

2026 年心臟病和腦中風統計資料更新版資料表

美國的心血管健康

所有美國人的心血管健康 (CVH) 摘要

- 根據 American Heart Association 的「生命 8 要素」定義，CVH 包括飲食、體能活動 (PA)、尼古丁暴露、睡眠健康、身體質量指數 (BMI)、血脂、血糖和血壓 (BP)。
- 針對自 2013 年至 2023 年期間的 CVH 要素，美國年輕人的平均分數 (在這些要素的相對應年齡分佈內) 高於美國成人 (年齡 ≥ 20 歲)，但睡眠健康分數為例外，兒童此項平均分數比成人低。在美國年輕人和成人的 8 項 CVH 要素中，飲食的平均分數皆為最低分。飲食分數係根據 2013 至 2020 年的資料而來。
- CVH 分數範圍從 0 分至 100 分，分數越高代表在各項評量方面的健康狀況越佳。

兒童的 CVH

- 從 2013 年到 2023 年，美國年輕人的 BMI、BP、血糖和尼古丁暴露為分數最高的 CVH 要素，平均分數均落在 80 多分和 90 多分。相反地，在對應的年齡分佈內，所有種族和族裔組的 PA、血脂和睡眠健康的平均分數均落在 70 多分。年輕人的平均飲食分數為 43.9 分。
- 從 2013 年到 2023 年，所有 16 歲到 19 歲之間的美國年輕人整體平均 CVH 分數 (合併 8 項要素中 7 項的健康分數；2023 年前無飲食資料) 為 73.2 分。對應的 CVH 整體平均分數，非西班牙裔 (NH) 亞裔兒童為 75.6 分、NH 白人兒童為 74.1 分、墨西哥裔美國人兒童為 71.7 分，以及 NH 黑人兒童為 71.4 分。

成人的 CVH

- 從 2013 年到 2023 年，美國成人中，觀察到飲食、PA 和 BMI 要素的 CVH 平均分數最低，平均分數從 40 多分到 50 多分。在美國成人的 CVH 要素中，睡眠健康分數為最高分，平均分數為 84.8 分。在美國成人中，血脂、血糖、尼古丁暴露和 BP 的平均分數均落在 60 多分和 80 分出頭。
- 從 2013 年到 2023 年，所有美國成人的整體平均 CVH 分數 (合併 8 項要素中 7 項的健康分數；2023 年前無飲食資料) 為 70 分，NH 亞裔成人的平均分數為 73.9 分，NH 白人為 71.3 分，墨西哥裔美國人為 67.1 分，NH 黑人為 65 分。

CVH 要素與種族

- 下列統計資料比較這些種族/族裔組：NH 黑人、NH 白人、NH 亞裔和墨西哥裔美國人。
對於下方所報告的所有 CVH 類別，分數越高代表有越佳的 CVH 狀況。
- 從 2013 年到 2023 年期間 (飲食要素為 2013-2020 年)，美國兒童的 CVH 要素中：
 - NH 亞裔兒童的飲食分數最高，NH 黑人兒童最低。
 - NH 白人兒童的 PA 分數最高，NH 亞裔兒童最低。
 - NH 亞裔兒童的尼古丁暴露分數最高，NH 白人兒童最低。
 - NH 亞裔和 NH 白人兒童的睡眠健康分數最高，NH 黑人兒童最低。
 - NH 亞裔兒童的 BMI 分數最高，墨西哥裔美國人兒童最低。
 - NH 黑人兒童的血脂分數最高，NH 亞裔兒童最低。
 - NH 白人兒童的血糖分數最高，NH 黑人兒童最低。
 - NH 亞裔和 NH 白人兒童的 BP 分數最高，NH 黑人兒童最低。
- 從 2013 年到 2023 年期間 (飲食要素為 2013-2020 年)，美國成人的 CVH 要素中：
 - NH 亞裔成人的飲食分數最高，NH 黑人成人最低。
 - NH 白人成人的 PA 分數最高，墨西哥裔美國人成人最低。
 - NH 亞洲人成人的尼古丁暴露分數最高，NH 黑人成人最低。
 - NH 白人成人的睡眠健康分數最高，NH 黑人成人最低。
 - NH 亞裔成人的 BMI 分數最高，NH 黑人成人最低。
 - NH 黑人成人的血脂分數最高，墨西哥裔美國人成人最低。
 - NH 白人成人的血糖分數最高，墨西哥裔美國人成人最低。
 - NH 亞裔成人的 BP 分數最高，NH 黑人成人最低。

可從以下網址下載資料表、資訊圖表和目前/過去的統計資料更新版出版物：

[Heart and Stroke Association Statistics | American Heart Association](#) (英文網站)。

本資料表中的許多統計資料來自為統計資料更新版文件編製的未發表表格，可以使用以下所列的文件引文進行引用。用於製表的資料來源列於完整文件中。此外，部分統計資料來自已發表的研究。若要引用本資料表中的任何統計資料，請查看完整的心臟病和腦中風統計資料文件，以確定資料來源和原始引文。

American Heart Association 要求引用全文如下：

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, Mussolino ME, Ogungbe O, Parikh NI, Perez MV, Perman SM, Sarraju A, Shah NS, Springer MV, St-Onge M-P, Thacker EL, Tierney S, Uribut SM, Van Spall HGC, Voeks JH, Whelton SP, Wong SS, Zhao J, Khan SS; on behalf of the American Heart Association Council on Epidemiology and Prevention Statistics Committee and Stroke Statistics Committee. 2026 Heart disease and stroke statistics: a report of US and global data from the American Heart Association. *Circulation*. Published online January 21, 2026.

請透過 <http://newsroom.heart.org/newsmedia/contacts> (英文網站) 將所有媒體提問引導至新聞媒體關係部。