



我有心臟病發作或中風的風險嗎？

一些健康狀況會使您有心臟病發作或中風的風險，例如：

- 糖尿病
- 曾經中風
- 心臟病
- 周邊動脈疾病 (PAD)

如果您有上述任何狀況，心臟病發作和中風的風險可能比一般人高。

什麼原因導致我的風險升高？

上述狀況是由動脈粥狀硬化造成，或可能導致動脈粥狀硬化。動脈粥狀硬化指動脈內膜受損，導致脂肪狀沉積物質（也叫「斑塊」）堆積在動脈壁上。

長期下來，堆積的斑塊可能導致：

- 動脈內部空間變窄。
- 血液和氧氣較難流通（想像水管阻塞的情形）。
- 心臟病發作或中風。

所幸，您可採取一些步驟來降低風險，保護自己的健康。這些步驟包括：

- 服用特定藥物。
- 改變生活方式。

請與您的醫護團隊一起決定哪種方式適合您。

心臟健康要訣

您主要有兩種方法來保護自己的心臟：服用藥物和改變生活方式。

藥物

許多心臟病發作和中風的高風險者都透過服用藥物來保持健康。您必須了解自己正在服用哪些藥物，以及這些藥物對您可能有什麼影響。

在討論新的藥物時，您可能要問：

- 我為什麼要服用這種藥物？
- 何時及如何服藥？
- 可能的副作用？
- 如果發現有副作用，該怎麼辦？
- 如果我已經或可能懷孕，還能吃這種藥物嗎？

生活方式

您每天的選擇都會影響心臟健康。請考慮您可做哪些方面的改變，例如：

- 實行有益心臟健康的高纖飲食。
- 每週大部分日子從事30分鐘或以上的體力活動（每週至少活動150分鐘）。
- 戒煙（若您吸煙）。
- 維持健康體重。

哪些藥物可預防心臟病發作和中風？

如果您有風險，四大類藥物可幫您預防心臟病發作和中風。

這些藥物是：

- 他汀類藥物
- 阿斯匹靈
- 血管張力素轉化酶抑制劑
- β 阻斷劑



藥物種類	我的計劃 (與您的醫護團隊一同填寫此表)	
他汀類藥物： 減輕動脈窄化和發炎現象，讓動脈保持暢通 藥名： 阿托伐他汀 (Lipitor)、辛伐他汀 (Zocor)	我應該服用這種藥物嗎？	
	是否	劑量： _____
ACE (血管張力素轉化酶) 抑制劑： 增加心臟獲得的血液和氧氣供應量，使心臟跳動較為輕鬆 藥名： 賴諾普利 (Prinivil、Zestril)	我應該服用這種藥物嗎？	
	是否	劑量： _____
β 阻斷劑 放鬆心肌並減緩心率，減輕心臟的工作量 藥名： 阿替洛爾 (Tenormin)、美托洛爾 (Lopressor)	我應該服用這種藥物嗎？	
	是否	劑量： _____
阿斯匹靈： 稀釋血球 (血小板) 濃稠度，降低血栓阻塞動脈的機率	我應該服用這種藥物嗎？	
	是否	劑量： _____

不要忘記！如果您也在服用任何草本補充品或非處方藥，請務必告知您的醫生或醫護團隊。如此可確保您的安全。

其他資源：連線至 kp.org/mydoctor 可查詢大多數檢驗結果，發電郵給您的醫生，以及查看您的預防保健提醒通知。

本資訊無意作為診斷之用，也不能取代醫生或其他醫療專業人員提供的醫療諮詢或護理。如果您有久治不愈的健康問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。有些照片採用模特兒，不是實際患者。如果您對藥物有任何疑問或需要更多資訊，請諮詢您的醫生或藥劑師。Kaiser Permanente 不為本文所提及的藥物或產品背書。所列任何商品名稱僅為方便識別之用。