



American Heart Association.

Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative™

您的健康, 环环相扣。

四大系统协同, 成就一个健康的您。

心脏、肾脏、代谢健康(身体利用能量的机制)和大脑,就像一支团队一样协同运作。您身体的每个器官和系统都有着独特的作用。健康改善会让全身受益。但在某一系统出现健康问题时,便会使其他系统的工作负担显著加重。悉心呵护这些器官和系统,就能降低心脏病、卒中和心力衰竭的发病风险。下文将为您说明保持各系统健康的重要性。

心脏



- 降低心脏病、心脏病发作、卒中和心力衰竭的发病风险
- 减轻肾脏工作负担
- 保持血管强健健康

代谢健康



- 降低高血压、糖尿病或肾脏疾病等慢性疾病的发病风险
- 帮助减轻心脏和肾脏的工作负担
- 帮助身体细胞保持健康并正常运作

肾脏



- 降低心脏病风险
- 帮助减轻心脏的工作负担
- 提升血液净化能力

大脑



- 帮助大脑保持敏锐专注、思维清晰,增强记忆力与专注力
- 帮助降低卒中风险,保护大脑
- 促进情绪健康



呵护其一,惠及全身。立即行动,守护“心血管-肾脏-代谢”健康。

呵护身体一个部位的健康,也能帮助其余部位减负。

42%

的美国成年人同时患有至少两种慢性
性疾病,如高血压、胆固醇异常或
糖尿病。¹

在下一页查看健康小贴士。



American Heart Association.
Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

助力健康的8大核心要素。

坚持这些日常习惯，让各系统协同运作，更加强健。

健康饮食

选择健康的原型食物。



管理体重

健康饮食，规律运动。



控制胆固醇

选择健康的脂肪。



管理血压

减少盐分摄入、保证充足睡眠、维持健康体重并坚持运动。



增加运动量

选一种您喜欢的运动，坚持规律锻炼。



健康的睡眠

每晚保证 7-9 小时的睡眠。



管理血糖

健康饮食、坚持运动并维持健康体重。



戒烟

停止使用吸入式尼古丁输送产品，包括传统香烟、电子烟及蒸汽烟。



准备好迎接更健康的自己了吗？

迈出第一步：

www.heart.org/myCKMhealth
(英文网站)

请务必与您的护理团队沟通，并在需要时提出问题。

创始赞助商



Boehringer
Ingelheim

支持赞助商

