

# 保护心脏健康

## 预防亚洲心血管疾病



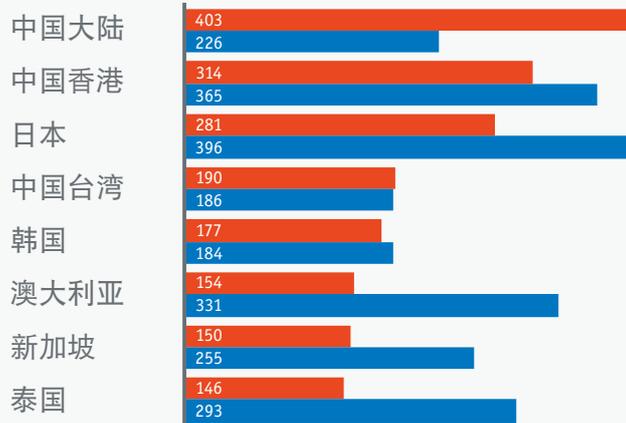
心血管疾病，尤其是缺血性心脏病（ischaemic heart disease, IHD）与中风，在亚洲的患病率正在上升。这一情况主要归因于持续增长的与主要生活方式相关的危险因素：吸烟、高血压、肥胖和高胆固醇。降低这些风险，需要政策制定者、医疗健康服务提供者与人们自身更加重视心脏健康。忽视它们会带来怎样的代价？

### 心脏过劳

中风与缺血性心脏病的患病率在亚洲市场各地均有所增长，这是由于迅速的人口老龄化与关键危险因素的增长所引起的。



市场各地的中风与缺血性心脏病患病率  
十万人患病率



● 中风病例  
● 缺血性心脏病病例

资料来源：全球疾病负担研究，EIU Healthcare

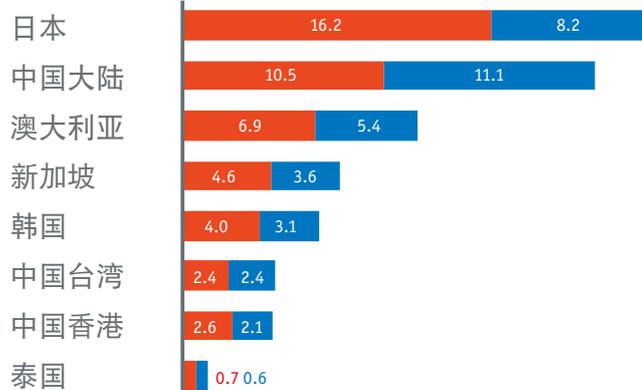
### 心脏健康问题的代价

心血管疾病会使患者损失时间和金钱。

治疗疾病的过程会带来直接损失，而工作缺勤、因病退休、早期死亡率等方面则与间接损失有关。



心血管疾病所造成的总损失  
单位：十亿美元

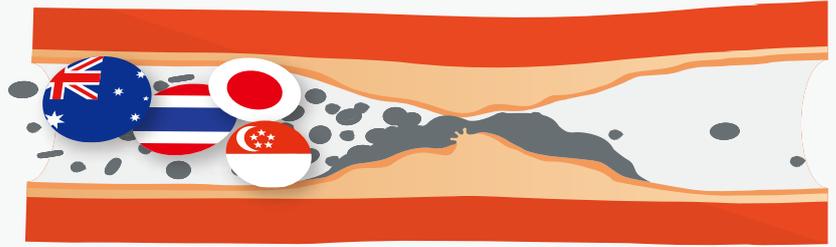


● 间接  
● 直接

资料来源：EIU Healthcare

# 身处风险之中

有四项关键危险因素可增加个人患上心血管疾病的可能性。人群归因分值 (Population attributable fractions, PAF) 则显示了当这些危险因素降低至 0 时, 人群患病的减少比例。



CVD 危险因素的 PAF (男性)



心血管疾病危险因素的 PAF (女性)



所选经济体的危险因素流行率

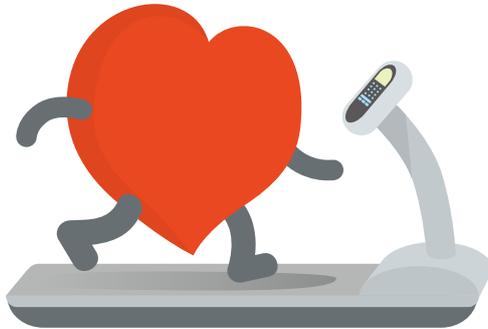
● <4%   ● >4 <8%   ● >8% <12%   ● >12%

资料来源: EIU Healthcare, WHO 所统计的 25 岁以上成人患病率

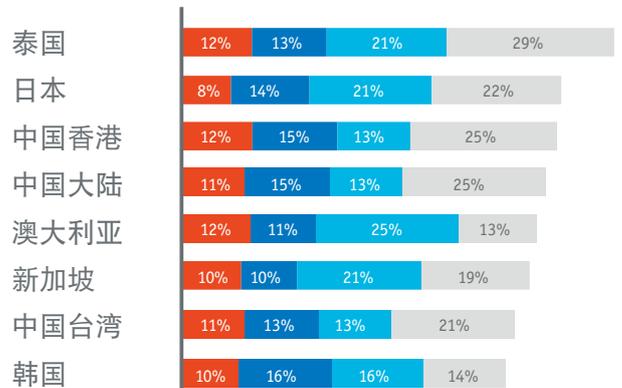
# 降低风险

这四项危险因素共同造成总计 62% 的直接与间接心血管疾病损失。

- 肥胖
- 吸烟
- 高胆固醇
- 高血压



各项心血管疾病关键危险因素相对应的总损失百分比



资料来源: EIU Healthcare

# 改善心脏健康

有助于心脏健康的生活方式:



不吸烟



血压在 130/80 mm Hg 以下



血清 LDL-C 水平在 5.0 mmol/L 以下



每天最少进行 30 分钟的中度锻炼



BM 体重指数在 25 kg/m<sup>2</sup> 以下

资料来源: 世界卫生组织心血管疾病预防指南