

父母患有心脑血管疾病 子女该如何预防?

心脑血管疾病有哪些可控的危险因素? 如何有效预防心脑血管疾病?

父母患有高血压、脑梗等心脑血管疾病,子女也会患上这类疾病吗?该如何预防?今天,北京中医药大学东方医院外三科医生东潇博和大家聊聊降低患心脑血管疾病发病的预防措施。

首先需要明确的是脑梗塞(死)、脑出血、心肌梗塞(死)等心脑血管疾病的共同特点是动脉粥样硬化,动脉粥样硬化不是遗传性疾病,这种疾病是可防可治的,只要我们认识到疾病的危险因素,预防各种危险因素就可以预防心脑血管疾病,而且越早预防,效果越好。

动脉粥样硬化的十大可控危险因素:1、高血压;2、高血糖;3、高脂血症(低密度脂蛋白胆固醇升高);4、吸烟;5、缺乏运动;6、体重增加(肥胖);7、高纤维蛋白原血症;8、高同型半胱氨酸血症;9、心房颤动;10、睡眠呼吸暂停。

针对上述危险因素,采取一些针对性措施可以有效预防心脑血管疾病:

- 1、年龄在40-75岁的人群,应定期评估心脑血管疾病的危险因素;
- 2、年龄在20-39岁的人群,至少每4-6年评估一次心脑血管疾病危险因素;

3、合理膳食:多食蔬菜、水果、豆类、坚果、全谷物等可以看到食物原本样子的天然食才,少吃动物内脏等高胆固醇食物,少吃腌制食品,尽量不吃加工过的肉类食品,如香肠、腊肠、熏肉、罐头等。

4、增加运动:每周累计2.5小时的中等强度有氧运动,或累计1.5小时高强度有氧运动,如快走、慢跑、骑行、游泳等。避免久坐。

5、控制体重:控制体重和腹围有益于减少心脑血管疾病发生的风险。

6、避免吸烟:吸烟是心脑血管疾病的独立危险因素。

7、控制血压:控制血压的前提是减肥、健康饮食、增加体力活动和戒烟戒酒,如果血压仍高于130/80mmHg,建议服用药物控制血压在此范围以下。

8、高脂血症:降低低密度脂蛋白胆固醇,必要时服用他汀类药物。

9、2型糖尿病:2型糖尿病的发生和发展深受饮食模式、体育锻炼和体重的影响。建议每周进行至少150分钟的适度强度的身体活动,在此基础上服用药物治疗控制血糖在正常范围内。

10、睡眠呼吸暂停(严重打鼾并伴有呼吸暂停):建议进行睡眠监测,采取适当的治



疗方式以保证呼吸道通畅。

11、高同型半胱氨酸血症:高同型半胱氨酸血症是动脉粥样硬化的独立危险因素。

12、心房颤动:约20%的脑梗塞与心房颤动有关,及时发现可能存在的房颤并有效治疗,可预防脑梗塞的发生,尤其是阵发性

房颤更加容易发生脑梗塞。

13、心脏其他疾病也可能是心源性卒中的原因:心脏超声检查可以发现可能存在的潜在疾病。

14、阿司匹林不是常规药物:只有存在多个危险因素的高风险人群且低出血风险的患者才需要服用阿司匹林肠溶片。



CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001

专业服务——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等



Friends HEALTH CARE TEAM

同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

