

其他風險因素

☐ 個人高血壓史

如果你被告知患有高血壓，你能為自身健康所做的最重要的事情之一就是控制你的血壓。你可以遵照醫囑服用藥物來控制病情。

☐ 個人糖尿病史

如果你患有糖尿病，那麼你患心臟病的風險就會更高。控制糖尿病是很重要的。你可以透過健康飲食和積極運動來控制您的病情。

☐ 個人心臟病或中風史

如果你曾有過心臟病發作或中風的經歷，那麼你再次發作的風險會更大。儘管你不能改變過去曾發生的事情，但你可以保護你自己避免在今後出現類似的問題。這應當從健康飲食和積極鍛煉開始。

☐ 心臟病或中風家族史

擁有心臟病或中風的家族病史並不意味著你也會患有相同的疾病。但是，家族病史確實會讓你面臨更高的患病風險。你可以透過健康的生活方式來降低這種風險。

☐ 糖尿病家族史

如果你的母親、父親、兄弟姐妹或孩子患有糖尿病，那麼你患糖尿病的風險就更高。透過今天的檢查，你在更好地照顧自己的健康方面邁出了重要的一步。

☐ 缺乏運動

如果你一週大部分時間都不運動，你患許多慢性疾病的風險就會更高。為了降低風險，試著每週做 150 分鐘的適度運動或 75 分鐘的劇烈運動。

☐ 吸菸

如果你吸菸，你患心臟病和肺癌的風險要高得多。為了改善健康，你能做的最重要的事情之一就是戒菸。

☐ 二手菸

不吸菸的人吸入別人的菸（二手菸）將和吸菸者一樣，也吸入了尼古丁和有毒化學物質。你吸入的二手菸越多，它對你的肺和心臟的損傷就越大。

☐ 你的年齡

當你年滿 45 歲時，你患糖尿病的風險就會增加。當你年滿 55 歲時，你患心臟病的風險就會增加。你不能改變你的年齡。但你可以照顧好你自己，從而保持健康。

網路上的健康資訊：

- ♥ My Life Check - Life's Simple 7 AHA : www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/my-life-check--lifes-simple-7
- ♥ American Diabetes Association : www.diabetes.org
- ♥ Go Red for Women : www.GoRedForWomen.org
- ♥ Choose My Plate : www.ChooseMyPlate.gov
- ♥ American Lung Association : www.lung.org
- ♥ Smoke Free Women : women.smokefree.gov
- ♥ Million Hearts : millionhearts.hhs.gov

依據合作協議 DP18-1816，本檔由 Centers for Disease Control and Prevention（疾病控制和預防中心）/Division for Heart Disease and Stroke Prevention（心臟病和中風預防司）/WISEWOMAN Program（好孕來專案）編制。內容不一定代表 CDC 的官方觀點。

*註：該篩查計劃僅用於判斷您是否需要聯繫醫療保健機構以進行進一步評估不能作為醫療診斷使用。



WISEWOMAN™

Well-Integrated Screening and Evaluation
for WOMen Across the Nation

我的健康資訊

我的健康，我的生活。

姓名：

日期：

如需獲取本文件的其他格式，請致電1-800-525-0127。
聽障或聽不清的客戶，請致電 711（WashingtonRelay）
或寄電子郵件至 civil.rights@doh.wa.gov。



Body Mass Index (BMI, 身體體重指數)

BMI 是衡量體重和身高的指標。如果你的 BMI 為 25 或更高，那麼你患糖尿病或心血管疾病的風險就更大。

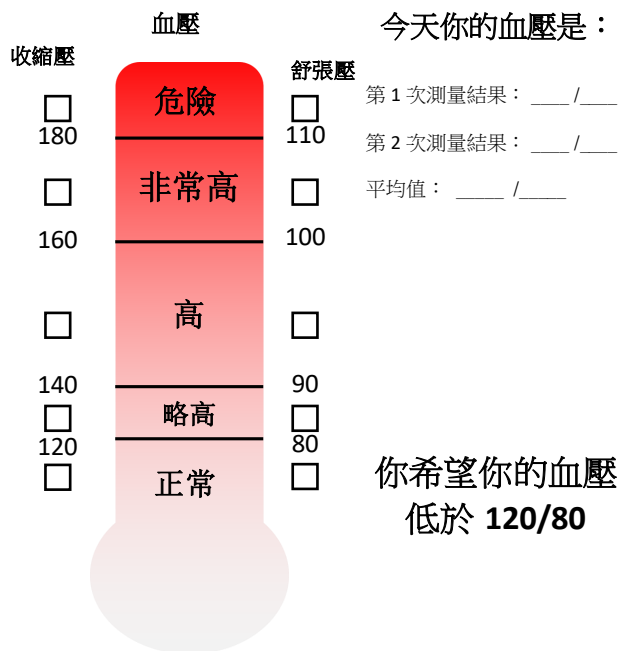
你的身高是 _____ 你的體重是 _____

你的 BMI 是 _____

你希望你的 BMI 在 18.5 到 24.9 之間

血壓

血壓是你的血液對動脈壁的壓力。高血壓通常沒有症狀。如果你的一次血壓測量結果比較高，久而久之你就有可能患上高血壓。你應當經常測量自己的血壓。



總膽固醇

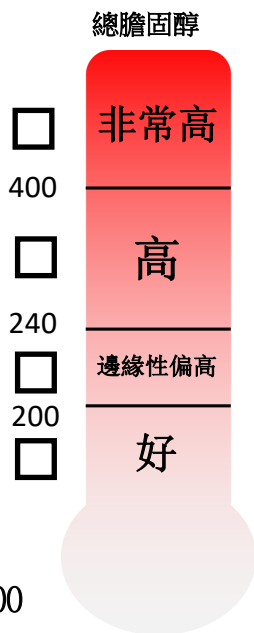
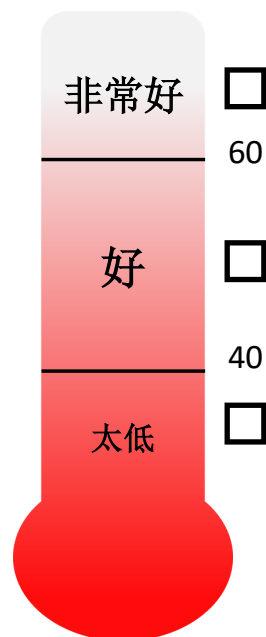
膽固醇是你身體產生的一種脂肪物質。動物性食物中也含有膽固醇，比如肉、蛋和乳酪。你希望這個數字越**低**越好。

今天你的總膽固醇是：

毫克/分升

您的總膽固醇應少於 200

高密度脂蛋白膽固醇



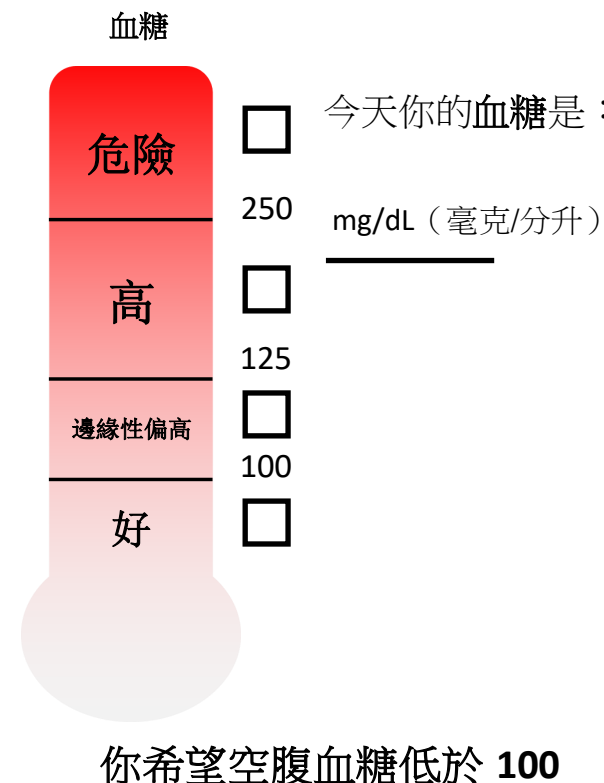
高密度脂蛋白膽固醇是「好」的膽固醇。它幫助你的身體擺脫「不好」的膽固醇。你希望這個數字盡可能的**高**。

你的高密度脂蛋白膽固醇結果是：

_____ mg/dL (毫克/分升)

血糖

血糖是你身體能量的主要來源。如果你的身體不能正常使用血糖，你可能有患前期糖尿病或糖尿病的風險。



糖化血紅蛋白

如果你有糖尿病，我們今天會檢測你的糖化血紅蛋白。糖化血紅蛋白告訴我們你過去 2-3 個月的平均血糖。

今天你的糖化血紅蛋白是 _____ %

如果你有糖尿病，你希望你的糖化血紅蛋白低於 7%