

# 心血管疾病和中風

心血管疾病 (CVD) 包括心臟和血管疾病。CVD 可以指許多病症，包括中風、心律不整、心臟衰竭、冠狀動脈心臟病（心臟病發作和胸痛），以及心臟瓣膜問題。

CVD 是由於斑塊堆積而導致身體部位的正常血流受限。發生這種情況時，動脈瘤和血塊可能會使身體出現病變。

- 相較於非西班牙裔白人，夏威夷原住民與太平洋島民診斷出冠狀動脈心臟病的可能性高出 10% (Office of Minority Health, 2021)。
- 相較於一般族群，南亞人士心臟病發作的死亡率高出 40% (Stanford, 2021)。
- 心臟病是菲律賓人的主要死因，占所有菲律賓人死因的約 32% (U.S. Department of Health and Human Services, 2003)。

當流向心臟的血流受阻，就會發生心臟病發作。

輸送氧氣到大腦的血管阻塞時，就會發生中風。

血壓過高（高血壓）是動脈內壓力升高。

心臟衰竭是由於心臟泵送功能不良，導致體內血液和氧氣不足。

## 預防心血管疾病和中風

資料來源：美國疾病管制與預防中心

保持健康的生活方式，有助於維持您的血壓、膽固醇和血糖濃度正常，降低心臟病和心臟病發作的風險。



每天運動 30 分鐘。步行、跑步、草裙舞、划船、太極或板球都很棒的例子。



在您的飲食中加入水果和蔬菜，例如芋頭、麵包果、芒果、木瓜、扁豆及榴槿。



如果您有在喝酒，請適量飲用。



完全避免吸菸和吸二手菸。



定期由醫師進行身體檢查和篩檢。



減輕壓力並選擇吃健康的食物，以避免體重不健康地增加。

## 心臟病的病徵和症狀

心臟病可能「沒有病徵」，且可能要等到出現心臟病發作、心臟衰竭或心律不整的病徵和症狀後才會被診斷出來。

- 心臟病發作：胸痛或不適、上背或頸痛、消化不良、胃灼熱、噁心或嘔吐、極度疲勞、上半身不適、頭暈和呼吸短促。
- 心臟衰竭：呼吸短促、疲勞，或者足部、腳踝、腿部、腹部或頸部靜脈腫脹。
- 心律不整：胸部撲動感（心悸）。

## 中風的病徵和症狀

- 顏面、手臂或腿部麻木或無力，尤其是身體單側。
- 意識混亂、說話困難或言語讓人無法理解。
- 單眼或雙眼視力突然有問題。
- 走路困難、頭暈、失去平衡或不協調。
- 無已知原因的嚴重頭痛。

如果您或其他人出現以上任何症狀，請立即撥打 9-1-1。

若您認為有人可能有中風，請遵循 **F.A.S.T.** 執行下列檢查：

**F**—臉部 (Face)：請對方微笑。臉部是否有單側下垂？

**A**—手臂 (Arm)：請對方舉起雙手。是否有單側手臂向下墜？

**S**—言語 (Speech)：請對方重複簡單的詞句。說話是否模糊不清或奇怪？

**T**—時間 (Time)：如果您發現任何以上病徵，請立即撥打 9-1-1。

# 心臟健康食譜

美國心臟學會提供的食譜



## 健康版夏威夷漢堡排飯

份數：3 人份

### 食材：

- 1/2 杯櫛瓜，切細丁
- 1/3 杯洋蔥，切細丁
- 1/8 小匙大蒜粉或 1 瓣大蒜，切末
- 1/2 大匙油
- 1/2 磅牛絞肉（95% 瘦肉）
- 適量黑胡椒
- 1（0.87 盎司）包低鈉肉汁（例如 McCormick 減鈉 30% 的綜合棕色肉汁）
- 3 顆蛋 [每顆蛋含 184 毫克膽固醇]
- 3 杯糙米或綜合米飯，炊熟
- 3 杯蔬菜，例如生菜沙拉或煮熟的蔬菜
- 蔥，切成蔥花（選用）

### 說明：

1. 以中型平底鍋將油加熱至中至高溫。放入洋蔥煮約 3 分鐘，不時翻炒。
2. 加入櫛瓜和大蒜，翻炒一至兩分鐘，直到櫛瓜開始變軟。離火靜置放涼。
3. 煮熟的洋蔥和櫛瓜放涼後，放入碗中與牛絞肉拌勻。視喜好加入黑胡椒。
4. 將混合絞肉捏成 3 塊漢堡排，冷藏約 1 小時。若時間不夠可跳過此步驟。
5. 於此同時，請調製生菜沙拉或烹煮什錦蔬菜來當作配菜。
6. 按照包裝上的說明調製肉汁。
7. 漢堡排摸起來冰涼後，下油熱鍋煎煮（每一面大約 4 - 5 分鐘）。
8. 煎蛋，太陽蛋或半生荷包蛋皆可。
9. 在盤中依序鋪上米飯、漢堡排和煎蛋，再淋上肉汁。視喜好撒上蔥花。搭配蔬菜配菜一起享用。

### 每份餐點的營養標示：

熱量：480 卡	鈉：550 毫克
總脂肪：14 公克	總碳水化合物：58 公克
膽固醇：235 毫克	蛋白質：29 公克

## 坦都里烤雞糙米飯

份數：4 人份

### 食材：

- 糙米
- 1 磅去骨去皮雞胸肉或牛柳（去除所有可見的油脂）
- 1/4 杯新鮮檸檬汁或
- 1/4 杯瓶裝萊姆汁
- 1/2 杯脫脂原味優格
- 3 瓣新鮮大蒜（切末）或 3 小匙罐裝蒜末
- 1 小匙孜然粉
- 1/2 小匙紅椒粉
- 1/2 小匙薑黃粉
- 1/2 小匙薑粉
- 1/4 小匙胡椒

### 說明：

1. 烤箱預熱至 400 度。
2. 將雞肉放入 9x9 吋烤盤，然後用叉子均勻戳刺雞肉塊。
3. 將檸檬汁、優格，大蒜、孜然、紅椒粉、薑黃、薑粉和胡椒粉放入一個小碗混合均勻。
4. 將混合香料放入雞肉中，翻面沾勻，靜置 20 分鐘（或放入冰箱冷藏一整夜）。烤 15 分鐘，將雞肉翻面，再烤 15 分鐘。
5. 烤雞肉時，依包裝說明烹煮米飯。
6. 將雞肉搭配米飯享用。



### 每份餐點的營養標示：

熱量：243 卡	鈉：162 毫克
總脂肪：4 公克	總碳水化合物：22 公克
膽固醇：73 毫克	蛋白質：28 公克