

心血管和糖尿病及
心臟健康行為 **8 項建議**

積極運動

下述每條訊息均代表「積極運動」的一種方式。請執行下列一項或多項建議：



經常散步或跑步。



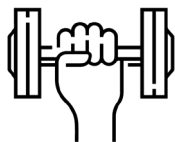
騎自行車。



與家人一起鍛煉。



到戶外散步。



增強力量的訓練。



參加運動。



多走動。



多活動。

其他意見或注意事項：



DOH 345-368 September 2019 Traditional Chinese

本文檔提供適合殘障人士的其他格式。請致電 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或傳送電郵至 civil.rights@doh.wa.gov。

心血管和糖尿病及
心臟健康行為 **8 項建議**

健康飲食

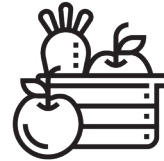
下述每條訊息均代表「健康飲食」的一種方式。請執行下列一項或多項建議：



購買新鮮農產品。



均衡飲食。



多吃水果和蔬菜。



多吃富含膳食纖維的食物。



多吃綠葉蔬菜。



多喝水。

其他意見或注意事項：

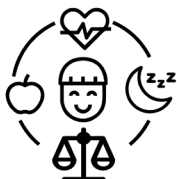


DOH 345-368 September 2019 Traditional Chinese

心血管和糖尿病及
心臟健康行為 **8 項建議**

保持健康生活習慣

下述每條訊息均代表「保持健康生活習慣」的一種方式。請執行下列一項或多項建議：



尋找生活中的平衡點，
緩解壓力。



鍛煉心臟。



保證充足睡眠。



練習放鬆身心或冥想。



跳舞。



與伴侶一起運動。



加入團體或與家人一起
做有趣的活動。



參加團體活動。

其他意見或注意事項：



DOH 345-368 September 2019 Traditional Chinese

本文檔提供適合殘障人士的其他格式。請致電 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或傳送電郵至 civil.rights@doh.wa.gov。

心血管和糖尿病及
心臟健康行為 **8 項建議**

檢查血壓

下述每條訊息均代表「檢查血壓」的一種方式。
請執行下列一項或多項建議：



請他人為您檢查血壓。



檢查血壓。



監測血壓。



記錄並與醫生分享
您的血壓值。

其他意見或注意事項：



DOH 345-368 September 2019 Traditional Chinese

本文檔提供適合殘障人士的其他格式。請致電 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或傳送電郵至 civil.rights@doh.wa.gov。

心血管和糖尿病及
心臟健康行為 **8 項建議**

瞭解您的血糖值

下述每條訊息均代表您為「瞭解您的血糖值」應採取的做法。
請執行下列一項或多項建議：



接受高血糖檢測。



定期監測血糖值。



保持血糖值處於健康的
範圍內。



遵照醫生的建議。

其他意見或注意事項：



DOH 345-368 September 2019 Traditional Chinese

本文檔提供適合殘障人士的其他格式。請致電 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或傳送電郵至 civil.rights@doh.wa.gov。

心血管和糖尿病及
心臟健康行為 **8 項建議**

瞭解您的膽固醇水平

下述每條訊息均代表「瞭解您的膽固醇水平」的不同方式。
請執行下列一項或多項建議：



瞭解高膽固醇水平及
您的健康狀況。



高膽固醇檢測。



遵照醫生的建議。



採取措施，
降低您的膽固醇。

其他意見或注意事項：



DOH 345-368 September 2019 Traditional Chinese

本文檔提供適合殘障人士的其他格式。請致電 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或傳送電郵至 civil.rights@doh.wa.gov。

心血管和糖尿病及
心臟健康行為 **8 項建議**

避免吸香菸和電子菸

下述每條訊息均代表「避免吸香菸和電子菸」的一種方式。
請執行下列一項或多項建議：



避免吸香菸。



避免電子菸。



避免吸水菸。



安排一天不吸香菸
或電子菸。

其他意見或注意事項：



DOH 345-368 September 2019 Traditional Chinese

本文檔提供適合殘障人士的其他格式。請致電 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或傳送電郵至 civil.rights@doh.wa.gov。

心血管和糖尿病及
心臟健康行為 **8 項建議**

遵照醫生的建議

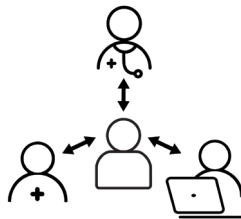
下述每條訊息均代表「遵照醫生的建議」的一種方式。
請執行下列一項或多項建議：



請諮詢醫生。



請聽取醫生和
醫療團隊的建議。



請諮詢您的
醫療團隊。



配領和服用
處方藥。

其他意見或注意事項：



DOH 345-368 September 2019 Traditional Chinese

本文檔提供適合殘障人士的其他格式。請致電 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或傳送電郵至 civil.rights@doh.wa.gov。