



保护 CKM 健康

(心血管-肾脏-代谢健康)的日常习惯

心脏、肾脏和代谢系统保护指南(身体如何产生、储存和利用能量)

心脏健康、肾脏健康和代谢健康密切相关,它们共同称为心血管-肾脏-代谢健康(CKM 健康)。任何一个方面的问题都可能会影响到其他方面。

Life's Essential 8™ 步骤可改善 CKM 健康

American Heart Association 的 **Life's Essential 8** 是一个健康步骤列表,可以帮助改善整体健康状况。了解 Life's Essential 8,有助于您了解哪些关键习惯和健康指标会直接影响您长期罹患 CKM 健康问题的风险。随着时间的推移,CKM 健康状况不佳可能会进展为 CKM 综合征,这意味着早期风险因素会累积并同时影响心脏、肾脏和代谢系统,而不是单独影响某一个系统。

实施这 8 项健康措施可以:

- 减轻心脏负担
- 保护肾脏
- 改善血液葡萄糖(血糖)、血压、体重、胆固醇和甘油三酯的控制水平
- 降低心脏病发作、卒中和肾衰竭的风险
- 延缓或阻止心血管-肾脏-代谢综合征(CKM综合征)的进展
即使一个方面的改善也会促进其他方面的改善。



更健康饮食

更健康的食物有助于将血压、血糖、胆固醇和甘油三酯维持在健康范围内。这有益于您的心脏、肾脏和代谢系统。

- ✓ 多吃蔬菜水果
- ✓ 全谷物(例如燕麦、糙米、藜麦)
- ✓ 植物蛋白(例如豆类、豆科植物和坚果)
- ✓ 瘦肉蛋白(例如去皮禽肉、海鲜、低脂乳制品)
- ✓ 减少高盐和油腻食物的摄入
- ✓ 保持充足水分。全天都要饮水。
- ✓ 减少添加糖的摄入

更健康的食物有助于将血压、血糖、胆固醇和甘油三酯维持在健康范围内。这有益于您的心脏、肾脏和代谢系统。



增加运动量

成年人每周应该进行 150 分钟中等强度或 75 分钟高强度的体育运动。

中等强度的运动包括:

- ✓ 步行
- ✓ 园艺/庭院劳动
- ✓ 跳舞

高强度的运动包括:

- ✓ 跑步
- ✓ 游泳
- ✓ 骑自行车

运动有助于降低和控制血压,保持更健康的体重,并改善血糖控制。即使是少量运动也能带来有意义的效果。



戒烟 (或不要开始吸烟)

吸烟(包括电子烟和其他尼古丁产品)会:

- 损害血管
- 升高血压
- 增加心脏病发作或卒中的风险

支持计划和药物可以帮助戒烟。互助组或支持计划可以帮助您解决一些常见的戒烟问题。立即致电 1-800-QuitNow (784-8669)。这项免费电话服务旨在帮助人们戒烟。



充分睡眠

成人每晚应保证 7-9 小时的睡眠。

睡眠不足会增加以下风险:

- 高血压
 - 高血液葡萄糖(血糖)
 - 高胆固醇
 - 体重增加
 - 心脏病
- 良好的睡眠可以让身体得到修复和恢复。

了解健康指标

以下四个指标对 CKM 健康至关重要。



管理血压

高血压会导致:

- 心脏负担加重
- 肾脏损伤加重

请咨询您的医疗护理团队,制定血压目标。了解改变行为习惯(例如睡眠、营养、体育运动等)如何帮助您达到目标。

遵医嘱服用药物。



控制胆固醇

- 血管堵塞
- 心脏病发作和卒中的风险增加。健康的胆固醇水平可以保证血液流向心脏和肾脏,并有助于维持您的整体代谢健康。



控制血液葡萄糖 (血糖)

高血糖会导致:

- 肾脏损伤
- 血管损伤
- 眼睛损伤
- 心脏病和卒中的风险增加
- 神经损伤

长期高血糖会增加心脏病发作、卒中和肾脏疾病的风险。



控制体重

超重会引起:

- 高血压
- 高血糖
- 肝脏健康状况不佳
- 心脏和肾脏负担加重

达到并维持健康体重有诸多益处,并有助于降低患 CKM 综合征的风险。

8 个步骤如何协同作用

改善某一方面通常也会促进其他方面的改善。

小改变 = 大成效



不需要一次性改变所有方面。

从一项健康的生活方式改变或设定个人健康目标开始：

- 每天至少在一餐中添加一种蔬菜；每周增加一种新的蔬菜
- 散步 10 分钟
- 开始测量血压
- 每天早睡 30 分钟
- 戒烟

一个良好的习惯能够促进全身健康，同时也能对三个系统起到有益的作用。



当这些 Essential 8 指标均处于健康范围内时，它们有助于预防 CKM 综合征的发生和进展，并促进心脏、肾脏和代谢系统的健康老化。



如需了解有关您 CKM 健康的更多信息，请访问 heart.org/myckmhealth (英文网站)

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

