

学习计划





第1周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：心脏是怎么工作的

心脏是肌肉组成的泵血器官，通过一个庞大的血管系统把血液输送到全身。

1.学习目标：

本周学习结束时，您将会知道：

- 健康的心脏是怎么工作的
- 心血管系统可能会出现什么问题
- 常见的心脏病类型

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流

4.行动计划：

- 建立愿景和设定目标
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)



第2周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：了解您的高危因素

了解哪些高危因素会增加心脏病风险或者使心脏病恶化。

1.学习目标：

本周学习结束时，您将会知道：

- 更多了解高危因素
- 您可以采取哪些行为举措来管理好高危因素
- 久坐会如何影响您的健康，以及怎样在白天少坐多动

2.观看 THRiVE 视频：



[点击上面的图片获取视频资源](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- 心脏学院患者指南：[您的心脏如何工作以及常见的心脏问题。](#)
- 《与心脏病相伴生活》Youtube 视频系列：[风险因素与症状管理](#)

4.行动计划：

- 建立愿景和设定目标
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)



第3周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：加拿大饮食指南/地中海的饮食方式

了解地中海的有利于心脏健康的饮食方式以及加拿大饮食指南。了解怎样做出健康的选择以及在您的食物中增加更多天然食品。

1. 学习目标：

本周学习计划结束时，您将会知道：

- 怎样建立有利心脏健康的饮食方式
- 怎样在您的饮食当中添加更多的天然食品。

2. 观看 THRiVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3. 进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- 心脏病学院患者指南：[为了心脏健康合理饮食](#)
- [《与心脏病相伴生活》Youtube 视频系列：健康的饮食方式](#)
- [加拿大饮食指南](#)

4. 行动计划：

- 建立愿景和设定目标
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)



第4周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：锻炼身体和天气安全

暑热和寒冷天气状况可能会影响到您的身体对锻炼的反应。了解哪些工具可以帮助自己决定户外锻炼是否安全。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 您的身体对天气变化会有怎样的反应
- 在天气变化的时候怎样安全锻炼身体

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：安全锻炼身体](#)

4.行动计划：

- 建立愿景和设定目标
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)



第5周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：心脏病的常规检查和治疗

您的医生可能会转介您做一些诊断性测试，以帮助确定您的心脏是否有问题。

1. 学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 心脏病的常规检查和治疗

2. 阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3. 进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：心脏病的常规检查](#)

4. 行动计划：

- 建立愿景和设定目标
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)



第6周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：安全锻炼身体

一定要在进行日常活动、锻炼身体和进行康乐活动的同时管理好您的心脏病症状，保证心脏安全，这一点很重要。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 如何在锻炼身体的同时预防心脏病症状以及/或者防止肌肉关节受伤
- 如何应对运动时心绞痛发作。

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：安全运动](#)
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：风险因素与症状管理](#)
- [心脏病学院患者指南：为了心脏健康坚持运动](#)

4.行动计划：

- 建立愿景和设定目标
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)



第7周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：脂肪与胆固醇

怎样吃和吃什么同样重要。本周的学习计划重点要教给您有关脂肪和胆固醇的知识。课程还会教给您怎样既吃得更健康,又吃得开心。

1.学习目标:

本项学习计划结束时,您将会知道:

- 食物中三种主要的脂肪类型以及脂肪为什么重要
- 胆固醇的2种类型以及您的身体为什么需要胆固醇
- 怎样吃得开心同时又知道自己吃饱了

2.观看 THRiVE 视频:



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习:

- 与您的心脏健康团队交流
- [心脏病学院患者指南: 为了心脏健康合理饮食](#)
- [《与心脏病相伴生活》Youtube 视频系列: 健康的饮食方式](#)

4.尝试学习活动:

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)



第8周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：心脏病发作/心肌梗塞

当冠状动脉完全阻塞时，就可能会发生心脏病发作或心肌梗塞。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 心脏病发作时心脏会怎样
- 心脏病发作时的症状
- 心脏病发作的治疗和管理

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- 心脏中风基金会网站：[心脏病发作](#)
- 美国心脏协会网站：[什么是心脏病发作?](#)

4.尝试学习活动：

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)



第9周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：目标和行动计划

即使您知道一个新的健康习惯可以改善您的健康，要做出改变也并不总是那么容易。本周的学习计划重点要教给您制定计划做出改变的步骤。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 如何设定目标
- 如何制定行动计划并达到目标

2.观看 THRiVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [心脏病学院患者指南：为了心脏健康制定目标](#)
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：如何设定目标和行动计划](#)

4.尝试学习活动：

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)



第10周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：专注于有氧运动

开始并保持活动计划是一种重要习惯，可以帮助降低患心脏病风险。本周的学习计划侧重于帮助您开始一项有氧运动计划，即使您之前从未做过运动。从少量的身体活动开始，然后慢慢增加活动量。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 什么是有氧运动
- 有氧运动的益处
- 如何计划有氧运动锻炼
- 怎样安全锻炼身体

2.观看 THRiVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏康复团队交流
- [心脏病学院患者指南：为了心脏健康坚持运动](#)
- [《与心脏病相伴生活》Youtube 视频系列：您的锻炼计划](#)

4.尝试学习活动：

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)



第11周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：心脏衰竭

当心室不能有效地泵血的时候就会发生心脏衰竭。这就是说，身体的其他部分无法获得足够的血液和氧气。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 心脏衰竭的原因
- 心脏衰竭的症状和体征
- 心脏衰竭的治疗和管理

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- 心脏中风基金会网站：[心脏衰竭](#)
- 心脏中风基金会网站：[心脏衰竭的3个地带](#)

4.尝试学习活动：

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)



第12周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：膳食纤维

膳食纤维是身体无法分解的植物成份。纤维仅存在于植物性食物中。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 膳食纤维的类型
- 膳食纤维为什么重要
- 您每日需要多少膳食纤维

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：健康的饮食方式](#)

4.尝试学习活动：

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)



第13周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：心脏药物

研究表明，按照处方定期服用心脏药物将有助于防止您的心脏病恶化，并减少心脏再次发病的机会。本周的学习课程将指导您了解自己的心脏药物，以及为什么一定要按照医生的处方定期服用药物。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 了解常见的心脏药物类别以及这些药物如何帮助您
- 谁可以帮助您管理药物副作用并回答您的问题。

2.观看 THRiVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 与您的医生、药剂师或者心脏健康团队交流
- [心脏病学院患者指南：服用心脏药物](#)
- [《与心脏病相伴生活》Youtube 视频系列：服用心脏药物](#)

4.尝试学习活动：

- 约见您的医生或药剂师讨论您的药物
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)



第14周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：专注于力量训练

力量训练是身体活动计划的重要组成部分。增加肌肉力量和耐力有助于增强体质，从而降低患心脏病的风险。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 什么是力量训练
- 力量训练有什么好处
- 如何安全地进行力量训练。

2.观看 THRIVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏康复团队交流
- [心脏病学院患者指南：为了心脏健康坚持运动](#)
- [《与心脏病相伴生活》Youtube 视频系列：您的锻炼计划](#)

4.尝试学习活动：

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)



第15周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：心律失常和房颤

心脏有一个心电系统，可以使您的心跳保持规律。如果您有心律失常，这就意味着您的心跳不正常,可能过慢,过快,或不规则。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 心率失常有哪些不同类型
- 心率失常有哪些**体征和症状**
- 心律失常是如何治疗的。

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [心脏中风基金会网站：心律失常](#)
- [心脏中风基金会网站：心房颤动](#)

4.尝试学习活动：

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)

第16周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务



学习重点：盐

加拿大人吃的钠过多。盐（氯化钠）是饮食中最常见的钠形式。饮食中钠含量过多与高血压和体液潴留有关，增加心脏病风险。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 哪些食物含钠过高
- 选择低钠食物有哪些窍门

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：健康的饮食方式](#)

4.尝试学习活动：

- 建立愿景和设定目标
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)



第17周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：压力、抑郁和倦怠

管理好心脏病有助于心理健康。抑郁、压力和倦怠在心脏病患者中很常见。本周的学习计划专注于教您辨别这些常见的感受，并提供一些技巧来帮助您感觉自己是健康的主宰。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 什么是抑郁、压力和倦怠
- 您可以尝试哪些技巧来帮助您感觉自己是健康的主宰。

2.观看 THRIVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 心脏病学院患者指南：为了心脏健康做好压力管理
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：情绪健康](#)

4.尝试学习活动：

- 练习鉴别您的情感标签
- [建立愿景和设定目标](#)
- [运用 THRIVE 工具反思您过去的一周](#)



第18周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：如何提升您的锻炼计划

推进您的锻炼就是说改变计划，使其更具有挑战性。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 为什么要提升您的锻炼计划
- 如何知道您已经准备好了
- 怎样提升您的锻炼

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏康复团队和锻炼教练交流
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：您的锻炼计划](#)

4.尝试学习活动：

- [建立愿景和设定目标](#)
- [运用 THRIVE 工具反思您过去的一周](#)



第19周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：心脏瓣膜病

心脏瓣膜就像管道阀门一样，可以防止血液回流。这样就会让血液在心脏的不同腔室之间沿一个方向流动。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 心脏瓣膜病有哪些不同类型
- 心脏瓣膜病的体征和症状
- 心脏瓣膜病是如何治疗的。

2.阅读患者指南：



[点击图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流

4.尝试学习活动：

- [建立愿景和设定目标](#)
- [运用 THRIVE 工具反思您过去的一周](#)



第20周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：营养标签和成分

健康的饮食方式包括多吃新鲜的天然食物和少吃加工食品。本周的学习计划重点是教您如何阅读食品标签。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会了解到：

- 如何计划健康的膳食
- 如何理解食品标签上的营养信息。

2.观看 THRIVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [《与心脏病相伴生活》Youtube 视频系列：健康的饮食方式](#)

4.尝试学习活动：

- 阅读营养成分标签，评估它是否是有益心脏健康的食物
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)



第21周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：良好睡眠

睡好觉与更好的健康息息相关，并且可以改善您的心情。本周的学习计划侧重于帮助您养成更好的睡眠习惯。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 影响睡眠质量的常见原因
- 改善睡眠的窍门

2.观看 THRIVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 与您的医生或者心脏健康团队交流
- [心脏病学院患者指南：为了心脏健康做好压力管理](#)

4.尝试学习活动：

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)



第22周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：中风

当大脑任何部位缺少血液供应而损伤脑细胞时就是中风。中风的影响取决于大脑受损的部位和损伤程度。中风和心脏病的风险因素非常相似, 早期发现和加强防范可以降低中风的风险。

1. 学习目标:

本项学习计划结束时, 您将会知道:

- 中风是什么, 都有哪些类型
- 中风的风险因素和“FAST”症状是什么
- 中风有哪些治疗方法

2. 浏览网站:

3. 进一步学习:

- 与您的心脏健康团队交流

4. 尝试学习活动:

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)



[点击上面的图片浏览网站](#)



第23周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：骨质疏松症和饮食

营养，尤其是钙质，在预防骨质疏松症方面起到重要作用。研究表明，老年人摄入足够的钙可以减缓骨质流失并降低骨折风险。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 构建和修复身体组织（包括骨骼）的营养素
- 营养对预防骨质疏松症的重要性
- 维生素 D 的重要性

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [PEN 营养网站](#)
- [加拿大骨质疏松症协会网站：营养](#)

4.尝试学习活动：

- 建立愿景和设定目标
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)



第24周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：健康自我管理

每一天，您都可以做出选择，支持自己走向更健康的人生。从健康好习惯退回到不健康的坏习惯是很常见的，而恢复好习惯需要勇气和更加努力的工作，但是您可以做到。本周的学习计划侧重于帮助您如何保持良好的健康习惯。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 如何保持良好的健康习惯
- 如果出现半途而废，您应该怎么办
- 如何强化您的社会关系

2.观看 THRiVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏康复团队交流
- [心脏病学院患者指南：为了心脏健康制定目标](#)
- [《与心脏病相伴生活》Youtube 视频系列：毕业资源](#)
- [THRiVE 视频：加强您的社会关系](#)

4.尝试学习活动：

访问 Health e-University 网站上的“完成 THRiVE 之后”部分，查看有哪些工具可以帮助您保持健康的习惯。