吸。当您经常醒来时，您就无法在夜间深睡。您醒来的感觉就像您根本没有睡觉。

睡眠呼吸暂停有哪些迹象？

很多人不知道他们有睡眠呼吸暂停。

以下是睡眠呼吸暂停的四种常见症状：

- 您晚上大声打鼾
- 您整天都很累
- 别人看到您晚上停止呼吸
- 您有高血压

如果您有这些迹象，您可能在睡眠中呼吸暂停。问您的医生您是否应该去做睡眠测试。

为什么睡眠呼吸暂停对我的心脏不好？

睡眠呼吸暂停会使您的健康状况恶化。当您有睡眠呼吸暂停时，您的身体的压力系统会非常努力。血液中的氧气含量降低了。这会导致大脑、血液、免疫系统、心脏和血管出现问题。

睡眠呼吸暂停让：

- 您白天感到疲倦
- 您的血糖（葡萄糖）水平增加
- 您的血液更容易凝固
- 您的身体很难对抗疾病
- 血管中斑块聚集会导致心脏病发作
- 您心律不齐

苦恼

什么是苦恼？

当压力在您的生活中持续一段时间后，您可能会对可能妨碍您日常生活的情绪和感受感到不知所措。

每个人都以自己的方式做出反应。

例子：

- 疲劳（经常感觉很累）
- 伤心
- 焦虑
- 避免社交场合（不想和朋友或家人在一起）
- 恐惧
- 愤怒
- 感觉喜怒无常

什么导致苦恼？

当您面对那些无法应对的压力源时，您可能会感到苦恼。

导致苦恼的需求可以是：

- 创伤（如心脏病发作或重大车祸）
- 重大生活事件（如亲人退休或死亡）
- 日常压力（如支付账单或上班）
- 健康问题（不适）

研究告诉我们，经历苦恼的人死于心脏病或其他慢性疾病的几率增加了一倍。与心理学家、社会工作者或心理治疗师一起帮助您是很重要的。

睡眠不佳

什么是睡眠不佳？

睡眠不安是指您经常在夜间醒来，并且连续多晚都会这样做。睡眠不安是指每晚实际睡眠时间少于5小时。在晚上获得理想的睡眠（7.5小时），让您的身体在24小时内完成正常运作。让您的身体在24小时内完成正常运作。

如果您苦于睡眠不佳，则您在做日间活动时可能会遇到倦怠或情绪疲惫等问题。

为什么睡不好对我的心脏有害？

您的心血管系统需要在晚上定期休息，以便为第二天的活动做好准备。当您的睡眠在夜间受到干扰时，这个“休息和恢复”期间会出现故障。

睡眠不安会导致体内血糖（葡萄糖）、胰岛素和压力荷尔蒙出现问题。这可能导致体重增加，高胆固醇水平和高血压。

我该怎么做才能入睡？

遵循以下提示有助于您睡好觉：

- 保持白天活跃
- 每天在同一时间入睡并醒来。
- 保持房间凉爽和黑暗
- 从您睡觉的房间移除设备。这意味着没有电脑、电视或智能手机
- 睡前需要放松1小时。您可以通过洗热水澡、听音乐、阅读、看电视

或编织来放松

- 睡前4小时内限制摄入咖啡因、尼古丁或酒精
- 在睡前4小时内限制做运动
- 睡前避免大量液体
- 制定就寝前睡觉日程，如阅读、听安静的音乐或放松练习
- 睡前2小时避免吃太多

感觉失去控制

什么是失控的感觉？

当您有最后期限、生活中的冲突或惊喜挫折时，您可能会觉得自己正在失去控制。它可能出现在工作单位、在家里、在人际关系或财务方面。

我该如何处理这种感觉？

您可以尝试：

1. 要意识到您的无助感。您准备好采取行动吗？
2. 花15分钟写下关于如何改变所面临问题的想法。不要批评或评判您的任何想法
3. 从1-10开始评估在下周尝试这个想法的可能性
4. 选择一个您被评为7（或您的最高数值）的想法并在本周实施

慢性压力

什么是慢性压力？

慢性压力是指您经历数周或数月不间断的压力（如工作、家庭或财务）。在任何这些区域持续施加压力都会使您的健康面临更大的压力。

为什么慢性压力对我的心脏有害？

慢性压力会导致身体持续的压力反应，例如：

- 导致心率和血压上升
- 导致血管中斑块聚集
- 导致您的血液变得粘稠（形成凝块）

研究告诉我们，持续的慢性压力会增加心脏病发作的几率。

我怎样才能控制慢性压力？

尝试其中一个想法来管理您的慢性压力：

- 腹式呼吸技术（学会从横膈膜或胃呼吸）
- 渐进式肌肉放松
- 瑜伽
- 视觉化
- 肯定（有助于您管理压力的简短有力陈述）
- 冥想

- 认知重构（改变消极思想或学习以不同方式看待事物）
- 采取减压计划

如果您没有看到变化，请向教练、辅导员或心理治疗师寻求帮助。

压力大的生活事件

什么是压力大的生活事件？

过去一年发生的压力大的生活事件是失去工作、亲人死亡、受伤或生病等重大事件。它们被称为压力，因为它们会引发您的精神、情绪和身体系统的巨大反应。

您可能会有一种难以置信的感觉，或者问自己，“为什么会是我？”

为什么压力大的生活事件对我的心脏有害？

压力大的生活事件会让您的整个身体更加努力。

您的体内发生的事情包括：

- 您的心率和血压上升
- 斑块聚集在您的动脉中
- 您的血液变得粘稠（形成凝块）

我怎样才能管理压力大的生活事件？

压力大的生活事件无法控制。

但是，您可以尝试这些技巧来减轻压力：

- 培养一种坚韧人格
 - 想想您的优先事项
 - 设定您可以控制的目标
 - 学会对不符合您优先考虑的请求说“不”
 - 照顾好自己
 - 练习冥想
 - 抽出时间与您的伴侣、家人或朋友一起寻求支持
 - 想想您生活中的积极事件
- 了解如何在您的身体中获得放松反应
 - 学习如何腹式呼吸（膈肌呼吸）
 - 学习如何让肌肉放松

从哪里了解更多

帮助指南:

www.helpguide.org

心脏学院

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.

乐观心理

享受健康和谐的人际关系以及性关系



享受健康和谐的人际关系以及性亲密

适用于心脏病患者及其照顾者

阅读本手册可以了解：

- 什么是健康和谐的人际关系
- 心脏病对您性方面的影响
- 心脏病药物对您身体的影响
- 如何与伴侣谈论性行为
- 如何安全地重新开始性生活

目录

如何安全地重新开始性生活	1
性亲密以及心脏病对性亲密的影响.....	3
心脏病和女性性欲.....	3
心脏病和男性性欲.....	5
安全地重启性生活.....	6
更多信息	9

健康和谐的人际关系

什么是健康和谐的人际关系？

健康和谐的人际关系是身体健康的重要组成部分。人际关系可以为您提供社交支持。与他人交谈从而获得支持是非常重要的。

社交支持包括：

- 家人
- 朋友
- 同事
- 您的社区
- 您的礼拜场所
- 您的医疗团队

您的谈话方式和对感受的表达，对于建立良好的人际关系非常

要。以下列出了建立良好人际关系的方法：

- 坦诚地谈论您的感受；
- 把自己看作一个有重要感情的人；
- 在谈话时使用形容感觉的词汇。比如疯狂、悲伤、沮丧和害怕；
- 在谈论您的感受时，请使用“我”这个称谓。例如，“当您告诉我该吃什么时，我会生气”或“当我不能像您一样快走时，我感到难过”。
- 清楚直接地告知别人您想要的帮助；
- 不要想当然地以为别人知道您的感受或想法，别人无法读懂您的想法；您应该告诉他们您的感受 and 需要；只有这样才会得到您想要的支持。

请告诉您的家人您的感受以获得所需要的支持。

性亲密以及心脏病对性亲密的影响

所有健康和谐的人际关系都需要尊重、分享和信任。在一段浪漫关系中，亲密和性行为也很重要。了解心脏病如何影响性亲密关系，才能帮助您建立良好的关系。

性亲密指与另一个人的身体激情，用您的身体表达您对这个人的喜爱。性亲密对于和谐的两性关系非常重要，而心脏病可能会让您的性亲密出现问题。

心脏病和女性性欲

心脏病对女性性行为的影响：

一些心脏病药物可能导致性功能障碍。阴道干燥是性功能障碍的常见症状，阴道干燥意味着阴道无法分泌天然润滑剂，从而导致性生活中的不适和疼痛。阴道干燥也会导致无法达到性高潮 从而降低您对性的兴趣。

一些心脏病药物会影响阴道供血。阴道供血减少意味着该区域的敏感度会降低，这意味着可能需要更长时间才能达到性高潮。

许多患有心脏病的女性和您一样有阴道干燥，以及难以达到性高潮的问题。如果您有顾虑，请咨询您的医生。

假如您有阴道干燥或难以达到性高潮的问题，还有很多方法可以帮助您与您的伴侣保持亲密关系。

在性生活之前您可以尝试：

- 检查您的药物。一些心脏病药物会降低流入阴道的血液。与您的医生讨论您正在服用的药物
- 限制您喝的酒量。饮酒过量会导致脱水（体内水分不足）。脱水会导致阴道干涩
- 抑郁、焦虑和压力会导致您对性的兴趣发生变化。与您的医生讨论抑郁、焦虑和压力
- 与您的伴侣公开谈论任何性问题。即使是最相爱的夫妻，如果您不以开放和相爱的方式讨论问题，性问题也会对这种关系造成压力

在性爱期间您可以尝试：

- 在性交时使用润滑剂。这会让性生活更舒服。当您没有做爱时，您的医疗团队可能会建议您进行润滑。使用润滑通常可以带给您舒适感
- 如果您需要更长时间才能达到性高潮，您和您的伴侣可以在做爱前期花费一定的时间，做好准备工作，放下达到性高潮的压力可能会使您和您的伴侣拥有更轻松愉悦的亲密关系。
- 探索除阴道外的其它身体部位的准备。其他身体区域也可以让您拥有亲密感。
- 尝试其他方式亲密，比如拥抱、依偎、抚摸、接吻、按摩、眼神交

流和牵手等，这些亲密方式让您与伴侣保持密切联系。和牵手。这些其他亲密方式让您与伴侣保持密切联系。

心脏病和男性性欲

心脏病对男性性行为的影响：

一些心脏病药物可能导致性功能障碍。最常见的问题是勃起功能障碍（也称为阳痿）。勃起功能障碍是指您无法勃起或保持足够的勃起以进行性交。

无论有没有心脏病，大多数男性都会发现有时很难勃起。一些可能使勃起困难的因素包括疲倦、压力、抑郁、饮酒过量或睾丸激素水平低（男性荷尔蒙）。如果您发现有时很难勃起，并不总是意味着您有勃起功能障碍。

勃起功能障碍会带来压力，也很难理解。勃起功能障碍可导致亲密和性行为问题。有很多方法可以改善与伴侣的亲密关系。

以下是您可以尝试的一些事项：

- 检查您的药物。一些心脏病药物导致勃起功能障碍（如β受体阻滞剂）。与您的医生讨论您正在服用的药物
- 与您的医生讨论抑郁、焦虑和压力。抑郁、焦虑和压力可以使您失去对性的兴趣，并使勃起困难。治疗抑郁症的药物也会降低您对性的兴趣
- 限制您喝的酒量。喝太多酒可能会使勃起困难
- 停止吸烟。吸烟会使血管变窄，并会加重勃起功能障碍
- 尝试其他亲密的方式（如拥抱、依偎、抚摸、接吻、按摩、眼神交流和牵手）。这些其他亲密方式让您与伴侣保持密切联系

- 对于患有勃起功能障碍的男性可开药。这些药物可以增加阴茎的血流量。警告：如果您服用一种治疗勃起功能障碍的药物并使用硝酸甘油（一种治疗心绞痛的药物），您的血压可能会降到很低，您可能会死亡。在您尝试新药之前，请务必咨询您的医生和药剂师，并确保随身携带所有药物清单
- 如果您正在服用治疗勃起功能障碍的药物，请勿使用硝酸甘油

安全地重启性生活

心脏病发病后多久才能安全地恢复性生活？

对大多数心脏损伤很小的人来说，可以在出院后的2到3周内恢复性行为。

即使您曾出现心脏病发作，在性行为期间再次发生心脏病的风险也是非常低的。如果您可以走两段楼梯或轻松地走路，您的心脏在性生活时应该是安全的。。

与您的心脏病专家交谈以确认性行为是安全的。

在痊愈时，对于我的心脏最安全的性活动是什么？

有些性行为比其他性行为更安全，这些行为可能是在您痊愈期间一个很好的选择。

通常对您的心脏更安全的性活动：

- 爱抚
- 互相抚摸
- 按摩
- 拥抱
- 眼神交流

当您被性唤醒时，您的心率和血压会增加。在以上列出的性活动中，您的心率和血压更可能保持在安全水平。这些活动在保证您的心脏安全的同时，也可以让您感受到愉悦并与您的伴侣分享亲密感。

在痊愈时哪些性活动可能会让我的心脏过于劳累？

一些使您的心脏过于劳累的性行为包括：

- 性交
- 插入
- 口交

以上列出的性活动可能需要中强度的体力，就像锻炼一样，- 对于一个心脏病发作后正在恢复的人来说，这些活动可能使您的心率和血压升高到不安全的水平。

一旦您的心脏病专家确认您可以重启性生活：

- 尽量放下您当时可能出现的任何恐惧或想法，全神贯注有助于您享

- 受与伴侣亲密时光；
- 做让您觉得舒服的事；
 - 放慢节奏。恢复正常的亲密关系需要时间，任何得过心脏病的人有焦虑、恐惧甚至抑郁都是正常的。许多患者需要几个月的时间才能好转。如果您恢复很慢，您可能也会发现您失去了对亲密和性的正常兴趣。
 - 在性活动期间减慢您的身体运动，并且不要让身体保持支撑自身体重的姿势，让您的伴侣采用上位来减少您的体力付出，这有助于预防性交时发生心绞痛症状、胸痛。如果您发生心绞痛 请咨询您的医生。

从哪里了解更多

心脏病学院

www.cardiaccollege.ca

自我管理

为了心脏健康 设定目标



为了心脏健康设定目标

适用于患有心脏病的人及其照顾者

阅读本手册以便了解：

- 如何管理您的健康
- 改变生活的步骤
- 如何回顾您的行动计划
- 如何应对挑战

目录

管理您的健康	1
改变生活的步骤.....	5
1. 定义您的愿景.....	5
2. 设立目标	6
3. 制定行动计划.....	11
回顾您的行动计划.....	15
如何应对挑战	17
从哪里了解更多.....	19

管理您的健康

什么是自我管理者？

自我管理意味着您积极参与您的健康管理。

自我管理者要了解心脏病以及控制心脏病的方法；有时作为自我管理者意味着做出改变：成为一名自我管理者，并下决心做出控制心脏病所必需的改变。

成为自我管理者意味着：

- 了解您的健康问题
- 做出明智的健康选择
- 跟踪和管理您的症状
- 找到答案并解决有关您健康的问题

您的医疗团队将帮助您成为自我管理者。

自我管理如何帮助我？

自我管理可以帮助您更好地控制您的心脏病。

控制意味着您管理您的：

- 血压
- 胆固醇
- 抑郁
- 压力
- 身体素质

- 吸烟（或接触二手烟）
- 血糖（如果您患有糖尿病或糖尿病前期）

帮助管理上面列出的血压、胆固醇、压力和其他因素

- 按照医嘱服用药物
- 吃得健康
- 锻炼和积极活动
- 管理您的压力和抑郁
- 避免吸烟或吸入二手烟
- 监测您的血压、胆固醇和血糖水平
- 自我管理将帮助您延长寿命并感觉更好

我可以做些什么来成为一名自我管理者？

您可以做出改变并成为自我管理者。这些变化将影响您生活的许多方面。

变化可以包括：

- 按医嘱服药
- 饮食习惯
- 运动习惯

- 睡眠习惯
- 您如何处理压力和情绪
- 戒烟或避免吸入二手烟

这些变化可能会影响您的家庭、工作和社交生活。

谁能帮助我成为一名自我管理者？

很多人会帮助您成为一名自我管理者。他们可以帮助您进行改变。

请联系以下人员寻求帮助：

- 家庭医生
- 心脏病医生（心脏病专家）
- 药剂师
- 锻炼队
- 社会工作者或心理学家
- 亲朋好友
- 其他患有心脏病的人

改变生活的步骤

成为自我管理者，改变生活。

有三个步骤可帮助您做出改变：

- 1.定义您的愿景
- 2.设立目标
- 3.制定行动计划

1.定义您的愿景

做出改变的第一步是确定您的愿景。您的愿景就是您努力的目标。阅读以下示例，以帮助您定义您的愿景。

想象一下自己的未来并问自己两个问题：

我将来想要什么？

例如：

- 我将感觉很好
- 我将感觉健康
- 我将有更多的精力
- 我将很开心
- 我将感觉更亲近家人和朋友

将来我想做些什么？

例如：

- 我将做我每天需要做的所有事情

- 我将能够和我的孙子们一起玩
- 我将能够参加体育比赛
- 我将做志愿者
- 我将旅行

将您的愿景陈述（书面或图片）张贴到您每天都可以看到的地方。诸如家里或办公室这些地方都是好主意。每天都能看到，提醒您正在努力的方向。

2. 设立目标

有了愿景后，您需要做出改变。这些变化将帮助您实现愿景。设定目标以帮助您进行这些改变。您可以设定一些目标来实现您的愿景。

问自己这个问题：我需要做些什么来实现我的愿景？

您需要做一些事情才能实现愿景。

例如：

- 睡得好
- 吃得健康
- 锻炼
- 管理压力
- 按照医嘱服用药物

实现您的目标，以更接近您的愿景。例如，当您吃得健康并进行运动时，您会有更多的能量。

当您写出您的目标时，您可能会觉得变化太大了，不好掌控。这种感觉是正常的。从选择一个目标开始。不要一次做太多改变。如果您仍觉得变化太大，难以控制，则请咨询您的医疗团队寻求帮助。

选择一个目标来努力。写下这个目标。

我将要努力的一个目标是：

例子

定期锻炼

回答以下关于您的目标的问题。

列出您希望达到此目标的原因。想想如果达到这个目标，您的生活会发生怎样的改变。

写下您想达到目标的原因：

您希望**定期锻炼**的原因
示例：

- 我会在身心方面感觉更好
- 我会睡得更好
- 我会有更多的精力

这个目标现在有多重要？ 在下面的刻度上圈出一个数字。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不是很重要

很重要

相信您的目标很重要至关重要。您的评分应为7或更高才能成功。如果目标很重要，您将努力实现目标。如果您圈出6或更少，那么目标就不够重要了。选择一个新目标。

如果您圈出7或更高，请回答下面的下一个问题。

您对实现这一目标有多大信心？ 在下面的刻度上圈出一个数字。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不太自信

很有信心

重要的是您相信您可以做到这一点。您的评分应为7或更高才能成功。如果您有信心，那么您更有可能实现目标。如果您圈出6或更少，您需要更有信心去实现这一目标。尝试改变您的目标，让自己感觉更自信。如果您无法更改目标，请选择新目标。

如果您圈出7或更高，请回答下一个问题。

您准备好向这个目标努力了吗？在下面的刻度上圈出一个数字。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

我还没准备好

我差不多准备好了

我已经准备好了

重要的是您相信您已经准备好了。您的评分应为7或更高才能成功。如果您圈出6或更少，那么您还没准备好实现这个目标。选择一个新目标。

如果您属于以下的情形，您更有可能实现您的目标：

- ✓ 1. 相信您的目标很重要，
- ✓ 2. 感到自信您可以做到这一点
- ✓ 3. 感觉做好向目标努力的准备

让您的目标更具体

写下您的目标。下一步是确保您的目标具体。

问自己这4个问题：

1. 我怎么知道我实现了目标？

示例目标：锻炼

当我每次走路30分钟，每周3到5次，我会知道我达到了目标。

2. 我可以做出实现目标所要求的行动吗？太难了吗？

示例目标：锻炼

我将从每天锻炼10分钟，每周做3天开始。然后我会从此增加时间。如果我慢慢开始，那么我想我可以做到这一点。

3. 这个目标是否有助于我实现我的愿景？

示例目标：锻炼

是。如果我锻炼，我将改善我的健康，并会精力旺盛。我将能够和我的孙子们一起玩。

4. 我什么时候想实现这个目标？有足够的时间吗？

示例目标：锻炼

我希望在3个月内实现这一目标。这是一个很长的时间，原因有以下几点：

- 这让我有时间与我的医疗团队讨论锻炼问题
- 现在是时候找出我喜欢什么样的运动了
- 我有时间买一双跑鞋
- 我将有时间弄清楚我要去哪里锻炼
- 我也有时间养成锻炼的习惯

3. 制定行动计划

一旦有了目标，您将需要一个行动计划。每周制定一个行动计划以实现您的目标。这些行动计划将帮助您采取措施实现目标。

您需要进行改变才能实现目标。进行改变可能会觉得太难实现。这种感觉很正常。将目标分解为每周更小的步骤。这将使改变更容易实现。每周行动计划可帮助您决定每周做什么。行动计划描述了您实现目标的行动。

制定行动计划的步骤

回答以下问题，以便制定每周行动计划：

1. 我该怎么办？
2. 我什么时候去做？
3. 我该去哪儿做？
4. 我要做多少努力？
5. 我多久做一次？

填空：

本周我将：

- _____ (做什么) (例如：走路)
- _____ (何时) (例如：晚餐后)
- _____ (哪里) (例如：在我家附近)
- _____ (多长时间) (例如：15分钟)
- _____ (多久一次) (例如：本周3天)

回顾您的行动计划

每周回顾一次您的行动计划。想想您上周的行动计划完成得怎样。

问您自己：

- 上周的行动计划进展顺利吗？
- 什么与上周的行动计划不相符？

如果您实现了行动计划，这很棒哦。制定本周的新计划。每周都会让您朝着目标和愿景迈进。

如果您没有实现您的行动计划 - 别担心。有些东西可能妨碍您。养成健康的生活习惯可能需要几个月的时间。学习如何掌控这一点非常重要。当您未能实现行动计划时，您必须解决问题。解决问题可以帮助您掌控自己的生活。它还可以帮助您实现目标。

如何应对挑战

解决问题

如果您的每周行动计划没有按计划进行，那也没关系。当您的行动计划未能顺利完成时，可以尝试去解决问题。解决问题是要学习的一项关键技能。

如果事情没有按计划进行，请遵循以下步骤：

1. 描述问题
2. 什么阻止您去完成行动计划？
3. 集思广益并考虑其他方法去实现您的计划
4. 选择一个构想尝试
5. 制定下一个行动计划
6. 如果第一个构想不起作用，请尝试新的构想法

记住

您不是一个人。与您的医疗团队联系以寻求帮助。您的家人或朋友也可以提供帮助。他们可以帮助您解决问题并达到目标。

从哪里了解更多

心脏病学院

www.cardiaccollege.ca

鸣谢

本指南是在患者和家庭教育委员会, 以及参与心血管疾病预防和康复项目的患者、家属和志愿者的辛勤工作和奉献的基础上制定的。

年度心脏康复慈善步行 (Walk of Life) 活动的捐款对这个项目作出了直接贡献。



Patient & Family Education

University Health Network
Toronto Rehab

Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program
347 Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

电话 (416) 597-3422 ext. 5200
网站 www.cardiaccollege.ca