

## 心臟健康

“御糖有術”的課程是透過如何運用 MEDS 四個核心概念來預防糖尿病, 而這套核心概念也同樣可以應用於保護心臟健康, 其目標與美國心臟協會 (The American Heart Association) 對於改善心臟健康的建議是一致的。

患有糖尿病、前期糖尿病、代謝症候群的人、以及某些族裔都是罹患心臟疾病的高危險群。

### 為什麼要照顧您的心臟?

心臟是肌肉器官, 約與您的拳頭一樣大, 位於胸腔稍微偏左的位置

您可知道：

- 我們的心臟每天跳動十萬次, 一天二十四小時將五千加侖的血液推送到全身, 供應身體組織氧氣和養分, 同時把廢棄物帶走。
- 本文章有美國心臟協會的短片, 讓您了解我們的心臟每天如何工作。

### 維護心臟健康與 MEDS

MEDS 平台旨在於預防心血管疾病, 或在罹患心臟病後保護您的心臟。美國心臟協會將生活型態的調整, 歸納成**簡單生活七法則** (Life's Simple 7), 研究證實, 處於這七個風險因子最理想範圍的人, 心臟病和中風的風險都比較低。這包括: 吸菸、運動、體重、飲食、血糖、膽固醇、及血壓。

### 靜坐

您可知道, 美國心臟協會建議, 靜坐能幫助降低心臟疾病的風險?



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    

美國心臟協會發表減壓對於心臟病預防的研究，結果發現練習超覺靜坐的人，每天兩次各二十分鐘、連續五年，心血管疾病的風險降低百分之四十八。請觀看[施耐德博士 \(Dr. Robert Schneider\)](#) 的兩分鐘影片。

## 運動

美國心臟協會將缺乏運動列為心血管疾病的五大危險因子之一。遵照這些準則，“御糖有術”的一個重要目標，便是餐後運動，例如散步十五分鐘。已有科學依據指出，餐後散步十五到二十分鐘，可以讓飯後血糖降低百分之十二。而晚餐後步行更可降到百分之二十二。另外運動對心臟健康的好處還包括：

- 降低血壓
- 降低壞膽固醇(LDL)和總膽固醇(Total Cholesterol)
- 增加好膽固醇(HDL)
- 提升胰島素敏感度

請思考您的運動計畫哪些地方需要調整，是日常訓練項目、種類或強度？讓我們來好好鍛鍊心臟肌肉！

我們建議如下：

每週做中等強度有氧運動一百五十分鐘

- 每週做中等強度有氧運動一百五十分鐘或以上
- 每隔一或二天做一次力量訓練，一週兩次
- 每週做伸展和平衡運動二到三次，例如瑜伽或太極
- **真正有效的法則：**少坐多動！
- 安全至上：傾聽身體的聲音，知道何時該停下來。[這裡有方法](#)可以檢測您的運動感知勞累率 (RPE)。

## 飲食

DASH (**Dietary Approaches to Stop Hypertension** 預防高血壓飲食法) 是一套通過實證、有益心臟健康的飲食方法。DASH的多個中心實驗中，研究飲食方式對四百五十九名高血壓病患者 (收縮壓小於 160mm Hg, 舒張壓 80 到 90mm Hg 之間) 的影響。

- 受試者接受一套為期三星期的對照飲食、也就是仿照典型的美國飲食: 包括少量水果、蔬菜和乳製品。
- 接下來八週, 受試者被分為三組: 持續對照飲食, 加添大量蔬果及大量蔬果與低脂乳製品的組合。
- 運動和鹽分攝取量維持不變。

結果是:

- 與對照餐飲相較, 加添大量蔬果組降低收縮壓為 2.8 mm Hg, 舒張壓則為 1.1 mm Hg. 而組合餐飲組(即大量蔬果與低脂乳製品)降低收縮壓 5.5mm Hg, 舒張壓 3.0 mm Hg.
- 在一百三十三名參與研究而血壓比較嚴重的患者中(即收縮壓大於 140mm Hg 或/和舒張壓 90mm Hg), 吃組合餐飲的收縮壓降低 11.3 mm Hg, 舒張壓降低 5.5 mm Hg.
- 由此可見除了蔬果外, 高鈣食物也是有利血壓的
- DASH 飲食法的基本原則是, 低鈉低脂, 一天攝取八到十份蔬菜水果, 以及三份低脂乳品, 來維護心臟健康。
- 您的挑戰: 將您每天的蔬菜攝取量從兩杯, 增加到三至四杯; 水果從一個(網球大)或一杯增加到兩個(網球大)或兩杯, 這樣您既可以吃到八至十份的蔬果, 又不會影响血糖, 並符合心臟保健所需的礦物質如鈣、鎂和鉀。
- 選擇鈣質豐富的食物, 包括低脂乳品及高鈣的蔬菜, 如西蘭花、芝麻菜(arugula)、菠菜、甜菜葉(chard)和秋葵。

## 睡眠

根據國家睡眠基金會表示, 睡太少或睡太多, 無論年齡、性別或體重差異, 都會增加心血管疾病和冠狀動脈心臟病風險。

我們建議充分休息**七到八小時**的睡眠, 但可以依照您個人需要調整。

如果您覺得睡眠不足, 請與您的教練或醫生討論如何處理這個重要的問題。

## 了解您的驗血報告裡的 ABC:

糖化血紅素 (A1C): [請按此觀看](#)關於這項檢驗的一分鐘短片。了解糖化血紅素

- 血壓 (Blood Pressure): [請按此觀看](#)這部四分鐘短片, 了解血壓是怎麼回事。
- 膽固醇 (Cholesterol): [請按此觀看](#)一分鐘短片, 了解什麼是膽固醇。

我們也建議，每十年需要加做其他檢驗，以評估心血管疾病及二型糖尿病的風險，包括：

- 胰島素程度 (Insulin level)
- 載脂蛋白 B (Apo-B)
- 非高密度脂蛋白膽固醇(Non-HDL Cholesterol)

好消息是，以上的指標都可以隨著生活型態改變而獲得改善。您可以根據實行的成果來調整生活型態改變的強度。請向您的醫生和醫療保健團隊諮詢，了解您的疾病風險，以及是否還需要在治療中使用藥物。

請務必與家庭醫生討論您的驗血報告，並知道您的檢驗數值(ABC)應該在什麼範圍，如果有需要，可以邀請您的醫療保健團隊協助您進行改善。

參考資料：

- The Dietary Approaches to Stop Hypertension Meal Plan
- Study: Exercise after You Eat: Hitting the Postprandial Glucose Target
- American Heart Association website
- Research Article: Non HDL Cholesterol and Apo b Lab Indices
- National Sleep Foundation website

這份教材是以美國疾病控制中心 ( CDC ) 的全國糖尿病預防計畫 (National Diabetes Prevention Program) 內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>