

在心臟病發作後保持心臟健康

當為心臟輸送氧氣的血流受阻時，就會發生心臟病發作。
改變生活方式和服用藥物可以幫助您恢復和保護您的心臟。

您能做出什麼改變？

- **保持健康體重。**超重會導致您的心臟更用力的工作。目標是吃小份量或少吃卡路里、多喝水、睡好覺並控制壓力。
- **選擇能滋養身體的食物。**吃健康、低脂、少鹽少糖的食物。水果、蔬菜和含纖維的食物有助於預防心臟病。
- **保持活躍。**每週 5 天至少進行 30 分鐘的運動，例如步行、騎自行車或游泳。
- **如果您吸菸，請戒菸。**計劃一個戒菸日期並通過諮詢獲得幫助。向您的醫生諮詢可以幫助您戒菸的產品，例如尼古丁貼片、口香糖或含片。邁出第一步，打電話 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) 免費支持。

您可能需要哪種藥？

防止心臟病再次發作	β 受體阻滯劑可減慢心跳、降低血壓並減少心臟工作。 β 受體阻滯劑包括美托洛爾 (metoprolol) 和比索洛爾 (bisoprolol)。
防止血管受損	高血壓會損害血管。有些人可能需要不止一種藥物來降低血壓。這些藥物包括氫氯噻嗪 (hydrochlorothiazide)、賴諾普利 (lisinopril) 和氨氯地平 (amlodipine)。
防止血栓	常見的血液稀釋劑包括阿斯匹靈和氯吡格雷 (clopidogrel)。
降低膽固醇	他汀類藥物可防止脂肪堆積形成、生長或破裂以阻塞血管。常見的他汀類藥物包括阿托伐他汀 (atorvastatin) 和瑞舒伐他汀 (rosuvastatin)。

與您的醫生討論改變生活方式以幫助保持心臟健康。如果您有疑問，請致電 OneCare 客戶服務部，免付費電話 **1-877-412-2734 (TTY 711)**，每週 7 天，每天 24 小時均提供服務。我們有會講您語言的工作人員。瀏覽我們的網站 www.caloptima.org/zh-tw/health-insurance-plans/onecare。



OneCare
CalOptima Health

OC Keep Your Heart Healthy After A
Heart Attack_C
RSC Approved 04-28-23
MMA 2719 01-23-23 RX
CalOptima Health, A Public Agency

