

## 其他风险因素

### 其他风险因素

如果您已被诊断患有高血压，为了您的健康，最重要的措施之一就是控制血压。坚持按时服药可以保持血压稳定。

### 个人糖尿病史

罹患糖尿病会增加患心脏病的风险。通过健康饮食和定期运动来有效控制糖尿病至关重要。

### 心脏病发作或中风的个人病史

如果您曾有过心脏病发作或中风的经历，那么您将面临更高的复发风险。虽然过去无法改变，但您可以保护好自己的身体，降低未来复发的风险。首先，要养成健康的饮食习惯，同时将运动纳入日常活动中。

### 心脏病发作或中风家族史

虽然有心脏病发作或中风家族史会增加患病风险，但这并不意味着您一定会患上这些疾病。您可以保持健康的生活方式来降低患病风险。

## 其他风险因素

(续)

### 糖尿病家族史

家庭成员中有糖尿病患者，将会增加您自身的患病风险。接受筛查是迈向更好健康管理的重要一步。

### 缺乏运动

如果在一周中大部分时间都缺乏运动，那么罹患多种慢性疾病的风险将会增加。要降低此类患病风险，每周应进行 150 分钟的中强度运动或 75 分钟的高强度运动。

### 吸烟

吸烟会大大增加罹患心脏病和肺癌的风险。戒烟对改善健康至关重要。

### 年龄

45 岁开始，患糖尿病的风险增高，55 岁开始，患心脏病的风险增高。虽然您无法改变自己的年龄，但您可以优先考虑自己的健康和福祉。

## 健康资源

- 美国糖尿病协会 ( American Diabetes Association ) : [Diabetes.org](http://Diabetes.org)
- 关爱女性心脏 ( Go Red for Women ) : [GoRedForWomen.org](http://GoRedForWomen.org)
- 选择我的餐盘 ( Choose My Plate ) : [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov)
- 美国肺脏协会 ( American Lung Association ) : [Lung.org](http://Lung.org)
- 无烟女性 ( Smoke Free Women ) : [Women.SmokeFree.gov](http://Women.SmokeFree.gov)
- 密西根戒烟热线 ( Michigan Tobacco Quitline ) : [Michigan.QuitLogix.org](http://Michigan.QuitLogix.org)
- 百万健康之心 ( Million Hearts ) : [MillionHearts.HHS.gov](http://MillionHearts.HHS.gov)
- 心理健康资源 ( Mental Health Resources ) : [SAMHSA.gov](http://SAMHSA.gov)

WISEWOMAN 计划是由美国疾病控制和预防中心 ( Centers for Disease Control and Prevention ) 资助的一项慢性病风险因素筛查计划。

该筛查计划提供的信息可以帮助您判断是否需要咨询医疗保健提供者以进行进一步评估。需要注意的是，这些信息并不是诊断。



# 我的健康信息

我的健康

我的生活

姓名 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_



## 体重指数 ( BMI )

BMI 衡量体重与身高的关系。BMI 应在 18.5 至 24.9 之间。如果体重指数为 25 或 25 以上，那么患糖尿病或心血管疾病的风险可能会更高。

身高: \_\_\_\_\_

体重: \_\_\_\_\_

BMI: \_\_\_\_\_

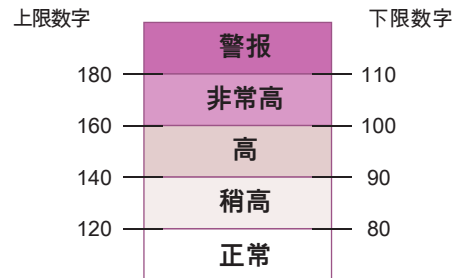
## 血压

血压是血液对动脉壁施加的压力。高血压通常没有任何症状。目标将血压控制在 120/80 以下。如果有过单次血压读数偏高的情况，那么随着时间的推移，可能会患上高血压。建议定期监测血压。

第一次读数: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

第二次读数: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

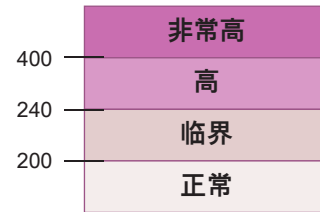
平均值: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## 总胆固醇

胆固醇是一种由人体产生的脂肪物质，存在于肉类、鸡蛋和奶酪等动物源性食物中。理想情况下，总胆固醇水平越低越好。

今天您的总胆固醇是 \_\_\_\_\_ mg/dL



## 高密度脂蛋白 ( HDL ) 胆固醇

HDL 胆固醇被认为是“好”胆固醇，因为它有助于清除体内的“坏”胆固醇。理想情况下，该数字越大越好。目标将 HDL 胆固醇水平保持在 40 或以上。

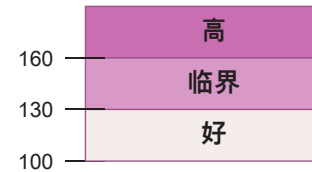
今天您的 HDL 胆固醇是 \_\_\_\_\_ mg/dL



## 低密度脂蛋白 ( LDL ) 胆固醇

LDL 胆固醇通常被称为“坏”胆固醇。理想情况下，该数字越小越好。目标将 LDL 胆固醇水平控制在 130 以下。

今天您的 LDL 胆固醇是 \_\_\_\_\_ mg/dL



## 甘油三酯

甘油三酯是存在于血液中的一种脂肪（脂质），也存在于您摄入的食物中。理想情况下，该数字越小越好。目标将甘油三酯水平控制在 150 以下。

今天您的甘油三酯水平是 \_\_\_\_\_ mg/dL

## 血红蛋白 A1c

血红蛋白 A1c 表示过去 2-3 个月的平均血糖水平。建议糖尿病患者将 A1c 水平保持在 7% 以下。

今天您的 A1c 是 \_\_\_\_\_ %

