

健康老龄化：保护您的心脏



心脏起什么作用？为什么它如此重要？

- ☑ 体内非常重要的肌肉——可让身体保持活力！¹
- ☑ 为全身输送氧气和营养¹
- ☑ 每天搏动约 100,000 次¹
- ☑ 每天泵送高达 7,500 升血液¹

随着年龄的增长，心脏会发生什么变化？

心力衰竭 (HF) 是指心脏停止向全身泵送血液。² HF 可能突然发生，也可能在数月或数年内更缓慢地发生，并可能导致身体其他器官出现问题。²⁻⁵



1/5

的患者在确诊 HF 后 5 年内死亡²



> 6,400 万

人患有 HF，遍布全球²



50%

的患者在确诊 HF 后 5 年内死亡²

主要体征和症状^{2,3}

体力活动或平躺时呼吸困难

咳嗽或气喘

疲劳、乏力、虚弱

足部、脚踝部、腿部、腹部水肿



请注意，心力衰竭会发生于任何年龄段²。如果您出现任何这些症状，请与您的医生讨论。



我们如何才能保持心脏健康呢？

管理风险因素

除非医生设定了不同的目标值，否则将**血压**保持在 140/90mmHg⁴ 以下

除非医生设定了不同的**胆固醇水平**，否则将总胆固醇水平保持在 5 或以下⁶

如果您患有**糖尿病**，请将血葡萄糖水平保持在医生或护士设定的目标值¹

戒烟¹

减压^{1,2}



实施健康生活方式

健康均衡的饮食，每天吃 5 份水果和蔬菜，盐摄入量少于 5g⁷

增加活动量，每周 150 分钟（2.5 小时）的体育活动¹

按照医生开具的处方**服药**¹

与医生保持联系并**定期检查**



如果出现心力衰竭，我们该怎么办？

管理风险因素、**保持健康的生活方式**和遵照医生的建议会发生很大的变化。²

可使用**药物控制症状和减缓 HF 的进展**。⁸

您的医生将帮助找到**合适的药物来治疗您的疾病**。

按照医生开具的处方服药，这一点很重要¹

有关如何保持心脏健康的更多具体信息，或了解心脏病如何影响肾脏，请访问我们的 2022 年患者安全日 (Patient Safety Day 2022) 网站



本信息图由拜耳公司出于教育目的而制作。请注意，这里提供的是一般信息，如需获得具体建议，请咨询您的医生。

References

1. World Heart Federation. What is Cardiovascular Disease. 可从以下网址获得: <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>. 上次访问时间: 2022 年 5 月。
2. World Heart Federation. Heart Failure. 可从以下网址获得: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/heart-failure/>. 上次访问时间: 2022 年 5 月。
3. British Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease. 可从以下网址获得: <https://www.bhf.org.uk/information-support/conditions/heart-failure>. 上次访问时间: 2022 年 5 月。
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease. 可从以下网址获得: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/heart-disease>. 上次访问时间: 2022 年 5 月。
5. National Kidney Foundation. Heart Failure and CKD. 可从以下网址获得: https://www.kidney.org/sites/default/files/Heart_Failure_and_CKD_2018.pdf. 上次访问时间: 2022 年 5 月。
6. NHS. Cholesterol Levels. 可从以下网址获得: <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/cholesterol-levels/>. 上次访问时间: 2022 年 5 月。
7. World Heart Federation. Healthy Diet. 可从以下网址获得: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/healthy-diet/>. 上次访问时间: 2022 年 5 月。
8. NHS. Heart Failure. 可从以下网址获得: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure/>. 上次访问时间: 2022 年 5 月。

