

## 心血管疾病和心脏健康



# 什么是心血管疾病

---

心血管疾病（CVD）是一组心脏和血管的病征，它们包括<sup>1</sup>：

- 冠心病：供应心肌的血管的疾病
- 脑血管疾病：供应脑的血管的疾病
- 外周动脉疾病：供应手臂和腿的血管的疾病
- 风湿性心脏病：由于链球菌细菌引起的风湿热的心肌和心脏瓣膜的损伤
- 先天性心脏病：出生时存在的心脏结构畸形
- 深静脉血栓形成和肺栓塞：腿静脉中的血块，其可以移出并移动到心脏和肺。

<sup>1</sup>World Health Organization

## 知道事实

根据世界卫生组织：

- 心血管疾病（CVD）是全球死亡的第一原因：**每年有更多的人死于心血管疾病，而不是任何其他原因。**
- 年估计有1750万人死于心血管疾病，占全球死亡的31%
- 大多数心血管疾病可以通过控制行为降低风险因素，如：
  - 烟草使用
  - 不健康的饮食
  - 肥胖
  - 身体不活动
  - 压力



# 引起心脏病原因的主要贡献者



抽烟



超重



不健康的食物



压力



久坐不动的生活方式

## 你有风险吗？

---

任何人，包括儿童，都可能患上心脏病。当一种称为斑块物质积累在你的动脉上；使它们变窄并减少血液流向心脏，其他器官和四肢，他就会发生。

- 高胆固醇，高血压或糖尿病也可增加心脏病的风险。向您的医生询问预防或治疗这些疾病<sup>1</sup>。
  - 升高的血压和高胆固醇是CVDs的主要原因<sup>1</sup>
- CVD的最严重的结果是心肌梗塞（心脏病）和/或脑血管意外（中风）。

<sup>1</sup>World Health Organization

## 血压和升高的胆固醇

- 全世界超过五分之一的成年人血压有升高 - 这是导致中风和心脏病死亡约半数的病症<sup>1</sup>。
  - 高血压的并发症每年在全世界造成940万人死亡<sup>1</sup>

正常	高血压前	高血压
<120/80	120-139/80-89	≥140/90

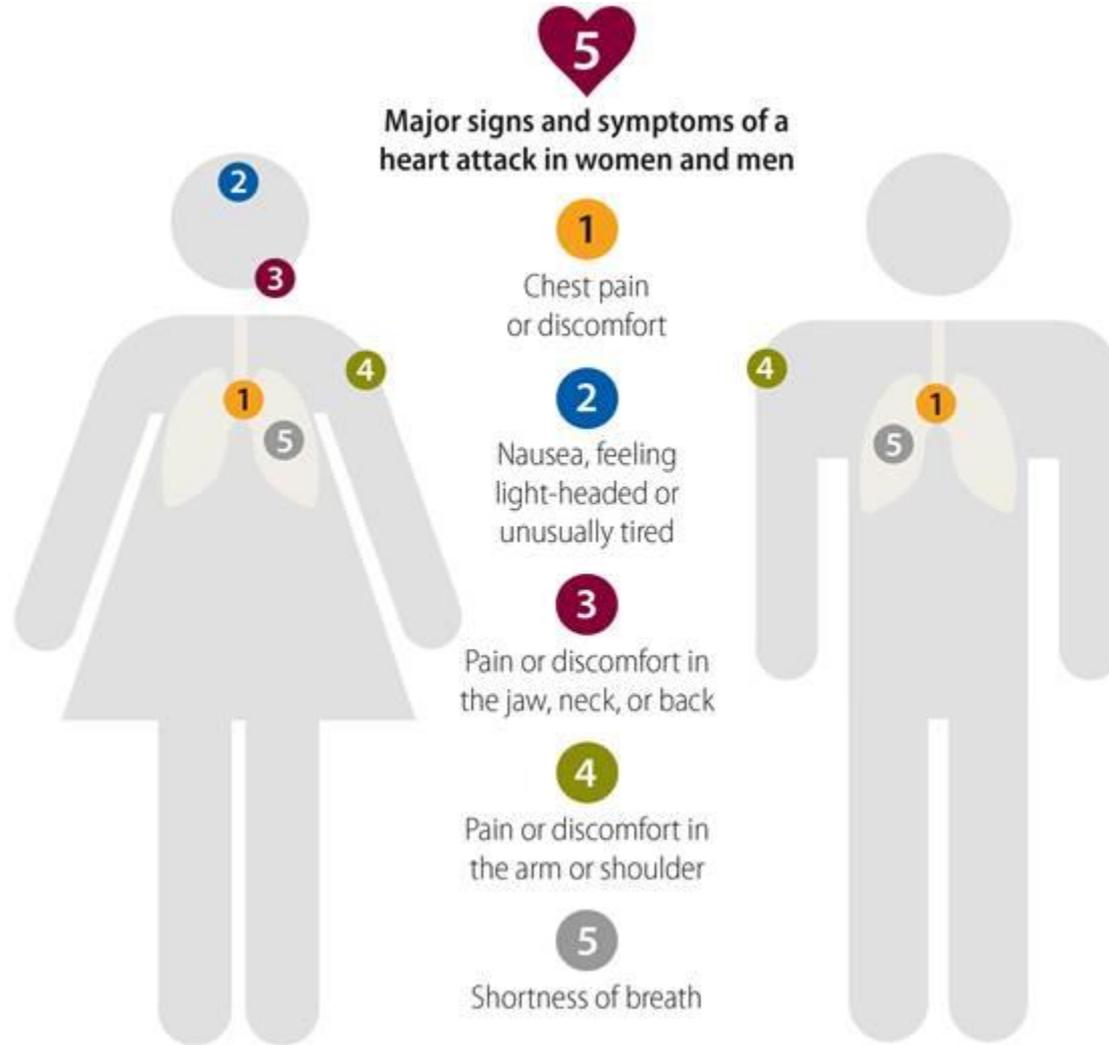
- 在全球，缺血性心脏病的三分之一归因于高胆固醇<sup>2</sup>。
  - 总体而言，胆固醇升高估计每年造成260万例死亡<sup>2</sup>

理想的	边界高	高
<200 mg/dl	200-239 mg/dl	≥240 mg/dl

<sup>1</sup>World Health Organization

<sup>2</sup>World Heart Federation

# 心脏病的征兆和症状



CDC

## 心脏心血管疾病的诊断

您的医生可以执行几个测试来诊断心脏病，包括：

- 胸部X射线
- 冠状动脉造影
- 心电图（ECG或EKG）
- 运动压力测试
- 身体检查



问问你的医生什么测试可能适合你

## 心脏病预防工具

---

### 戒烟

- 世界卫生组织的专页致力于戒烟。

<http://www.who.int/topics/tobacco/en/>

### 保持健康的体重

- 世界卫生组织的页面，其中包括肥胖的一般和技术信息。

<http://www.who.int/topics/obesity/en/>

### 吃健康的饮食

- 世界卫生组织的健康饮食资料表提供健康饮食的提示。

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>

### 经常锻炼

- 世界卫生组织的体育活动页。

[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)

## 进行更改

生活方式是许多慢性疾病如CVD的主要促成因素。 以下是一个链接，一个好的工具，以帮助您评估当前的生活方式，并可以帮助指导您的决策。

### Lifestyle Toolkit



# HEALTHY HEART

---

It's in your hands!  
Start **TODAY.**



life  beats