



健康與多種因素息息相關。

四個功能各異的系統。構成一個健康的個體。

心臟、腎臟、代謝健康(身體對能量的運用)和大腦會共同運作，就像是一個團隊一樣。體內的每個器官和系統都各司其職。變得更健康時，全身都能受惠。但只要有一個系統健康狀況不佳，其餘系統的運作就會變得更加困難。只要照顧好所有器官和系統，就能降低心臟病、腦中風和心臟衰竭的風險。
在下方瞭解為何必須要讓每個系統都保持健康。

心臟



- 降低心臟病、心臟病發作、腦中風和心臟衰竭的風險
- 降低腎臟的壓力
- 保持血管強健

代謝健康



- 降低高血壓、糖尿病或腎病等慢性疾病的風險
- 幫助心臟和腎臟更輕鬆地運作
- 幫助身體細胞保持健康，並以應有的方式運作

腎臟



- 降低心臟病的風險
- 幫助心臟更輕鬆地運作
- 改善血液淨化能力

腦部



- 幫助大腦保持敏銳和專注，獲得清晰的思緒、記憶力與專注力
- 降低腦中風的風險，有助於保護大腦
- 促進情緒健康



顧好一個，有助全體。立即行動，實現更佳的心血管-腎臟-代謝健康。

只要照顧好健康的其中一部分，就會減輕其他部分的負擔。

42%

的美國成年人患有至少兩種慢性病，例如高血壓、異常膽固醇或糖尿病。

前往下一頁查看健康小秘訣。



促進健康的 8 項基本措施。

遵循這些日常習慣，讓所有系統一起更加強健。

吃得更好
選擇健康的原型食物。



控制體重
健康飲食和規律活動。



控制膽固醇
選擇健康的食用油。



控制血壓
減少鹽分攝取、獲得良好睡眠品質、維持健康體重並持續運動。



多運動
規律進行喜歡的體能活動。



健康睡眠
目標達到每晚 7-9 小時的睡眠時間。



控制血糖
健康飲食、運動並保持健康體重。



戒除菸品
停止使用吸入性尼古丁輸送產品，包括傳統香菸、電子菸和電子菸產品。



準備好變得更加健康了嗎？

踏出第一步：

www.heart.org/myCKMhealth
(英文網站)

請務必與照護團隊討論，並視需要提問。

創立贊助商



支援贊助商

