

# 亲爱的心脏， 请保持跳动

您必需知道  
您的身高体重指数  
来防止心脏病

方程式：  
体重(公斤)  
—————  
身高(公尺) x 身高(公尺)



## 爱护您的 心脏



Diterbitkan oleh:  
Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia  
[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my) • [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)  
BUT. 10, KKM(Cetak/PTB)238/2008/, BC 30,000

戒烟热线: 03-8883 4400

## 心脏与日常生活

心脏是我们身体里面最重要的器官。它的功能是泵出血液，通过血液循环输送氧气和养分到整个身体。

健康的心脏每天可以泵1万公升的血液。心脏在一天之内跳动10万次，也就是说每分钟60到80次。



## 心脏病的成因

- 高血压
- 胆固醇 / 血脂过高
- 严重超重
- 少运动 / 不好动
- 不健康的饮食
- 糖尿病
- 精神压力
- 吸烟

## 心脏病可以被预防

- 每星期做运动至少3次，每次20到30分钟
- 健康的饮食习惯
- 保持适当的体重
- 停止吸烟
- 学习如何面对压力
- 检查血压
- 检查血糖
- 注意胆固醇水平
- 定期做身体检查

## 心脏病的症状

- 呼吸困难
- 胸部中间或者左边有被压挤的疼痛，并且扩展到左手或者颈项。
- 激痛，可能会导致头昏或者晕厥
- 冒冷汗
- 感到寒冷，纵使周围环境温暖
- 头晕和恶心

