





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

在就醫之前瞭解這些資

訊，可以使對話更有成效，並有助於你們共同做出決定。

### 我如何取得風險評分？

#### (How will I get my risk score?)

實驗室將計算您的風險評分，並將其提供給您的 MyHealth Records。您的風險評分也將加入您的 MyHealth Records，這有助於您的健康。

### 我的風險評分意義為何？

#### (What does my risk score mean?)

您的風險評分將分為低度風險、中度風險或高度風險。

無論您的評分為何，都可以透過改變生活方式降低您的風險。

如果您有中度風險或高度風險，您的醫生可能會建議您開服還原酶抑制劑藥物以降低風險。還原酶抑制劑藥物為一組有助於降低血液膽固醇含量的藥物。

如果您罹患糖尿病、心臟病（動脈粥狀硬化）或慢性腎病，您可能會被歸類為高度風險，並將接受還原酶抑制劑藥物治療。如果您有上述任一病況，請與您的醫生討論。

### 我如何降低我的風險評分？

#### (How can I lower my risk score?)

您可以透過改變生活方式以降低風險評分。降低心臟病發作或中風風險主要有兩

種方法：**服用還原酶抑制劑**。如果您的風險為高度或中度，您的醫生可能會建議使您服用還原酶抑制劑。還原酶抑制劑是降低血液膽固醇的一種藥物。它們能幫助降低心臟病發作或中風。有些還原酶抑制劑的副作用包括頭痛、消化不良、肌肉疼痛等。瞭解關於還原酶抑制劑藥物的更多資訊。

**改變生活方式**。單獨服用還原酶抑制劑可以降低心臟病發作或中風的風險，但採取其他措施也很重要。改變生活方式，如戒煙、減少飲酒、增加運動等，對於降低罹患心臟病的風險非常重要。有許多方法可以幫助您降低風險。

- 少飲酒

- 飲酒過多會導致血壓升高。還會增加血液中被稱為三酸甘油酯的脂肪物質。兩種情形都會增加罹患心血管疾病的風險。
  - 女性每天的飲酒量不應超過 1 杯。男性每天的飲酒量不應超過 2 杯。根據您的風險評分，您可能需要進一步限制飲酒量或完全戒酒。
- **食用健康食品**
    - 限制食用餅乾、薯片或白麵包等精加工食品是一個很好的開始。
    - 限制鹽的攝取量。攝取過多的鹽會增加血壓，而血壓增加是導致心血管疾病的危險因素。
    - 飲食應以全穀物、蔬菜、水果和瘦肉為主。
    - 喝水而非汽水等含糖飲料。
    - 改變飲食可能並非易事。有一些資源可以協助您，例如加拿大的飲食指南。
    - 與您的醫生討論營養師轉介事宜。他們可以協助您培養符合您特殊需求和健康狀況的健康飲食習慣。
  - **定期運動**
    - 定期運動有助於控制許多導致心血管疾病的危險因素，例如肥胖和高血壓。
    - 建議在每週大部分日子裡運動約 30 分鐘（或每週超過 150 分鐘）。每天散步是一個很好的開始。
  - **管理您的壓力**
    - 短期和長期的強烈壓力會影響您的心臟健康。
    - 儘管您無法避開所有壓力，但抽出時間遠離帶給您壓力的事物、從事體能活動、練習深呼吸或正念都是控制壓力的方法。
    - 留意您對壓力的反應可能是一個有益的開始。如果您發現自己因應壓力時遭遇困難，請向您的醫生諮詢減輕壓力的方式。
  - **戒菸**
    - 吸菸會損害您的心臟和血管。尼古丁還會讓您的血壓升高。
    - 戒菸是一項挑戰，但您可以獲得幫助。AlbertaQuits 可以為您提供每一步驟的指引。

### 我還能從哪裡獲得幫助以降低風險？

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

開始做出這些改變似乎讓人無所適從，不知從何著手。拓展您的護理團隊，納入營養師或社會工作者，有助於實現這些轉變。與您的醫生討論，並聯繫 Alberta 健康生活 (Healthy Living) 計劃以瞭解可運用的支援。

有許多線上資源可供運用。聯繫心臟及中風基金會 (Heart and Stroke Foundation) 是一個很好的開始。

### 與心血管疾病風險評估相關

#### (Related to Cardiovascular Disease Risk Assessment)

- 降低血壓
- 健康飲食
- 健身和運動
- 戒菸
- 還原酶抑制劑

如需 24 小時全天候護理建議及一般健康資訊，請撥打 811 聯絡 Health Link。如果您需要口譯人員，只需說出您需要的語言即可。

最新修訂日期：2022 年 8 月 5 日

作者：心血管健康與中風戰略臨床網絡 (Cardiovascular Health and Stroke SCN) · Alberta Health Services

本資料不得取代合格醫護專業人員給予的建議。本資料僅供一般參考，並且「依原狀」、「既有型態」提供。Alberta Health Services 已適度盡力確定資訊的準確性，不過並未對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或特定用途的適合性做出任何明示、暗示或法定的陳述或保證。對於使用本資料以及由於使用本資料而引起的任何索償、行動、要求或訴訟，Alberta Health Services 明確表示概不負責。