



American Heart Association

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

心血管-肾脏-代谢健康 (CKM 健康) 检测匹配游戏

了解有助于您监测自身的心血管(心脏)、
肾脏和代谢健康(身体产生、储存和利用能量的方式)的检测。

您的心血管 (C)、肾脏 (K) 和代谢系统 (M) 协同运作。这些简单的检测能让您了解自身的 CKM 健康状况, 以及下一步需要关注哪些方面。

玩法: 画线将每一项与各列中的对应项进行匹配:
检测名称 → 检查的系统 → 为什么重要

检测名称	检查内容	为什么对 CKM 健康/护理重要
1. 血压	A. 肾脏过滤血液中废物的能力	I. 高血压会损害血管、心脏和肾脏
2. HbA1c (也称为血红蛋白 A1c 或简称 A1c)	B. 过去 3 个月的平均血糖控制水平	J. 有助于识别长期血糖模式, 并提示 2 型糖尿病等疾病的风险; 这类疾病可能随着时间的推移会损害心脏和肾脏
3. 空腹血糖	C. 施加在血管壁上的压力	K. 显示早期肾脏损伤, 并有助于评估心脏健康风险 (即使您感觉良好)
4. 估算肾小球滤过率 (eGFR)	D. 血液中的脂肪水平	L. 有助于评估代谢健康和心脏病风险
5. 尿白蛋白与肌酐比值 (UACR)	E. 渗漏到尿液中的蛋白质	M. 反映肾功能水平 (健康、存在风险或患有肾脏疾病)
6. 血脂全套检查 (胆固醇和甘油三酯)	F. 体重与身高的比值	N. 超重会增加心脏、肾脏和代谢性疾病的风险
7. 体质指数 (BMI)	G. 用于评估体型的腹围	O. 较大的腰围与健康风险增加有关, 尤其是心脏健康
8. 腰围	H. 检测时血液中的糖含量	P. 该检测有助于及时发现血糖水平问题, 并评估代谢健康及 2 型糖尿病的风险





加分环节:判断正误

☐ 正确

☐ 错误

CKM 健康仅涉及单一器官。

☐ 正确

☐ 错误

肾脏疾病总是会出现症状。

☐ 正确

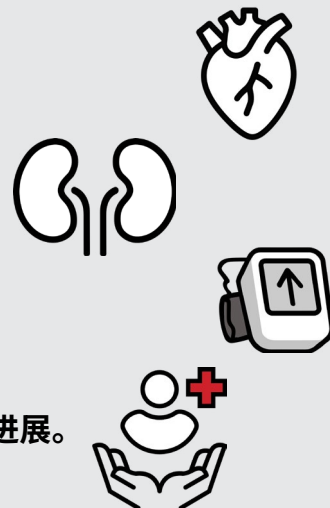
☐ 错误

降低血压有助于保护肾脏健康。

☐ 正确

☐ 错误

小的生活方式改变能帮助延缓 CKM 综合征的进展。



了解哪些检测可以监测 CKM 健康, 有助于您:



了解患心血管-肾脏-代谢综合征 (CKM 综合征) 的风险



预防风险进展



保护心脏、肾脏和代谢系统

**立即与您的医疗团队讨论
CKM 健康检查。**



有关更多信息, 请访问:

heart.org/myckmhealth (英文网站)

答案要点

匹配游戏:

- 1 → C → I
- 2 → B → J
- 3 → H → P
- 4 → A → M
- 5 → E → K
- 6 → D → L
- 7 → F → N
- 8 → G → O

判断正误:

错误、错误、正确、正确

American Heart Association 的心血管-肾脏-代谢健康项目由创始赞助商 (Novo Nordisk 和 Boehringer Ingelheim)、支持赞助商 (Novartis Pharmaceuticals Corporation 和 Bayer) 共同支持。

创始赞助商



支持赞助商

