



# 您的 C-K-M 健康检查清单

## 了解您的心脏、肾脏和代谢健康

人体作为一个整体系统协同运作。CKM 代表：

**C - 心血管系统(心脏与血管)**

**K - 肾脏(过滤体内废物)**

**M - 代谢(身体如何产生、储存和利用能量)**

当其中一个系统承受压力时，其他系统也会受到影响。  
请使用此清单来了解您的健康状况，并与您的医护团队进行沟通。

请使用此清单来了解您的健康状况，并与您的医护团队进行沟通。



### 心血管系统 (心脏与血管)



- 我知道我的血压数值。
- 我知道我个人的血压控制目标。
- 我知道我应该服用哪些心脏相关药物。
- 我知道我是否有心脏病或卒中家族史。
- 我知道我应该多久测量一次血压。
- 我了解高血压如何影响我的心脏和肾脏。

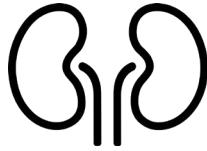
向我的医护团队咨询的问题：

“我是否需要做出任何生活方式的改变来改善我当前的心脏健康状况？”

“为了维持心脏健康，我需要调整用药吗？”



## 肾脏



- 我做过估算肾小球滤过率 (eGFR) 血液检查来评估肾功能。
- 我做过尿白蛋白/肌酐比值 (UACR) 检查来排查蛋白尿。
- 我了解我的肾脏健康指标意味着什么。
- 我知道我的肾脏功能是否正常。
- 我知道我应该服用哪些肾脏相关药物。
- 我知道我是否有肾脏病家族史。
- 我知道我需要多久检查一次肾脏指标。
- 我知道我该如何保护肾脏。
- 我了解心脏健康与肾脏健康之间的关联。



向我的医护团队咨询的问题：

*“我的肾脏面临风险吗？”*



## 代谢健康 (身体如何产生、储存和利用能量)

- 我知道我目前的 HbA1c (或血糖) 水平。
- 我知道我的体质指数 (BMI)。
- 我知道我的胆固醇和甘油三酯数值。
- 我知道我是否患有糖尿病或糖尿病前期。
- 我知道我个人的 HbA1c、血糖、BMI、腰围以及胆固醇/甘油三酯的控制目标。
- 我知道我的 BMI 和腰围是否在健康范围内。
- 我知道我应该服用哪些药物来维持代谢健康 (体重、血糖、胆固醇和甘油三酯)。
- 我知道我是否有糖尿病、胆固醇和甘油三酯异常或肥胖症家族史。
- 我知道我应该多久测量一次 HbA1c 或血糖。
- 我知道我应该多久测量一次 BMI 和腰围。
- 我知道我应该多久测量一次血脂 (胆固醇和甘油三酯)。
- 我了解体重增减可能会影响血糖水平、心脏功能和肾脏功能。
- 我知道如何选择更健康的食物, 并在日常安排中加入更多活动。



向我的医护团队咨询的问题：

*“我的血糖或体重如何影响我的 CKM 健康？”*

# 我的下一步行动

当下我需要专注的一件重要事项：

---

如今我准备做出的一项改变：

---

今年我准备做出的一项改变：

---

我的医护团队包括(列出姓名)：

---

---

我的下次复查预约：

---

---

## 请记住：

- 您的心脏、肾脏和代谢健康相互协作。
- 微小的健康行动就能同时守护这三个方面。
- 与您的医护团队保持沟通。提出问题。了解您的各项指标。
- 如需了解更多信息，请访问 [heart.org/myckmhealth](http://heart.org/myckmhealth) (英文网站)



[heart.org/myckmhealth](http://heart.org/myckmhealth) (英文网站)

American Heart Association 的心血管-肾脏-代谢健康项目由创始赞助商 (Novo Nordisk 和 Boehringer Ingelheim)、支持赞助商 (Novartis Pharmaceuticals Corporation 和 Bayer) 共同支持。

创始赞助商



支持赞助商

