



与专业医护人员交流 CKM 综合征

(心血管-肾脏-代谢综合征)

使用 3 C 法:关联.评估.定制。

心血管-肾脏-代谢健康 (CKM 健康) 阐述了心脏、肾脏和代谢系统(身体如何产生、储存和使用能量)之间的相互关系。

这些系统相互影响。任一系统发生变化,都会对其他系统造成压力。

随着时间的推移,CKM 健康状况不佳可能导致 CKM 综合征,该综合征通常发展缓慢,初期可能不会出现症状。

为什么这些对话很重要:

尽早开启对话可以:

- 预防器官损伤;
 - 心脏
 - 血管
 - 肾脏
 - 胰腺
 - 肝脏
 - 脂肪组织
- 保护肾功能

- 改善代谢健康(身体如何产生、储存和使用能量)
- 减少紧急事件(例如心脏病发作、卒中或肾衰竭)
- 延缓 CKM 综合征进展(意味着早期风险因素逐渐累积,并开始共同影响心脏、肾脏和代谢系统,而不是彼此独立或保持轻度。)
- 改善长期健康状况

3 C 法能帮助引导讨论

关联



关联系统和症状

许多人认为健康问题是彼此独立的:

“我只是患高血压。”

“我的血糖只是稍微高一点。”

“我的肾脏没有问题。”

CKM 健康表明这些状况之间是相互关联的。

如何开启对话

要问的问题:

“我的心脏、肾脏和血糖之间有什么关联?”

“这些症状会相互影响吗?”

“我是不是应该了解更多的信息?”

为什么这很重要:

了解这种关联有助于制定更清晰的预防和治疗方案。它将诊疗护理方式从一次处理一个问题转向关注整个身体。

评估



评估您的风险状况及当前阶段

CKM 综合征分阶段发生。

早期可能不会出现症状, 您可能感觉良好。

后期可能会出现更严重的健康问题和器官损伤。

重要数值可能包括:

- 血压
- 脂质 (胆固醇和甘油三酯)
- A1C (平均血糖控制水平)
- 估算肾小球滤过率 (eGFR)
- 尿白蛋白与肌酐比值 (UACR)
- 身体质量指数 (BMI - 体重与身高的比值) 和腰围

要问的问题

“我处于 CKM 综合征的哪个阶段?”

“我的数值是稳定、改善还是恶化?”

“我的目标数值应该是多少?”

“这对我的未来健康意味着什么?”

“我该如何管理 CKM 健康?”

为什么这很重要:

清晰的信息能让您更容易了解风险。

持续跟踪这些数值, 您能及时发现是否需要调整诊疗护理方式。

早期干预可以预防后期并发症。

定制



与您的专业医护团队共同定制诊疗护理方案

CKM 综合征是可以治疗的, 有时甚至是可以逆转的。

生活方式改变、药物治疗和团队性诊疗护理能延缓甚至降低风险。

最佳方案需要契合以下要素:

- 您本人和您的专业医护人员认为对您当前健康状况最为重要的方面
- 主要风险因素
- 个人目标
- 日常生活与习惯
- 财务状况或医疗可及性
- 结合个人兴趣爱好, 做出健康改变

有助于制定方案的问题

“目前做出什么改变能带来最大改善?”

“我首先应该做什么?”

“有哪些可选方案?”

“是否有能保护多个系统的药物?”



为什么这很重要：

只有贴合现实生活的方案,才能发挥最佳效果。

共同决策能提高依从性并增强信心。

充分利用就诊

就诊前：

- 写下问题
- 带上药物清单
- 整理近期的血液检查结果或居家监测读数
- 可请他人陪同, 或者如果方便的话, 给他们打个电话, 多一个人帮忙倾听

就诊期间：

- 提问并请求解释, 写下答案以便之后查看回顾
- 如有不清楚的地方, 请对方说明
- 共同查看回顾目标

就诊后, 您需了解以下内容：

- 接下来的步骤
- 随访方案
- 需要跟踪哪些数值及跟踪方式

20 秒快速沟通开场话术

关联：

“我的心脏、肾脏和代谢健康是如何相互影响的？”

评估：

“我处于CKM 综合症的哪个阶段, 我的数值意味着什么？”

定制：

“目前做出什么改变能带来最大改善？”

CKM 健康不只是关乎您健康的某一方面, 而是关乎各个系统如何协同合作。清晰的沟通有助于让预防成为可能。



关系统



评估数值



定制方案

这些步骤让CKM 诊疗护理变得清晰易懂、切实可行。

heart.org/myckmhealth (英文网站)

American Heart Association 的心血管-肾脏-代谢健康项目由创始赞助商 (Novo Nordisk 和 Boehringer Ingelheim)、支持赞助商 (Novartis Pharmaceuticals Corporation 和 Bayer) 共同支持。

创始赞助商

支持赞助商

