

心臟健康

健康心臟的提示

- 1) **吃得對。**
努力爭取健康的體重。選擇低飽和脂肪、反式脂肪和膽固醇的飲食。降低您飲食中的鹽。
- 2) **多動些。**
試著在一週中的多數天或每天運動30分鐘
- 3) **不要抽煙。**
如果您抽煙，戒掉它。詢問您的醫生可以幫助您戒煙的藥。
致電抽煙者熱線，請求「停止抽煙」計劃的幫助，電話號碼是：**1-800-662-8887**。
- 4) **知道您的數目。**
確保您定期接受醫生診治。詢問您的血壓、膽固醇和血糖。如果需要改善您的數目，請與您的醫生定個計劃。
- 5) **遵醫囑服用藥物。**
保存您的藥物清單。將此藥物清單給每位為您診治的醫生。
試著用藥丸盒整理您的藥物。
- 6) **瞭解更多。**
告訴您的醫生您的疑慮。您可以在**www.heart.org**網站上瞭解更多。Alliance也提供您這些心臟疾病的傳單。

- ◆ 高血壓
- ◆ 膽固醇
- ◆ 心臟衰竭
- ◆ 冠狀動脈疾病
- ◆ 心臟病發作
- ◆ 我的藥物清單



您不必獨自面對這些！若要瞭解更多心臟健康的資訊，請致電：

Alliance健康保險計畫

510-747-4577或免費電話：**1-877-932-2738** (聽障及語障電話專線：711或1-800-735-2929)

請瀏覽我們的網站：**www.alamedaalliance.org**。