

## 心臟健康

您的旅程 — 糖尿病預防課程，即將抵達終點。我們已經討論過如何運用四個核心概念來預防糖尿病，其中部分重點聚焦在如何減輕百分之五到七的體重，而這套核心概念也同樣可以用於保護心臟健康。

糖尿病預防計畫的目標，與美國心臟協會 ( The American Heart Association, AHA ) 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

#### 您要知道：

- 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。
- 這是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？

沒錯！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。

(圖說)

請觀看[施耐德博士 \(Dr. Robert Schneider\) 的兩分鐘影片](#)，了解超覺靜坐與美國心臟協會研究的關係。

## 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，糖尿病預防計畫的一個重要目標，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
- 增加好膽固醇(HDL)
- 提升胰島素敏感度

請與個人教練討論一下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：

- 每週做有氧運動一百五十分鐘
- 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

談到吃得健康，您現在已經知道0-1-2-12不只是一組數字，而是訂定個人營養計畫的方針。

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，一天攝取七到九份蔬菜水果，以及三份低脂乳品，來維護心臟健康。
- 挑戰：將您的蔬菜攝取量從兩個拳頭大，增加到五個拳頭大；水果從一個拳頭大增加到兩個拳頭大，這樣才符合心臟保健所需的礦物質如鈣、鎂、鉀的攝取標準。選

擇低脂乳品及鈣質豐富的蔬菜，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：

您在課程開始時收到的檢驗報告包括以下：

- 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)
- Apo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, 可以邀請您的教練和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](#)

## 關於生活型態平衡團體課程

這份教材是以匹茲堡大學的「生活型態平衡團體課程」( DPP Group Lifestyle Balance Program, 簡稱 GLB) 內容為依據。「[生活型態平衡團體計畫](#)」是綜合性的生活型態行為改變計畫, 直接採用國家衛生研究院糖尿病防治計畫 ( [DPP](#) ) 介入生活型態的成功經驗。教材內容部分擷取自「[心臟健康](#)」( Heart Health )。