

心血管疾病和卒中

心血管疾病 (CVD) 包括心脏疾病和血管疾病。CVD 可指一系列疾病，包括卒中、心律失常、心力衰竭、冠心病（心脏病发作和胸痛）和心脏瓣膜问题。

CVD 是由斑块积聚导致流向身体部分的正常血流受阻所引起的。

这种情况发生时，动脉瘤和血凝块可引起体内紊乱。

- 夏威夷原住民和太平洋岛民被诊断出患有冠心病的可能性较非西班牙裔白人 **高 10%**（少数族裔健康办公室，2021 年）。
- 南亚裔死于心脏病的几率较平均人口 **高 40%**（斯坦福大学，2021）。
- 心脏病是菲律宾裔的 **主要死亡原因**，约占所有菲律宾死亡病例的 32%（美国卫生与公共服务部，2003 年）。

流向心脏的血流被阻断，
就会使心脏病发作。

向大脑输送氧气的血管阻塞，
就会发生卒中。

高血压（高血压病）
是指动脉内压力升高。

心力衰竭是由于心脏泵血不足导致的
体内血液和氧气不足。

心血管疾病和卒中预防

美国疾病预防控制中心建议

健康的生活方式可以帮助您维持血压平稳，使胆固醇和血糖水平保持正常，同时降低患心脏病和心脏病发作的风险。



每天锻炼 30 分钟。散步、跑步、跳草裙舞、划船、玩板球都是不错的选择。



在您的饮食中添加水果和蔬菜，如芋头、面包果、芒果、木瓜、扁豆和榴莲。



如果您饮酒，请适度。



完全避免吸烟和吸入二手烟。



由医生进行定期检查和筛查。



减轻压力，选择吃健康的食物，以防止不健康的体重增加。

心脏病的体征和症状

心脏病可能是“无症状的”，只有在出现心脏病发作、心力衰竭或心律失常的体征或症状后才能诊断。

- **心脏病发作**：胸痛或不适、上背部或颈部疼痛、消化不良、胃灼热、恶心或呕吐、极度疲劳、上身不适、头晕和呼吸短促。
- **心力衰竭**：呼吸短促、疲乏、足部、踝部、腿部、腹部或颈静脉肿胀。
- **心率失常**：胸部颤动感（心悸）。

卒中的体征和症状

- 面部、手臂或腿部麻木或无力（尤其在身体单侧）。
- 意识模糊、说话困难或言语理解困难。
- 单眼或双眼视力突然出现问题。
- 行走困难、头晕、失去平衡或缺乏协调性。
- 原因不明的重度头痛。

如果您或其他人出现以上症状，请立即拨打 9-1-1。

如果您认为有人可能发生卒中，请按照 **F.A.S.T.** 步骤执行如下检查：

F—面部：要求对方微笑。面部一侧是否下垂？

A—手臂：要求对方抬高双臂。是否有一只手臂不自觉向下？

S—言语：要求对方重复一个简单的短语。言语是否含混不清或不寻常？

T—时间：如果您发现以上体征，请立即拨打 9-1-1。

心脏健康食谱

美国心脏协会推荐食谱



健康版夏威夷式米饭汉堡

份数：3

- 材料：**
- 1/2 杯密生西葫芦，切碎
 - 1/3 杯洋葱，切碎
 - 1/8 茶匙大蒜粉或 1 个蒜瓣，切末
 - 1/2 汤匙油
 - 1/2 磅绞细牛肉（95% 精瘦肉）
 - 黑胡椒粉（调味）
 - 1 包（0.87 盎司）低钠肉汁（如 McCormick 减盐 30% 棕色肉汁）
 - 3 个鸡蛋 [每个鸡蛋含 184 毫克胆固醇]
 - 3 杯糙米或糙米/白米混合物（各占一半），煮熟
 - 3 杯蔬菜，如沙拉菜或熟蔬菜
 - 大葱，切片（可选）

做法：

1. 取一个中等大小的平底锅，用中火热油。倒入洋葱，加热 3 分钟左右，不时翻炒一下。
2. 倒入密生西葫芦和大蒜，再翻炒一两分钟，直到密生西葫芦开始变软。盛出并放在一旁冷却。
3. 炒过的洋葱和密生西葫芦冷却后，放入碗中与绞细牛肉混合。凭喜好加入黑胡椒。
4. 将混合好的肉分成 3 块肉饼，冷藏约 1 小时。如果时间不充裕，可以跳过此步骤。
5. 与此同时，制作一份沙拉或蔬菜拼盘，作为配菜。
6. 按照包装上的说明烹饪肉汁。
7. 肉饼摸起来凉之后，在平底锅里放油加热，开始煎肉饼（每面大约煎 4-5 分钟）。
8. 煎蛋，蛋黄面朝上煎或双面煎。
9. 在盘子里铺上米饭、肉饼和鸡蛋，顶部淋上肉汁。凭喜好放上葱花点缀。主菜旁搭配蔬菜。

每份餐食的营养成分：

卡路里：480 卡	钠：550 毫克
总脂肪：14 克	总碳水化合物：58 克
胆固醇：235 毫克	蛋白质：29 克

唐多里烤鸡配糙米饭

份数：4

- 材料：**
- 糙米
 - 1 磅无骨去皮鸡胸肉或鸡柳（去除所有可见脂肪）
 - 1/4 杯新鲜柠檬汁或
 - 1/4 杯瓶装青柠汁
 - 1/2 杯原味无脂酸奶
 - 3 瓣新鲜大蒜（切成末）或 3 茶匙大蒜末
 - 1 茶匙孜然粉
 - 1/2 茶匙红辣椒粉
 - 1/2 茶匙姜黄根粉
 - 1/2 茶匙姜粉
 - 1/4 茶匙胡椒粉

做法：

1. 烤箱预热至 400 度。
2. 把鸡肉放在 9x9 规格的烤盘里，用叉子在整块鸡肉上扎孔。
3. 取一个小碗，放入柠檬汁、酸奶、大蒜粉、孜然粉、辣椒粉、姜黄根粉、姜粉和胡椒粉一同搅拌。
4. 将搅拌好的佐料抹在鸡肉上，将鸡肉翻面，整体裹上一层，静置 20 分钟（或冷藏过夜）。烤制 15 分钟，将鸡肉翻面，再烤 15 分钟。
5. 在烤制鸡肉的同时，按照包装说明制作米饭。
6. 将烤好的鸡肉放在米饭上。



每份餐食的营养成分：

卡路里：243 卡	钠：162 毫克
总脂肪：4 克	总碳水化合物：22 克
胆固醇：73 毫克	蛋白质：28 克