



American  
Heart  
Association.

## 2026 年心脏病和卒中统计数据更新情况说明书

### 美国的心血管健康

#### 美国全民心血管健康 (CVH) 总结

- 根据 American Heart Association 的 Life's Essential 8 中的定义，CVH 涵盖饮食、体育活动 (PA)、尼古丁暴露量、睡眠健康、身体质量指数 (BMI)、血脂、血糖和血压 (BP)。
- 从 2013 年到 2023 年，对于 CVH 中的各元素，美国青少年（在各元素的相应年龄段内）的平均分数均高于美国成年人（≥20 岁），但睡眠健康分数除外，儿童在该项元素上的平均分数低于成年人。在 8 个 CVH 元素中，美国青少年和成年人得分最低的一项都是平均饮食分数。饮食分数基于 2013 年至 2020 年的数据。
- CVH 评分范围为 0 至 100 分，评分越高，表明每项指标的健康状况越理想。

#### 儿童 CVH

- 从 2013 年到 2023 年，在美国青少年中，BMI、BP、血糖和尼古丁暴露量是 CVH 中分数最高的元素，所有平均分数都在 80 多分到 90 多分。相比之下，在相应年龄段内，不同种族和民族的 PA、血脂和睡眠健康平均分数均为 70 多分。青少年的平均饮食分为 43.9。
- 从 2013 年到 2023 年，16 岁至 19 岁的所有美国青少年的总体 CVH 分数（包括 8 个元素中 7 个元素的健康分数，2023 年前的饮食分数不可用）平均为 73.2 分。非西班牙裔 (NH) 亚裔儿童的相应平均总体 CVH 分数为 75.6 分，NH 白人儿童为 74.1 分，墨西哥裔美国儿童为 71.7 分，NH 黑人儿童为 71.4 分。

#### 成人 CVH

- 从 2013 年到 2023 年，在美国成年人中，饮食、PA 和 BMI 元素的 CVH 平均分数最低，平均分数均为 40 多分到 50 多分。在美国成年人中，CVH 元素中睡眠健康分数最高，平均分为 84.8。美国成年人的血脂、血糖、尼古丁暴露和 BP 的平均分数均在 60 多分到 80 分出头。
- 从 2013 年到 2023 年，所有美国成年人的总体 CVH 分数（包括 8 个元素中 7 个元素的健康分数，2023 年前的饮食分数不可用）平均为 70 分，NH 亚裔成年人的平均分为 73.9，NH 白人成年人为 71.3，墨西哥裔美国成年人为 67.1，NH 黑人成年人为 65。

本情况说明书中的统计数据均与美国有关。请参阅完整的统计数据发布内容，了解有关这些统计数据的参考和其他信息。

©2026 American Heart Association, Inc. 保留所有权利。未经授权禁止使用。

## CVH 元素与种族

- 以下统计数据比较了这些种族/民族人群：NH 黑人、NH 白人、NH 亚裔和墨西哥裔美国人。在下面报告的所有 CVH 类别中，分数越高就代表 CVH 状况越好。
- 在 2013 年到 2023 年（饮食元素为 2013 年到 2020 年）美国儿童 CVH 元素中：
  - NH 亚裔儿童的饮食分数最高，NH 黑人儿童的饮食分数最低。
  - NH 白人儿童的 PA 分数最高，NH 亚裔儿童的 PA 分数最低。
  - NH 亚裔儿童的尼古丁暴露分数最高，NH 白人儿童的尼古丁暴露分数最低。
  - NH 亚裔和 NH 白人儿童的睡眠健康分数最高，NH 黑人儿童的睡眠健康分数最低。
  - NH 亚裔儿童的 BMI 分数最高，墨西哥裔美国儿童的 BMI 分数最低。
  - NH 黑人儿童的血脂分数最高，NH 亚裔儿童的血脂分数最低。
  - NH 白人儿童的血糖分数最高，NH 黑人儿童的血糖分数最低。
  - NH 亚裔和 NH 白人儿童的 BP 分数最高，NH 黑人儿童的 BP 分数最低。
- 在 2013 年到 2023 年（饮食元素为 2013 年到 2020 年）美国成年人 CVH 元素中：
  - NH 亚裔成年人的饮食分数最高，NH 黑人成年人的饮食分数最低。
  - NH 白人成年人的 PA 分数最高，墨西哥裔美国成年人的 PA 分数最低。
  - NH 亚裔成年人的尼古丁暴露分数最高，NH 黑人成年人的尼古丁暴露分数最低。
  - NH 白人成年人的睡眠健康分数最高，NH 黑人成年人的睡眠健康分数最低。
  - NH 亚裔成年人的 BMI 分数最高，NH 黑人成年人的 BMI 分数最低。
  - NH 黑人成年人的血脂分数最高，墨西哥裔美国成年人的血脂分数最低。
  - NH 白人成年人的血糖分数最高，墨西哥裔美国成年人的血糖分数最低。
  - NH 亚裔成年人的 BP 分数最高，NH 黑人成年人的 BP 分数最低。

除非另有说明，否则本情况说明书中的统计数据均与美国有关。请参阅完整的统计数据发布内容，了解有关这些统计数据的参考和其他信息。

## 心血管健康 — 2026 年统计数据更新情况说明书

情况说明书、信息图以及当前/既往统计数据更新出版物可通过以下网址下载：

[Heart and Stroke Association 统计数据 | American Heart Association](#) (英文网站)。

本情况说明书中的许多统计数据均来自为统计数据更新文档编纂但尚未发布的表格，可使用下列文档引述加以引用。表格中所用数据来源列于完整版文档中。此外，部分统计数据来自已发表的研究。如果您要引用本情况说明书中的任何统计数据，请查阅心脏病和卒中统计数据全文，以确定数据来源和原始引用。

American Heart Association 要求通过如下方式引述整个文档：

Palaniappan LP、Allen NB、Almarzooq ZI、Anderson CAM、Arora P、Avery CL、Baker-Smith CM、Bansal N、Currie ME、Earlie RS、Fan W、Fetterman JL、Barone Gibbs B、Heard DG、Hiremath S、Hong H、Hyacinth HI、Ibeh C、Jiang T、Johansen MC、Kazi DS、Ko D、Kwan TW、Leppert MH、Li Y、Magnani JW、Martin KA、Martin SS、Michos ED、Mussolini ME、Ogungbe O、Parikh NI、Perez MV、Perman SM、Sarraj A、Shah NS、Springer MV、St-Onge M-P、Thacker EL、Tierney S、Urbut SM、Van Spall HGC、Voeks JH、Whelton SP、Wong SS、Zhao J、Khan SS；代表 American Heart Association 理事会的流行病学和预防统计委员会以及卒中统计委员会。  
2026 年心脏病和卒中统计数据：来自 American Heart Association 的美国和全球数据报告。《Circulation》。  
2026 年 1 月 21 日在线发布。

所有媒体咨询请直接联系新闻媒体关系部，网址为 <http://newsroom.heart.org/newsmedia/contacts> (英文网站)。

除非另有说明，否则本情况说明书中的统计数据均与美国有关。请参阅完整的统计数据发布内容，了解有关这些统计数据的参考和其他信息。

©2026 American Heart Association, Inc. 保留所有权利。未经授权禁止使用。