



# 心臟康復計劃

## 患者手冊

Cardiac Rehabilitation Program Patient Workbook



## 歡迎參加Kaiser Permanente的 心臟康復計劃

由於您有心臟疾病相關情況，例如心臟病發作、接受過支架植入術或進行過心臟手術等，您的醫生或者心臟科醫師已將您轉介至心臟康復計劃 (CRP)。

我們期待與您攜手踏上心臟康復和健康之路。

### 目錄

關於心臟康復計劃	1	健康飲食	17
護理管理人	1	選擇健康食物的小竅門	17
何為冠狀動脈疾病？	2	限制鈉（鹽）的攝入	18
心臟健康的目標	3	藥草和香料	18
膽固醇（脂類）	3	避免或大幅限制以下食物	18
血壓	4	補充纖維	18
居家監護	4	避免高飽和脂肪和高糖食物	18
心臟病發作的症狀	5	讀懂食物標籤	19
心臟健康藥物	7	外出就餐的小竅門	19
他汀類藥物	7	餐盤法	20
Beta阻斷劑	8	適合於心臟健康的食物種類和份量大小	20
ACE抑制劑	8	酒精	21
阿斯匹靈	8	健康體重	23
硝酸甘油	9	如何減重	23
抗血小板藥物	9	身體質量指數圖（示例）	23
魚油	9	吸煙	24
管理藥物的小竅門	10	戒煙小竅門	25
瞭解您的藥物	10	資源	25
郵寄接收藥物	11	生命護理規劃	26
身體活動和運動	12	情緒健康	27
身體活動和運動指南	12	壓力	27
何時停止身體活動	13	抑鬱	27
有氧運動	14	焦慮	28
阻力訓練	14	保持融入生活	28
運動自覺量表(RPE)	16	放鬆小竅門	29
		資源	29
		親密關係和性愛	29

## 關於心臟康復計劃 (CRP)

CRP是門診護理治療計劃，旨在幫助您從心臟病發作、支架植入、或冠狀動脈繞道手術中恢復健康，並預防其他心臟疾病發生。與未參與心臟康復計劃的人相比，參與該計劃的人壽命往往更長，且據報告生活品質也更佳。

CRP將有助您：

- ▶ 恢復體力
- ▶ 防止疾病惡化
- ▶ 降低未來心臟問題的風險
- ▶ 提高整體健康和生活品質

---

## 護理管理人

護理管理人是訓練有素的執業醫護提供者，通常是註冊護士或藥師，他們與您以及您的醫生緊密合作。

您的護理管理人將幫助您：

- ▶ 瞭解您的心臟疾病
- ▶ 管理您的藥物
- ▶ 享用有利心臟健康的飲食
- ▶ 設定日常運動規劃
- ▶ 戒煙
- ▶ 管理您的血壓
- ▶ 管理您的血糖
- ▶ 建立情感支援

您的護理管理人會在醫生的督導下安排化驗室檢測並調整您的藥物。我們可能會請您填寫問卷或活動日誌。

您可以透過**kp.org**（英文）上的安全電子郵件或者打電話聯絡您的護理管理人。如果您沒有**kp.org**帳戶，您可以線上或者在Kaiser Permanente醫療中心的健康教育部門建立一個帳戶。

---

護理管理人

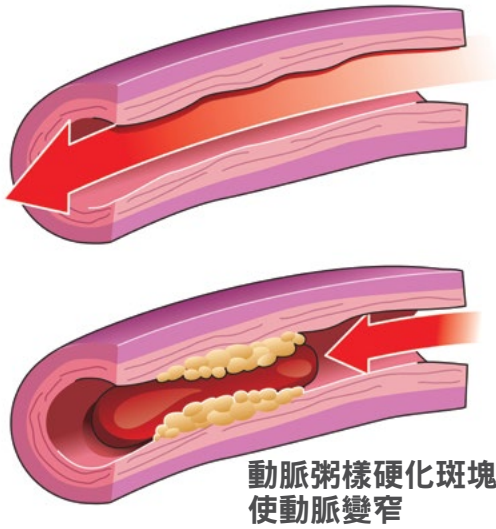
電話號碼

---

主治醫生姓名

當地電話中心號碼

# 何為冠狀動脈疾病？



冠狀動脈疾病 (CAD) 也稱為冠心病，當向心肌輸送血液的血管供應血流量少於它們應當輸送的血量時，即會發病。當動脈管道有類脂肪物質（稱為斑塊，堆積於動脈壁上）時，則出現動脈粥樣硬化。堆積物使動脈內的空間變窄，並使得血管壁變硬。

當血管變得非常小，或被阻塞時，血液無法正常流通於血管中。當供至心臟的血液更少時，則心臟無法正常運作。如果血流停止，心臟會變得病弱，或甚至衰竭。

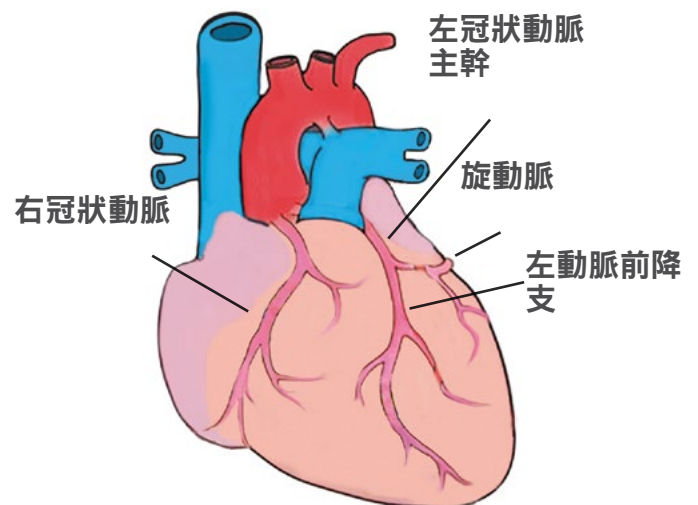
CAD可導致心臟病發作。當血液和氧氣無法到達心臟的某些部位，就會出現心臟病發作的情況。如果血流中斷時間過長，部分心肌會開始死亡。

久而久之，當心臟變得太弱而無法有效泵血至全身時，CAD也可能引起心衰竭。如果您患有CAD，您可能已接受過心臟手術，例如冠狀動脈繞道移植術 (CABG)或心導管插入術（有或無支架）。

## 哪些因素造成CAD？

冠狀動脈疾病通常由吸煙、高膽固醇、高血壓和糖尿病引起。其他風險因子包括體重過重、情感壓力過大和來自父母的遺傳性狀（基因遺傳）。

行之有效的方法可降低風險並防止CAD惡化。我們在此為您提供支援。



## 心臟健康的目標

- ▶ 保持血壓低於140/90。所有成人的理想目標較低，儘管您的個人目標可根據自己的症狀和心臟功能進行調整。
- ▶ 保持HbA1c低於8%。血紅蛋白A1C是一項化驗室檢測，可呈現您三個月內的血糖平均值。此項檢驗可測量隨時間變化的糖尿病和血糖控制情況。您的護理管理人或醫師會安排此項化驗室檢驗。
- ▶ 保持膽固醇和脂類在以下範圍內：
  - ▷ 總膽固醇——低於200
  - ▷ 低密度脂蛋白 (LDL)——最好低於70（不低於40）
  - ▷ 高密度脂蛋白 (HDL)——最好高於50（不低於45）
  - ▷ 甘油三酯——低於150
- ▶ 如果您膽固醇高，請服用為您開出的他汀類藥物來降低膽固醇。**定期服用他汀類藥物**比關注您的膽固醇化驗室檢驗值更重要。他汀類藥物可降低您出現心臟病發作或中風的風險。您參與計劃期間，護理管理人會檢查您的膽固醇水準1至2次。您每次預約就診，他們都會詢問您關於他汀類藥物使用情況。
- ▶ 戒煙。如果您吸煙，戒煙是您改善心臟健康需採取的最重要步驟之一。我們有課堂、輔導和藥物（非處方藥和處方藥）可幫助您戒煙。
- ▶ 保持或達到健康體重。如果您需要減重，與您的護理管理人協作制定有時間規定的可實現目標。您可以成功減重並改善自己的心臟健康。

## 膽固醇（脂類）

膽固醇是存在於血液中的蠟狀物質。膽固醇過高會增加患CAD的風險。膽固醇水準高時，其會堆積於血管壁上。最終，這些沉積物使得充足的血液通過動脈流至心臟更加困難。膽固醇高（高膽固醇血症）可能會遺傳，但通常更多是食用太多脂肪且運動不足的結果。

膽固醇的主要組成包括低密度脂蛋白 (LDL)、高密度脂蛋白 (HDL)，以及甘油三酯。

- ▶ 低密度脂蛋白 (LDL) 屬於有害膽固醇。血液中有大量LDL會增加其粘附於動脈壁並形成稱為斑塊的小顆粒堆積的可能性。堆積物使動脈變窄，造成稱為動脈粥樣硬化的疾病。
- ▶ 高密度脂蛋白 (HDL) 屬於有益或「健康」的膽固醇。HDL有助於防止動脈內膽固醇的有害堆積。HDL數量越多越好。運動有助於增加HDL。

- ▶ 甘油三酯是存在於血液中的一種脂肪。它們是能量的主要來源，是身體中最常見的一種脂肪。有益健康的甘油三酯含量是無害的。甘油三酯含量高會導致CAD。

透過減重、運動及限制酒精和甜食攝入，可以降低甘油三酯含量。飲食健康、定期運動和服用他汀類藥物可使高膽固醇降低。

## 血壓

高血壓通常不會呈現您可感知的症狀，但會增加您出現心臟病發作或中風的可能性。好消息是您可以做出改變，降低血壓。

血壓讀數的高數值(**120/80**)代表收縮壓。這是心臟搏動時血液對動脈的作用力。低數值(**120/80**)是舒張壓。這是心臟在兩次搏動之間放鬆時血液對動脈的作用力。保持這兩個數值在健康範圍內至關重要。

## 居家監護

保持血壓在健康範圍內的一個方法是在家檢測。  
正確測量血壓:

- ▶ 如果喝了含咖啡因的飲料或運動後，請等待30分鐘再測量。
- ▶ 檢測血壓時，靜坐於安靜環境中，切勿講話。
- ▶ 將血壓測量袖帶剛好置於手肘之上，手臂支撐於桌子或檯面上。
- ▶ 將測量袖帶平整緊貼地纏繞於手臂，在手肘之上。測量袖帶下的空隙大小應可允許滑過一個手指尖。

- ▶ 切勿使用腕式血壓計或指尖式血壓計，因為這兩種都不準確。
- ▶ 記錄日期、時間和血壓讀數，以便與您的護理管理人查看。

做出健康的選擇，例如健康飲食、注意自己的鹽攝入量、規律運動、如體重過重則減重、限制酒精攝入以及服用藥物降低血壓，這些都可降低出血心臟問題的風險。

**管理您的血壓、血糖（如您患有糖尿病）並按照醫囑服用他汀類藥物，將可以降低您出現心臟病發作或中風的風險。**

# 心臟病發作的症狀

如果您有以下任何症狀，就可能是**心臟病發作**：

- ▶ 胸痛或不適持續超過5分鐘  
並且有類似如下的任何感覺：
  - ▷ 壓迫
  - ▷ 胸悶
  - ▷ 擠壓
  - ▷ 破裂
  - ▷ 灼燒
  - ▷ 疼痛
- ▶ 疼痛擴散至以下 1 個或多個部位：
  - ▷ 背部、肩部、頸部、頷部/牙齒、手臂、手腕
- ▶ 呼吸短促
- ▶ 頭暈
- ▶ 昏厥
- ▶ 噁心（胃部不適）
- ▶ 嘔吐（吐出）
- ▶ 不尋常的虛弱
- ▶ 快速和/或不規律心搏
- ▶ 有悲觀失望感
- ▶ 大量出冷汗

## 如果您心臟病發作，立即就醫可挽救自己的性命。

心臟病發作一小時內就醫，可減少心肌受損量。心臟病發作的症狀可緩慢發生。症狀也可能輕微或者不定時開始和停止。如果您之前有過心臟病發作，與上次相比可能感覺有所不同。

### 如果您感覺自己出現心臟病發作的情況：

1. 停止正在做的事情。
2. 坐下或躺下。
3. 如果醫生給您開具了硝酸甘油，含一顆硝酸甘油於舌下。
  - a. 讓其慢慢溶解。切勿咀嚼或吞咽藥丸。
  - b. 如果症狀在3至5分鐘內得不到緩解，再服用一顆藥片，並在您呼叫其他任何人前先撥打**911**急救服務電話。每隔 5 分鐘可重複服用硝酸甘油。如果您沒隨身攜帶有硝酸甘油，在您呼叫其他任何人前先撥打**911**急救服務電話。
4. 切勿自己開車。
5. 如果您已每日服用阿斯匹靈，則再服用一顆。如果您尚未服用阿斯匹靈且不對阿斯匹靈過敏，則咀嚼一顆成人劑量 (325 mg) 的無糖衣阿斯匹靈片劑（如有）。





# 心臟健康藥物



按照醫囑服藥並管理您的血壓、膽固醇和血糖（如果您患有糖尿病）將可降低您出現心臟病發作或中風的風險。如果您認為自己可能懷孕或已經懷孕，在與醫生討論之前切勿服用任何藥物。以下清單包含了經常用於治療心臟疾病的藥物。您的藥物可能與所列出的那些藥物不同。您的醫生會與您一起討論，開出適合您的藥物。

## 他汀類藥物

他汀類藥物，例如阿托伐施德丁、普伐施德丁、羅蘇伐施德丁或辛伐施德丁，可以降低您的整體或總體膽固醇。他汀類藥物起效，降低您的LDL（有害）膽固醇，這種膽固醇堆積於動脈壁，使動脈變窄。這些藥物還會增加您的HDL（有益）膽固醇，降低您的甘油三酯，可能有助於防止動脈內產生血栓和發炎。日常服用他汀類藥物的人出現心臟病發作或死於心臟病發作或中風的概率顯著降低。

他汀類藥物透過阻斷身體產生膽固醇所需的物質而起效。他汀類藥物還可能有助於身體再吸收堆積於動脈壁的膽固醇（斑塊），防止血管中進一步阻塞。服用他汀類藥物的大部分人出現副作用較少或無副作用。有些人出現輕微的胃部不適、脹氣、便秘、腹痛或痙攣。重度肌肉疼痛（或橫紋肌溶解症）是罕見的副作用，僅在使用他汀類藥物的極少數人中出現。如果您出現重度肌肉疼痛、重度虛弱或尿液棕色，請立即告知您的護理管理人或醫師。

**服用他汀類藥物是注意照顧心臟的重要部分。**

## Beta阻斷劑

- ▶ Beta阻斷劑，如阿替洛爾 (atenolol)、卡維地洛 (carvedilol) 或美托洛爾等 (metoprolol)，可放鬆心肌並降低心率，減少心臟的負荷。這能讓心臟泵血更容易。Beta阻斷劑降低猝死的發生率。這類藥物還可以防止心律不齊和心絞痛（因流向心肌的血流量減少而引起的心臟疼痛）。服用Beta阻斷劑時，大多數人的效果都很好。有些人出現心率低或血壓非常低，導致頭暈。

## ACE抑制劑

- ▶ ACE（血管緊張素轉化酶）抑制劑，例如賴諾普利，透過引起血管放鬆和增擴來降低血壓。這樣可以增加輸送至心臟的血液和氧氣，有助於心臟搏動更容易。服用此類藥物的大多數人沒有出現副作用。有些人出現輕微咳嗽或喉嚨後壁發癢。這通常不會造成太大不適，可以繼續服用藥物。有些人出現高鉀含量，這沒有任何相關症狀。您的護理管理人或醫生將會讓您定期驗血，檢查您血液中的鉀含量。

## 阿斯匹靈

- ▶ 阿斯匹靈對您的心臟和血管大有裨益。阿斯匹靈讓某些血細胞（稱為血小板）粘黏性降低。這意味著它們不太可能凝集起來形成結塊或粘附至動脈壁。使用阿斯匹靈可以有助於防止心臟病發作和中風。如果您曾患腦溢血或對阿斯匹靈過敏，則您的護理管理人和醫師可能不會建議服用阿斯匹靈。服用阿斯匹靈時，有些人會出現胃部不適或更多淤青。大多數人服用阿斯匹靈，無任何副作用。

藥物名稱：

劑量和服用次數：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 其他藥物

### 硝酸甘油

醫生可能會開給您硝酸甘油來增加流向心肌的血流量。您可以每日服用此藥物，或者僅在您認為自己可能出現心臟病發作時服用。安全起見，始終隨身攜帶幾片硝酸甘油。參閱第5頁，查看關於服用硝酸甘油的時間和方法的提醒。此藥物對熱、濕和光敏感。在室溫下將其儲存於原始包裝中。

### 抗血小板藥物

氯吡格雷 (Plavix)、普拉格雷 (Effient) 或替格瑞洛 (Brilinta) 均是可以讓某些血細胞（稱為血小板）粘黏性降低的藥物。這些藥物通常開給接受了支架植入的患者。與阿斯匹靈共同服用時，這些藥物有助於防止在新支架中形成結塊。

### 魚油

Omega-3是重要的脂肪酸，存在於某些食物中，例如魚類、堅果類和種子類，以及像魚油之類的補充劑中。飲食中的Omega-3有助於保持健康的心臟。

魚油可透過非處方獲得，用於各種各樣的疾病。它最常用於與心臟和血液系統有關的疾病。魚油還被用於預防冠狀動脈疾病或中風。科學證據表明，**以建議用量服用時**，魚油可降低高甘油三酯並有助於預防CAD和中風。服用太多魚油實際上會增加中風的風險。魚油會影響凝血，特別是當您正在服用抗血小板藥物或抗凝血藥時，例如香豆素、華法林或阿斯匹靈。開始或繼續服用魚油前，請與您的心臟醫師或護理管理人討論。

## 如何服用藥物

定期服用藥物是治療的重要部分，但也可能具有挑戰性。如果您在按醫囑服藥方面有問題，請與您的護理管理人討論。

## 管理藥物的小竅門

- ▶ 在規定的時間服藥（有些藥物可能需要在特定的時間服用或隨食物一起服用）。
- ▶ 想辦法提醒自己服藥。
- ▶ 藥物用完之前1至2週，再次完成處方配藥。
- ▶ 根據說明書安全地儲存藥物。
- ▶ 旅行時，將所有藥物瓶存放在隨身包中。

## 瞭解您的藥物

- ▶ 維持您當前正在服用的所有藥物的最新清單。包括藥物名稱、劑量以及服藥頻率和原因。把清單副本提供給至少一位家庭成員。
- ▶ 將藥物清單，或更好的是，將所有藥丸瓶罐（包括非處方藥和補充劑）帶去所有的醫生預約就診，包括專科就診（眼科、皮膚科等）。
- ▶ 每當用藥有變（例如，專科就診、住院或手術後）時，通知您的主治醫生。
- ▶ 需要瞭解的是，非處方藥、補充劑和維生素也會影響身體，即使標籤上寫著「天然」或「有機」的字樣。當與特定處方藥物一起服用，非處方藥物可能引起副作用或潛在的危險性相互作用。服用任何新的非處方藥或補充劑前，始終與您的醫生或藥劑師商量。
- ▶ 注意名稱聽起來相似、外觀相似的藥物以及多種藥物一起服用可能造成的混淆。最為理想的情況是，您應該知道自己正在服用的每種藥物的商品名和通用名。



# 身體活動和運動



每天進行身體活動是您能為自己的心臟做的最好事情之一。運動的時間和方式以您自己獨特的情況為基礎。以下的活動並不全面。

## 您的身體活動和運動指南

您是否做過CABG（冠狀動脈繞道移植術），也稱為心臟直視手術？

如果做過，以下的一般指南適用於您。對於具體的建議，請與您的護理管理人和醫師商量。

### 第1-6週

- ▶ 輕鬆的家務——除塵、佈置桌子、洗碗
- ▶ 輕鬆的活動——煮飯、打理盆栽植物、慢速爬樓梯

### 6週之後

- ▶ 恢復兼職工作，如果您的工作無需搬舉重物且外科醫生同意您恢復工作
- ▶ 家務——使用真空吸塵器打掃、擦抹清潔、洗衣
- ▶ 其他活動——旅行、牽繩遛狗

### 8週之後

- ▶ 恢復工作，如果您的工作是坐著的
- ▶ 恢復開車

### 3個月之後

- ▶ 恢復工作，如果您的工作屬於體能類
- ▶ 繁重的家務——擦地板
- ▶ 可以開始恢復搬舉重物
- ▶ 其他活動——打網球、保齡球、騎車、慢跑、壘球、挖掘、鏟雪

您是否做過心導管插入術，帶有支架植入或曾有心臟病發作（無支架植入）？

如果是，以下的一般指南適用於您。對於具體的建議，請與您的護理管理人和醫師商量。

### 3週之後

- ▶ 恢復工作
- ▶ 可以開始恢復搬舉重物
- ▶ 繁重的家務——擦地板
- ▶ 恢復開車

適合參與心臟康復計劃的每個人：

### 何時停止身體活動並撥打911，或者前往急診室：

- ▶ 心絞痛新出現/惡化
- ▶ 腿部腫脹（水腫）新出現/惡化
- ▶ 輕微頭痛可能有損安全
- ▶ 與運動有關或運動後出現的噁心
- ▶ 輕度或持久性呼吸短促
- ▶ 一次運動之前，心率異常緩慢或加快
- ▶ 一次運動之後，心率異常高
- ▶ 一次運動期間或之後，異常疲乏

如有硝酸甘油無法緩解的任何胸痛、嚴重的呼吸短促、一陣昏厥和/或心率加快持續，請撥打**911**。

## 身體活動

有兩種方法做身體活動來改善心臟健康：參加有氧運動和進行阻力訓練。阻力訓練也稱為重量或力量訓練，可安全有效地增強大部分冠心病患者的肌肉力量和耐力。最好是按照健康的運動節奏來運動。您可以透過步行進行運動，直至自己呼吸短促但仍能舒適講話的程度。

## 有氧運動

步行或騎車等有氧運動是過上健康生活的重要部分。

要想身體活動有作用，將有氧運動和阻力訓練相結合很重要：

- ▶ 每週至少5天
- ▶ 每天30分鐘
  - ▷ 運動前後進行拉伸
  - ▷ 5分鐘熱身
  - ▷ 使用運動自覺量表(RPE)（參閱第16頁的表格）進行20分鐘「稍微困難」的運動
  - ▷ 5分鐘舒緩平靜下來，逐漸放慢心率

### 我如何開始？

以舒適的節奏步行5至10分鐘，每天兩次。步行逐漸增加1至2分鐘/天，達到15至20分鐘，每天兩次。

- ▶ 繞街區四處走動一次。逐漸增加繞街區走動的次數和提高步行速度。
- ▶ 把車停遠一點，以便您進行日常活動和事務時可以步行。
- ▶ 在平地步行（無草坪、沙子或礫石）。
- ▶ 使用跑步機、動感單車，或做適當的泳池運動。

如果您使用輪椅或步行器，或者無法站立起來運動，可嘗試椅上運動視訊。

您可在網上、電視或我們的健康教育部門找到這些視訊。為了加強運動，可以舉起水瓶或湯罐獲得一些阻力，增加強度。

## 阻力訓練

大多數 CAD 患者都可以安全有效地增強肌肉力量和耐力。增強體魄和改善健康會有助於您的心臟變得更強。心臟變強後，您抬舉物品或做其他上下身體動作時，心臟就不必太費力。如果您曾做過繞道手術，讓您的關節和肌肉在其活動度範圍內運動，可有助於防止出現疤痕組織。

阻力訓練每週2至4次，每次持續20至45分鐘。確保兩次訓練環節之間間隔至少48小時。



## 表 I. 何時慢慢開始或恢復阻力訓練

事件或手術	時間段
心臟病發作	3至4週
繞道手術	3個月 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 避免可能牽動胸骨的任何運動3個月。</li> <li>▶ 如有胸部不適或胸部出現滴答聲或感覺時，隨時停止運動。</li> </ul>
支架植入	3週
起搏器或ICD植入	4週 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 避免任何手臂運動4週。</li> </ul>

## 表 II. 阻力訓練時間表

時段	重量	每項運動的重複次數和組數
第1至3週	1-3磅槓鈴，腕部負重，或彈力帶	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 每項運動1-3組</li> <li>▶ 每項10-12次重複</li> <li>▶ 自感勞累分級 (RPE) 11-13 (參閱第16頁的分級量表)</li> <li>▶ 兩組之間休息2-3分鐘</li> <li>▶ 如果加重後您只能做4-6次重複運動，則表明您使用了太大的重量。</li> </ul>
第4至6週	使用槓鈴或負重器械： 2-5磅針對臂部 5-10磅針對腿部	
第7週及以後	通過以下方式增加重量 2-5磅，一週，針對臂部 5-10磅，一週，針對腿部	

## 運動自覺量表(RPE)

運動自覺量表 (RPE) 概述了所耗體力強度大小，從非常輕鬆到非常困難。運動時，嘗試瞭解自己落在分級量表哪個範圍。這有助於您在運動中保持最佳最安全的強度。

分級目標為13級將有助於達到您的運動目標。



### 運動自覺量表(RPE)

- 6 毫不費力
- 7 非常非常輕鬆
- 8
- 9 非常輕鬆
- 10
- 11 相當輕鬆
- 12
- 13 稍微困難
- 14
- 15 困難
- 16
- 17 非常困難
- 18
- 19 非常非常困難

## 身體活動

患者注記和問題

---

---

---

---

---



健康飲食有助於降低CAD風險，改善膽固醇和血壓水準，並助您減重或保持體重以及管理糖尿病。我們建議對您的飲食作出有益心臟健康的改變，而不需要放棄您喜歡的全部食物和口味。只是多吃點更健康的食物，少吃不太健康的食物。

## 選擇健康食物的小竅門

- ▶ 關注新鮮的、天然健康食品。
- ▶ 到食品雜貨店購物時，看看新鮮水果、蔬菜和其他健康食品儲放在哪裡。箱子、盒子和罐子中的加工食品和包裝食品通常放滿在商店的內側通道。
- ▶ 水果和蔬菜：選擇新鮮或冷凍的。避免果蔬罐頭，因為它們含有更多鹽分和糖分。
- ▶ 穀物：選擇全穀類麵包、穀類食品 and 無添加糖類或防腐劑的玉米薄餅。
- ▶ 豆類：自己煮豆子，不要罐頭或油炸的。
- ▶ 湯品：自製湯品，或購買低鈉的湯罐頭。
- ▶ 乳製品：選擇脫脂乳製品、豆奶或杏仁奶。
- ▶ 肉類：使用精瘦蛋白作為膳食的一小部分，不可作為主食。
- ▶ 油類和調料：用食醋或橄欖油自製調料。避免來自商店的預製調料——大部分均含有大量脂肪、糖類和防腐劑。

## 限制鈉（鹽）攝入

目標是每天不超過1,500 mg鈉（一茶匙鹽含有2,300 mg鈉）。鹽存在於很多食物當中，即使您沒有往食物里加鹽，它也能悄無聲息地進入您的膳食中。

用藥草、香辛料和食醋進行調味，是無需加鹽給食物調味的健康方式。用不同的藥草和香辛料做試驗，看您最喜歡哪一種。

## 使用藥草和香辛料給食物增添美味，而不用鹽

- ▶ 湯：月桂葉、香艾菊、馬鬱蘭、香芹、迷迭香
- ▶ 家禽肉：大蒜、牛至、迷迭香、鼠尾草葉
- ▶ 牛肉：月桂葉、香蔥、丁香、小茴香、大蒜、辣椒、馬鬱蘭、迷迭香
- ▶ 魚：蒔蘿、茴香、香艾菊、大蒜、香芹、百里香
- ▶ 蔬菜：羅勒、香蔥、蒔蘿、香艾菊、馬鬱蘭、薄荷、香芹、胡椒、百里香
- ▶ 沙拉：羅勒、大蒜、香蔥、香芹、酢漿草

## 避免或大幅限制這些高鈉食物

- ▶ 罐裝食物（甚至低鈉含量食物）
- ▶ 零食（炸薯條、椒鹽脆餅乾、蘇打餅乾、鹹味堅果）
- ▶ 醃菜和醃製食物
- ▶ 乳酪
- ▶ 醬料（燒烤醬、番茄醬、醬油）
- ▶ 醃肉（火腿、培根、香腸、義大利香腸、熱狗）
- ▶ 即食湯品、包裝式晚餐
- ▶ 速食和餐館食物

## 補充纖維

多吃全穀類和高纖維的碳水化合物食品。如果您患有糖尿病，目標是每頓飯大約45克碳水化合物，每頓點心15克碳水化合物。

## 避免高飽和脂肪及高糖食物

- ▶ **油炸食物** 例如炸雞或炸魚、炸土豆片、法式炸薯條、炸三角包、炸蛋捲或春捲。
- ▶ **多油脂肉類** 例如香腸、漢堡包或帶皮家禽肉。
- ▶ **加工類和高鈉肉類** 例如培根、香腸或午餐肉。
- ▶ **速食或外賣食物**。限制至每個月一次或更少。
- ▶ **加工類食品** 例如薯條、曲奇和蛋糕。
- ▶ **全脂乳製品** 例如乳酪和冰淇淋。
- ▶ **含糖飲料** 例如汽水和果汁飲品。
- ▶ **如果您喝果汁**，請限制您每日攝入4至6盎司100%的果汁。



研究表明，著重蔬菜、水果、全穀物和豆類的飲食可防止心臟病發作以及其他慢性疾病。

## 讀懂食物標籤

比較不同的食物標籤，找出富含纖維、維生素和其他營養物質且低脂低鈉的食物。

將加工類食物放回貨架。煮麵條或米飯，用新鮮藥草調味——用全穀物會更好！

## 樣本標籤

從這裡開始

檢查卡路里

限制這些營養成分的攝入

攝入足夠的這些營養成分

腳註

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 2 cup (228g)			
Servings Per Container 2			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>		
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>		
Trans Fat 3g			
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>		
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>		
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>		
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>		
Sugars 5g			
<b>Protein</b> 5g	<b>10%</b>		
Vitamin A	<b>4%</b>		
Vitamin C	<b>2%</b>		
Calcium	<b>20%</b>		
Iron	<b>4%</b>		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

每日攝入量百分比快速指南

• 低於或等於5%為低

• 大於或等於20%為高

## 外出就餐的小竅門

- ▶ 點餐前，詢問食物是如何製作的。
- ▶ 選擇鐵扒烤的、清蒸的或烘製的菜品。
- ▶ 將醬料和奶油類放在一邊，或完全不往自己的食物添加這些調料。
- ▶ 名稱用詞如奶油類、乳酪醬、裹有麵包屑焦層、用乾酪調製、炒炸和酥皮糕點的食物，都避免點餐。
- ▶ 可以考慮分享餐食，或吃一半，將另一半打包帶回家。

## 餐盤法

目標是您的餐盤裝滿 $\frac{1}{4}$ 的精瘦蛋白、 $\frac{1}{4}$ 的全穀物以及 $\frac{1}{2}$ 的蔬菜。

為您餐食的每個部分選擇一項：



1	2	3	4	5
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

## 適合於心臟健康的食物種類和份量大小

您的健康飲食選擇著重於以下食物：



- ▶ **全穀物**。義大利面、穀類食品、麵包、燕麥片、糙米、玉米薄餅和燕麥麩。目標是每天4至6份。一份 =  $\frac{1}{2}$ 杯煮熟的穀物，1片麵包， $\frac{3}{4}$ 杯即食麥片，1個玉米薄餅。



- ▶ **豆類**（扁豆、鷹嘴豆）和**豆子**（四季豆、雜色豆、黑豆），非烤炸的。目標是每天2份。一份 =  $\frac{1}{2}$ 杯。



- ▶ **水果**（完整的水果，非果汁）。目標是每天3至4份。一份 = 1個中等大小的水果，大約網球大小， $\frac{1}{2}$ 杯煮熟的或1杯生的。



- ▶ **蔬菜**。目標是每天3份。一份 =  $\frac{1}{2}$ 杯煮熟的或1杯生的。



- ▶ **湯品**。只要可能，選擇家裡煮的湯，且不加鹽。餐館的湯和罐裝湯，即使這些湯標記有低鈉，實際上通常含鈉（鹽）太高。



- ▶ **肉類**。如果您吃肉，請選擇精瘦肉類，例如不帶皮的雞肉或火雞肉。目標是每天3至5.5盎司。一份 = 3盎司，大約是一幅牌的大小。



網球大小的份量



▶ **魚類**。如果您吃魚，請選擇富含omega-3的多脂魚（例如鮭魚），每週至少兩次。透過烘製、鐵扒烤或清蒸來烹調。一份 = 3盎司，大約是一幅撲克牌的大小。



▶ **蛋類**。如果您吃蛋，只要可能，請食用蛋白或蛋替代品。為您推薦的蛋類份數部分基於您的膽固醇水準。



▶ **富含鈣的食物**。脫脂奶或強化豆奶、米漿或杏仁奶。柑橘類水果（例如橙和橘柚）。脫脂的、原味的或未加糖的優酪乳、酸豆奶或低脂或脫脂乳酪。其他鈣來源包括綠葉蔬菜、豆腐或強化鈣的果汁。

**目標是每天3杯**。一份 = 1杯。

- ▷ 選擇脫脂乳製品和健康奶油/植物奶油替代品，例如Smart Balance或Benacol等。
- ▷ 食用少量鱷梨、堅果和種子類食物，因為它們也含有有益於心臟健康的脂肪。
- ▷ 單不飽和脂肪（例如，橄欖油或菜籽油）用於烹飪以及用於適量沙拉上。

## 酒精

如果您被診斷出心力衰竭，最好完全避免酒精。其他類型的心臟疾病，則與您的醫生或護理管理人討論多少量的酒精最適合您。如果您選擇飲酒，應保持適量，並瞭解酒精對您正在服用的藥物產生怎樣的影響。

適量飲酒是指男性一天少於2杯，女性一天少於1杯。一杯酒相當於12盎司啤酒、5盎司葡萄酒或1.5盎司像伏特加、威士忌或杜松子酒等酒精飲品。如果您正在服用二甲雙胍治療糖尿病，飲酒前請諮詢您的護理管理人。

# 健康飲食

患者注記和問題

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 健康體重



達到並保持健康體重是心臟健康的重要部分。與您的醫師以及護理管理人討論您最健康的體重是多少。

如果您正在嘗試減重，透過少吃脂肪和糖類且並減少飲食份量，在6個月內減掉5%至10%的體重，有助於降低出現心臟問題的風險。例如，如果體重為200磅的人減重10至20磅，這有益於他們的整體健康。設定您可以達到的可實現目標，例如一個月內減重2磅等。確保是您可以達到的目標而且有時間規定。

## 如何減重

- ▶ 從6個月減少10%體重的目標開始。
- ▶ 逐漸增加運動至45到60分鐘，5到6天/週。
- ▶ 以適度輕鬆的節奏步行更長時間。
- ▶ 少吃高脂肪、高糖類的食物。
- ▶ 吃更少的份量。
- ▶ 杜絕酒精。
- ▶ 吃精瘦肉類和低脂肪乳製品。
- ▶ 多吃不含澱粉的蔬菜。

## 身體質量指數圖

在 [kp.org/bmi](http://kp.org/bmi) (英文) 計算您的BMI

BMI TABLE		WEIGHT (lbs.)																					
		120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330
HEIGHT (ft. & in.)	4' 5"	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	83
	4' 6"	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60	63	65	68	70	72	75	77	80
	4' 7"	28	30	33	35	37	40	42	44	47	49	51	54	56	58	61	63	65	68	70	72	75	77
	4' 8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	67	70	72	74
	4' 9"	26	28	30	33	35	37	39	41	43	46	48	50	52	54	56	59	61	63	65	67	69	72
	4' 10"	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	57	59	61	63	65	67	69
	4' 11"	24	26	28	30	32	34	36	38	40	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67
	5' 0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65
	5' 1"	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47	49	51	52	55	57	59	61	62
	5' 2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59	60
	5' 3"	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	51	53	55	57	59
	5' 4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57
	5' 5"	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55
	5' 6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53
	5' 7"	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39	41	42	44	46	47	49	50	52
	5' 8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50
	5' 9"	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	38	40	41	43	44	46	47	49
	5' 10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45	46	47
	5' 11"	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46
	6' 0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	43	45
6' 1"	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	
6' 2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42	
6' 3"	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	
6' 4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40	
6' 5"	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	
6' 6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38	
6' 7"	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37	
6' 8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	

More risk ←

← Less risk

→ More risk

# 吸煙



如果您吸煙，戒煙是您可以為自己的心臟健康做出的最重要改變之一。

許多人已經成功戒煙，您也可以！我們在此為您提供幫助。Kaiser Permanente提供資源，協助您戒煙。

香煙和大麻煙對心臟、肺部以及整體健康有害。吸煙會引起動脈內炎症、增加斑塊堆積（動脈變窄）的風險並減少血紅細胞攜帶氧氣的量。吸煙提高心率，讓您的心臟工作負荷更大，並使動脈收緊，這會升高血壓和減少流向腿部及臂部的血流量。吸煙還會使血液變濃稠，讓您更有可能出現血凝塊，可導致心臟病發作或中風。

**戒煙對您現在和未來都有幫助：**

**24小時之後：**心臟病發作的可能性下降。

**1至9個月之後：**血液流通、嗅覺和味覺都有所改善。肺部運作得更好。您精力更充沛，感冒更少。

**1年之後：**相比您以前吸煙時的情況，您患心臟疾病的風險降低一半。

**5年之後：**您中風的風險大大降低。

**10年之後：**患肺癌的風險降低至您以前吸煙時的一半。

**要避免的產品：**

香煙、煙斗、口嚼煙草、雪茄、電子煙、小雪茄煙和大麻。避免來自他人的二手煙。



## 戒煙小竅門

- ▶ 設定戒煙日。在行事曆上標記日期，為戒煙日做準備。我們鼓勵您不設定未來太遠的日期。
- ▶ 尋求他人支援您。他人可以包括您的護理管理人、醫師、朋友或家人。
- ▶ 隨著您的戒煙日臨近，嘗試一定的時間內不吸食香煙。無論您是否吸煙，煙癮都會消退。
- ▶ 明確誘因並為之做準備。
- ▶ 犯煙癮時，嘗試吮吸無糖糖果或棒棒糖。當您正在克服戒煙的第一階段時，這可以給您一些東西讓您的雙手和嘴巴保持忙碌。
- ▶ 一旦您已戒煙，避免「就吸一根」香煙的念頭。僅吸了一根後，很容易會再次開始吸煙。
- ▶ 藥物可以助您戒煙。研究表明，藥物可以讓您成功戒煙的可能性增加一倍。與您的護理管理人談論關於尼古丁貼片、口香糖、潤喉糖或安非他酮 (Zyban) 之類的處方藥，找出最適合您的選擇。

## 額外資源

- ▶ **Kaiser Permanente健康輔導**：我們的私人指導員可以幫助您制定並堅持執行計劃，有助於您透過諮詢、支援和藥物治療戒煙。撥打電話**1-866-251-4514**安排您的免費輔導預約，踏出第一步。
- ▶ **我的線上醫生**：透過[kp.org/mydoctor](https://kp.org/mydoctor)（英文）造訪醫生首頁上的「保持健康」部分，找到制定計劃的工具和支援工具幫助您戒煙。
- ▶ 造訪[kp.org/healthylifestyles](https://kp.org/healthylifestyles)（英文）獲取我們的「Breathe（呼吸）」健康生活方式計劃，是專門為您定製的戒煙線上計劃。
- ▶ 聯繫您的**Kaiser Permanente健康教育中心**，瞭解更多Kaiser Permanente的戒煙計劃的相關資訊：The Quit Tobacco Workshop（戒煙研討會）和Freedom from Tobacco Series（遠離煙草系列）。
- ▶ **加利福尼亞吸煙者專線**為**1-800-NO-BUTTS** (1-800-662-8887)，提供多種語言的免費諮詢。

# 生命護理規劃



我們所有人每天都為自己的身體、心智和精神做決定。預防性保健護理的一部分是為意外傷害、未來重大疾病或離世做規劃。

雖然考慮這些問題可能會讓人不快，但我們中的許多人已經受過自己身邊親近的某人離世的情形，已清楚瞭解做好準備有多重要。

我們希望幫助您盡可能做好準備，以便在最重要的時候，您的願望有人知道。為您未來的醫療保健做好準備是給您自己以及您所愛的人的一份禮物。

我們的生命護理規劃服務協助成年人考慮未來醫療保健需要並對此做出計劃。

我們提供循序漸進的方法，稱為生命護理規劃。

生命護理規劃在您身體健康時開始。您從挑選某人代表您發聲並談論您的願望開始。第一步被稱為「我的價值」：第一步。您的代理人和醫療保健願望均應記錄在「醫護事宜預先授權書」(Advance Health Care Directive)中。這記錄了您的決定，將會保存於您的電子病歷中。

隨著您的目標和計劃改變，生命護理規劃在您的整個生命階段繼續發揮作用。隨著您年老或病重，您應該與代理人進行額外的交談。這些額外交談被稱為「我的選擇」(My Choice)：後續步驟 (Next Steps) 和「我的護理」：進階步驟 (My Care: Advanced)。

要開始，請造訪[kp.org/lifecareplan](http://kp.org/lifecareplan) (英文)。

# 情緒健康



您整體健康的一個重要部分是照顧好自己的心理健康和情緒健康。

大部分人在其生活中感受到壓力，並在某一時刻表現出壓力或焦慮不安的症狀。得知CAD的診斷情況或經受心臟事件，例如心臟病發作或進行心臟手術等，都會導致壓力、抑鬱和焦慮感。

## 壓力

壓力是一種身體和情感反應，有時候在生活中出現突然或重大的改變後會感受到。例如，健康情況、責任增加、生活事件（搬家、離婚、所愛之人患病、新生嬰兒）方面的改變，或者沒有足夠時間照顧自己，都會導致壓力。

## 抑鬱

抑鬱是一種傷心感，多種不同因素均可引起抑鬱。新近診斷出CAD的人會感到傷心、絕望或不確定，這並不罕見。抑鬱持續幾天也是正常的。如果您的症狀持續不消退，您可能希望聯繫您的護理管理人、醫生或顧問尋求指導，直至您振作起來。如果2至3週後，不舒服的日子比舒心的日子更多，請聯繫您的護理管理人，以便他或她幫助您進行必需的治療護理。

如果您幾乎每天都有以下症狀中的5種或更多，且持續了2週或更長時間，則您可能得了抑鬱：

- ▶ 感到傷心、憂悶、悲痛、絕望或沮喪。
- ▶ 對自己過去喜歡的事情（包括性愛）興趣不大或沒覺得太高興。
- ▶ 食欲變化，導致您體重增加或下降。
- ▶ 比平常睡眠更多或更少。
- ▶ 感到焦躁不安、煩躁易怒或生氣惱火。
- ▶ 感到疲累或失去精力。
- ▶ 感到一無是處或非常愧疚。
- ▶ 很難集中精神、回想記憶或作出決定。
- ▶ 感到生活沒有任何意義。
- ▶ 死亡或自殺的念頭。

如果您想要傷害自己，撥打911或前往最近的急救室。您也可以撥打自殺援助熱線：1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)。



有讓您做了會感覺好點的事情。使用藥物、療法進行治療，或雙管齊下有助於您好轉。抑鬱得到治療後，您的整體健康情況會改善。您將會有更多精力照顧自己，並遵循治療計劃。

## 焦慮

感到憂心忡忡、焦急不安、緊張不安是生活中常有的事。許多人有時候會擔憂或感到焦急不安。可是，當焦慮讓您無法繼續自己的日常活動或者阻礙您為自己的健康做出正確的決定時，就成為一種不健康的情緒。

**如果您感到自己無法處理生活中的壓力、焦慮或困擾壓迫，請告知您的護理管理人。**

人們在身體與情感上都會感到焦慮。

症狀包括：

- ▶ 急躁易怒
- ▶ 感到疲累或喘不過氣來
- ▶ 肌肉緊張
- ▶ 無法入睡
- ▶ 心跳加快
- ▶ 雙手出汗或濕冷
- ▶ 感到恐懼
- ▶ 擔憂不安
- ▶ 無法放鬆
- ▶ 容易煩躁動怒
- ▶ 想著壞事將要發生

## 保持融入生活

如果您感到壓力、焦慮或抑鬱，在Kaiser Permanente有各種資源可以幫助您。雖然無法消除生活中的壓力，但您可以學習各種方法應對。這裡有一些主意：

- ▶ 與您的心臟護理管理人交談，尋求建議。
- ▶ 與行為醫學顧問見面溝通。
- ▶ 與好朋友或宗教/精神領袖聯繫。
- ▶ 保持積極的心態。身體活動，無論是室內的（跑步機、運動課堂）還是室外的（步行），均有助於減少壓力、焦慮和抑鬱之感。
- ▶ 練習健康呼吸。您可以在[kp.org/listen](https://kp.org/listen)（英文）上找到關於休息放鬆的播客。
- ▶ 做自己喜歡的事情，例如業餘愛好，或與朋友或家人待在一起。

有時候，開具藥物幫助應對情緒壓力，直至您回到正軌。與您的醫師討論這對您來說是否是好的選擇。



## 放鬆小竅門

放鬆在多方面有益身心。幫助您感覺更平靜、思考更清晰、緩解壓力並減少身體上的症狀。每天留出一些「私人專屬時間」來放鬆。聽聽輕音樂或放鬆的磁帶。嘗試瑜伽、冥想、禱告或讀一本好書。

### 資源

- ▶ 關於情緒健康和放鬆的**預約、團體拜訪和課堂**在Kaiser Permanente均可獲得。關於這些資源以及您如何才能參加的資訊，請諮詢您的護理管理人。
- ▶ 透過**kp.org**連接至我們的網站，獲取互動計劃、課程資訊以及更多資訊。對於自訂計劃，請造訪 **kp.org/healthylifestyles**（英文）。
- ▶ 拜訪諮詢當地的**Kaiser Permanente健康教育部門**，瞭解課堂及團隊資訊。
- ▶ 透過**nimh.nih.gov**造訪美國國家心理健康研究所。

## 親密關係和性愛

與配偶或伴侶的親密關係的一個重要部分包括性親密。親密關係通常包括共享您的個人想法和感受、牽手、擁抱、接吻和性關係。諮詢您的醫師，接受CAD手術後您什麼時候恢復性交才是安全的。您的身體可能需要時間痊癒。發生性關係您可能會感到不適，無法勃起或覺得情感上未做好親密性交的準備。一開始先向您的伴侶表達自己的感受並鼓勵伴侶也這樣做。

當運動對您來說安全時，通常恢復性生活也是安全的。如果您服用偉哥、樂威壯或習多芬，則服用這類藥物之前和之後的72小時內切勿服用硝酸甘油。關於您護理的任何情況，如您有任何問題，請諮詢您的護理管理人或醫師。

## 情緒健康

患者注記和問題

---

---

---

---

若您被伴侶、家人或配偶毆打、傷害或威脅，這種情形可能嚴重影響您的健康，包括造成壓力、焦慮和抑鬱。您可以尋求幫助。與您的醫師交談，並撥打全國家庭暴力熱線 **1-800-799-7233**，或線上求助 **ndvh.org**。



本資訊無意診斷健康問題，也無法取代您從醫生或其他醫療專業人員處得到的醫療諮詢或醫療護理。如果您有久治不癒的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。

有些照片採用模特兒，不是實際患者。

Kaiser Permanente不為本文所提及的藥物或產品認證背書。所列商品名稱僅供方便識別之用。

© 2016.The Permanente Medical Group, Inc. All Rights Reserved. Regional Health Education.  
014827-002 (Revised 10/17) Cardiac Rehabilitation Program Patient Workbook