

病人与家属健康教育指南

冠状动脉粥样硬化

冠状动脉粥样硬化或心血管阻塞

是脂肪沉积物在冠状动脉(或心血管)壁中的积累。随着冠状动脉粥样硬化的发展,这导致负责向心脏的肌肉提供营养的冠状动脉逐渐变窄。



病人教育视频

请扫描二维码观看由国家心脏中心制作的患者教育视频,以了解有关您的心脏病以及如何处理它的更多信息。



了解心脏(英语)



什么是冠状动脉疾病(英语)



心脏病(英语)

心脏健康活动指南



- 有氧运动,例如快步走、慢跑或游泳,是对心脏健康最佳的运动。如果不确定运动的强度,以步行开始是最安全的运动。
 - 健康的成年人最好能 **每周至少完成 150 分钟的中等强度运动** (例如快步走)。建议咨询您的医生的意见,以根据自己的情况进行适当的运动。
 - 不活跃或平时不常运动的成年人应渐渐开始运动,以轻或中等强度运动开始,每次不超过 10 分钟。运动尽可能平均分散在每个星期里的三到五天进行。
- **每天睡足 6 到 8 个小时。**睡眠不足 (少于 4 小时) 或过度睡眠 (超过 10 小时) 增加冠状动脉疾病的风险。
- 如果正在吸烟, **请戒烟。**
 - 吸烟会导致动脉粥样硬化并增加心脏病发作的风险。
 - 许多戒烟辅助工具可以提高您戒烟的成功率。请向您的医生寻求帮助戒烟。
- **控制压力。**持续不断的压力会使心脏负荷加重。
- 保持健康的体重指数(BMI)。亚洲人的健康范围是 18.5 至 22.9 kg/m²。

心脏健康营养指南



- **高纤维饮食**
 - 每天至少吃 2 份水果和 3 份蔬菜 (1 份 = 100 克)。
 - 选择燕麦、豆类、麸皮、全麦面包和小麦胚芽。

- **尽量减少反式脂肪**
 - 限制人造黄油 (margarine)、油炸食品、糕点、蛋糕和用起酥油的 (shortening) 或氢化油 (hydrogenated oil) 制成的食品。
- **更健康的蛋白质来源**
 - 选择鱼、去皮家禽、瘦白肉、坚果、豆制品和低脂乳制品。
 - 避免吃红肉 (如猪肉、牛肉 和羊肉)。
- **减少饱和脂肪**
 - 避免动物脂肪 (肥肉、牛油、奶油、酥油 (ghee) 和猪油) 和家禽皮。
 - 限制使用棕油 (palm oil) 和椰子油 (coconut oil)。烹饪咖喱菜肴时, 用低脂/脱脂牛奶代替椰汁。
- **选择更健康的不饱和脂肪食用油**, 例如向日葵油 (sunflower oil)、大豆油 (soya bean oil)、橄榄油 (olive oil)、花生油和菜籽油 (canola oil)。
- **选择更健康的零食**
 - 每周 4 小撮坚果, 最好选不加盐和油的坚果。
 - 核桃、杏仁、山核桃和榛子最有益心脏 (开心果、花生和腰果等其他坚果, 也可以)。
- 若有高血压, **减少盐的摄入量**
 - 每天限制摄入少于 1 茶匙盐。
- **限制每天的酒精摄入量**不超过 1 杯(葡萄酒)或 1 罐(啤酒)。

降低 40% 心脏疾病的风险, 只需遵循 4 个简单步骤:

1. 戒烟
2. 每天摄取 2 份水果和 3 份蔬菜
3. 保持 18.5 至 22.9 kg / m² 之间健康的 BMI
4. 每周至少锻炼 150 分钟 (中等强度的锻炼)



切记:

- 遵守您与您的心脏病专家的门诊预约
- 如需更改看诊预约时间, 您可:
 - 在线管理您的预约时间
 - 拨打 NHCS 预约热线电话 6704 2000
 - 通过 SingHealth Health Buddy App
 - 发送电子邮件至 central.appt@nhcs.com.sg。



以上内容仅供参考, 并不替代您的医疗人员的专业医疗建议。如有疑问, 请向医务人员寻求澄清。