

您面临的风险可能会受到以下因素的影响：

- 吸烟
- 血压
- 胆固醇水平
- 糖尿病
- 家族史
- 活动量
- 年龄（男性通常在 55 至 64 岁之间被诊断出患有心血管疾病；女性通常在 65 至 74 岁之间被诊断出患有心血管疾病）
- 饮酒
- 饮食习惯
- 性别（男性患心脏病的几率比女性高 2 倍）
- 压力程度
- 体重

了解个人罹患心血管疾病的风险有助于您采取措施降低风险。

如何进行心血管疾病风险筛查？

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

在 Alberta，风险筛查以医学化验结果为依据，您的家庭医生或其他初级保健提供者可以安排相关化验。医生会询问您几个有关健康史的问题，并让您填写化验申请表。然后您便可前往化验室进行检测。

化验室将根据医生提供的信息和您的血检结果，计算出您在未来 10 年内心脏病发作或中风的几率。他们采用的工具叫作 Framingham 风险评分 (Framingham Risk Score, FRS)。

40 岁至 75 岁之间的任何人士均可接受筛查。如果您患有糖尿病或肾病等其他慢性疾病，则接受筛查对您来说尤为重要。

我想知道我的风险评分。我是否可以向医生咨询筛查的相关事宜？

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?)

可以。向医生咨询筛查的相关事宜并说明您希望接受筛查的原因，有助于您更好地管理自己的健康。这样还可以为您和医生提供降低您所面临心脏病发作或中风风险所需的信息。

有时，您可能难以向医生询问某些检查，或难以解释您希望进行某些检查的原因。进一步了解哪些因素会增加心血管疾病的风险，有助于您与医生进行交流。

在看医生之前，您可以尝试线上心血管疾病风险评估工具，提前了解自己的风险。在就医前提前了解这些内容可以让您和医生的对话更有成效，并帮助你们共同做出决定。

如何获得我的风险评分？

(How will I get my risk score?)

化验室会计算出您的风险评分，并将其发送给您的医生。您的风险评分也将添加到您的“我的健康记录”（MyHealth Records）账户中。了解风险评分对您来说非常重要，因为这有助于您管理自己的健康。

我的风险评分意味着什么？

(What does my risk score mean?)

您的风险评分将被分为低风险、中风险或高风险。

无论评分如何，改变生活方式都有利于降低风险。

如果您属于中风险或高风险，医生可能会建议您开始服用他汀类药物，以降低风险。他汀类药物是一类有助于降低血液中胆固醇含量的药物。

如果您患有糖尿病、心脏病（动脉粥样硬化）或慢性肾病，则会被自动归类为高风险人群，且会被建议进行他汀类药物治疗。如果您患有上述任一病况，请咨询医生治疗方案。

我该如何降低我的风险评分？

(How can I lower my risk score?)

您可以通过改变生活方式来降低风险评分。降低心脏病发作或中风风险的方法主要有两种。

服用他汀类药物。如果您的风险评分为高风险或中风险，医生可能会建议您服用他汀类药物。他汀类药物是最常用的处方药之一。它们有利于预防心脏病发作或中风。有的人会担心他汀类药物产生的副作用。了解有关他汀类药物的更多信息。

改变生活方式。一般情况下，仅服用他汀类药物就能降低心脏病发作或中风的风险，但采取其他措施也很重要。改变生活方式对于降低心血管疾病风险来说很重要。改变生活方式和降低风险有多种方法。

少饮酒

- 饮酒过量会导致血压升高。它还会增加血液中一种叫做甘油三酯的脂肪物质。这两种情况都会增加患心血管疾病的风险。
- 女性每天饮酒不宜超过 1 杯。男性每天饮酒不宜超过 2 杯。根据您的风险评分，您可能需要进一步限制饮酒量或完全戒酒。

摄入健康食物

- 建议先从限制饼干、薯片或白面包等高度加工食品的摄入开始。
- 减少盐的摄入量。摄入过多的盐分会增加血压，而这也是导致心血管疾病的一项风险因素。
- 饮食应以全谷物、蔬菜、水果和瘦肉为主。
- 多喝水，尽量避免汽水等含糖饮料。
- 改变饮食习惯可能会很困难。部分资源或许对您有所帮助，比如《加拿大饮食指南》（Canada's Food Guide）。
- 与您的医生交流，让医生为您推荐一位营养师。他们可以协助您培养健康的饮食习惯，以满足您的独特需求和健康状况。

- **增加锻炼**
 - 经常锻炼有助于控制导致心血管疾病的多种风险因素，如肥胖和高血压等。
 - 建议每周多天锻炼，每次锻炼大约 30 分钟左右（或每周锻炼 150 分钟以上）。每天坚持散步是一个不错的开始。
- **管理您的压力**
 - 高强度的短期和长期压力会影响心脏健康。
 - 虽然您无法避免所有压力，但抽出时间远离给您带来压力的事物、积极参加体育锻炼、练习深呼吸或正念都是管理压力的良好方法。
 - 注意自己对压力的反应有助于压力管理。如果您发现自己难以应对压力，请向医生咨询如何减轻压力。
- **戒烟**
 - 吸烟会损伤心脏和血管。尼古丁还会使血压升高。
 - 虽然戒烟存在一定难度，但您可以寻求外界的帮助。AlbertaQuits 可以为您提供详细的指导。

还能从何处获取降低风险的帮助？

(Where else can I get help to lower my risk?)

刚开始做出这些改变可能会让人不知所措，并且不知从何处着手。寻求更多护理人员的帮助，例如营养师或社工，他们对实现这些转变都有所帮助。与您的医生交流，并与 Alberta 健康生活计划 (Alberta Healthy Living Program) 联系，了解可获得的支持。

同时还有许多在线资源可供您获取。心脏及中风基金会 (Heart and Stroke Foundation) 可以有效帮助您开始降低风险。

心血管疾病风险评估相关内容

(Related to cardiovascular disease risk assessment)

- 降低血压
- 健康饮食
- 健身锻炼
- 戒烟
- 他汀类药物

如需全年全天候护理建议及一般健康信息，请拨打 811 联系 Health Link。如果您需要口译人员，只需说出您需要的语言即可。

最新版本修订日期：2022 年 8 月 5 日

作者：心血管健康与中风战略临床网络 (Cardiovascular Health and Stroke SCN), Alberta Health Services

本资料不得取代合格医护专业人员给予的建议。本资料仅供一般参考，并且以“原状”、“既有形态”的形式提供。Alberta Health Services 已适度尽力确定信息的准确性，不过并未对此类信息的准确性、可靠性、完整性、适用性或特定用途的适合性做出任何明示、暗示或法定的陈述或保证。对于使用本资料以及由于使用本资料而引起的任何索偿、行动、要求或诉讼，Alberta Health Services 明确表示概不负责。