

記錄我的心臟健康狀況 Keeping Track of My Heart Health

血液檢測	我的目標	我的檢測結果			
		日期：	日期：	日期：	日期：
總膽固醇	< 5.2 < 4.2 高危*				
低密度脂蛋白(LDL) 膽固醇	< 3.5 < 2.0 高危*				
高密度脂蛋白(HDL) 膽固醇	> 1.0 男士 > 1.3 女士				
非 HDL 膽固醇	< 4.4 < 2.7 高危*				
三酸甘油酯	< 1.7 < 1.5 高危*				
空腹血糖	≤6.0 無糖尿病 4.0 - 7.0 有糖尿病				
A1C**	<6.0%無糖尿病 ≤ 7.0%有糖尿病				

< 意思是少過

≤ 意思是少過或等於

> 意思是大過

*如果您有心臟病、糖尿病或曾心臟病發作或中風，您就是‘高危’。

**A1C 血液檢測反映過去 3 個月您的平均血糖水平。

健康的腰圍 健康的體重	我的目標	我的量度數字			
		日期：	日期：	日期：	日期：
我的腰圍	A 男士：< 102 厘米(40 吋) 女士：< 88 厘米(35 吋) 或 B 男士：< 90 厘米(35½吋) 女士：< 80 厘米(32 吋)				

目標 A： 如果您是歐洲人/白人、撒哈拉以南非洲人、東地中海人或中東人

目標 B： 如果您是原住民、亞洲人、南亞人或中美洲人

保持活躍	我的目標	我每星期多少分鐘			
		日期：	日期：	日期：	日期：
我的活動：	一星期 150 分鐘 (每天 30 分鐘，一星期至少 5 天)				

想登記網上查閱您的血液檢測結果，請登入 myehealth.ca

fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/heart-health

請瀏覽 healthlinkbc.ca，與註冊營養師通話

想取得食譜，請查看 unlockfood.ca/recipes

了解血液膽固醇(脂質)檢測

膽固醇

- ‘膳食膽固醇’可在動物食物裏找到。
- ‘血液膽固醇’是由身體製造，並會受到所吃的一些食物影響。
- 血膽固醇水平高，會增加罹患心臟病的風險。

以下的檢測量度血液裏的各種膽固醇(脂質)

1. 總膽固醇

- 這項檢測量度所有膽固醇。

2. LDL 膽固醇

- LDL 膽固醇被認為是我們想‘降低’的‘壞’膽固醇。
- 它可能阻塞動脈及引致心臟病。

3. HDL 膽固醇

- HDL 膽固醇被認為是我們想‘提高’的‘健康’膽固醇。
- 它清潔動脈及有助保護心臟。

4. 非 HDL 膽固醇

- 非 HDL = 總膽固醇-HDL
- 非 HDL 膽固醇水平高，會增加罹患心臟病的風險。

5. 三酸甘油酯

- 是一種存於體內並可在血液中的脂肪。
- 三酸甘油酯水平高，可能阻塞動脈及增加罹患心臟病的風險。

想有健康心臟的飲食及生活習慣	降低 LDL 膽固醇	提高 HDL 膽固醇	降低 三酸甘油酯	降低罹患心臟病的風險
增加纖維 →蔬菜和水果 →全穀類 →豆和扁豆	✓			✓
吃有益健康的脂肪 →堅果和籽仁 →健康的油 →牛油果	✓		✓	✓
包括魚類在內			✓	✓
吃少一點飽和脂肪	✓		✓	✓
少吃添加糖 少吃加工碳水化合物			✓	✓
少喝酒			✓	✓
戒煙		✓		✓
多活動 保持健康的體重	✓	✓	✓	✓

這些資料並不取代醫護人員給您的意見。