American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative™

心血管-肾脏-代谢健康（CKM 健康）

检测匹配游戏

了解有助于您监测自身的心血管（心脏）、肾脏和代谢健康（身体产生、储存和利用能量的方式）的检测。

您的心血管 (C)、肾脏 (K) 和代谢系统 (M) 协同运作。这些简单的检测能让您了解自身的 CKM 健康状况，以及下一步需要关注哪些方面。

玩法：画线将每一项与各列中的对应项进行匹配：
检测名称 → 检查的系统 → 为什么重要

检测名称

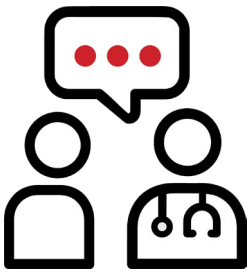
1. 血压
2. HbA1c（也称为血红蛋白 A1c 或简称 A1c）
3. 空腹血糖
4. 估算肾小球滤过率 (eGFR)
5. 尿白蛋白与肌酐比值 (UACR)
6. 血脂全套检查（胆固醇和甘油三酯）
7. 体质指数 (BMI)
8. 腰围

检查内容

A. 肾脏过滤血液中废物的能力
B. 过去 3 个月的平均血糖控制水平
C. 施加在血管壁上的压力
D. 血液中的脂肪水平
E. 渗漏到尿液中的蛋白质
F. 体重与身高的比值
G. 用于评估体型的腹围
H. 检测时血液中的糖含量

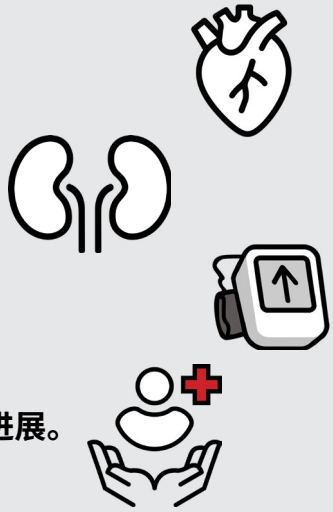
为什么对 CKM 健康/护理重要

I. 高血压会损害血管、心脏和肾脏
J. 有助于识别长期血糖模式，并提示 2 型糖尿病等疾病的风险；这类疾病可能随着时间的推移会损害心脏和肾脏
K. 显示早期肾脏损伤，并有助于评估心脏健康风险（即使您感觉良好）
L. 有助于评估代谢健康和心脏病风险
M. 反映肾功能水平（健康、存在风险或患有肾脏疾病）
N. 超重会增加心脏、肾脏和代谢性疾病的风险
O. 较大的腰围与健康风险增加有关，尤其是心脏健康
P. 该检测有助于及时发现血糖水平问题，并评估代谢健康及 2 型糖尿病的风险



American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative™

加分环节：判断正误



- ☐ 正确 ☐ 错误 **CKM 健康仅涉及单一器官。**
- ☐ 正确 ☐ 错误 **肾脏疾病总是会出现症状。**
- ☐ 正确 ☐ 错误 **降低血压有助于保护肾脏健康。**
- ☐ 正确 ☐ 错误 **小的生活方式改变能帮助延缓 CKM 综合征的进展。**

了解哪些检测可以监测 CKM 健康，有助于您：

- ✔ **了解患心血管-肾脏-代谢综合征（CKM 综合征）的风险**
- ✔ **预防风险进展**
- ✔ **保护心脏、肾脏和代谢系统**

立即与您的医疗团队讨论 CKM 健康检查。

有关更多信息，请访问：

heart.org/myckmhealth（英文网站）

答案要点

匹配游戏：

1 → C → I
2 → B → J
3 → H → P
4 → A → M
5 → E → K
6 → D → L
7 → F → N
8 → G → O

判断正误：

错误、错误、正确、正确

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

novo nordisk® Boehringer Ingelheim

支持赞助商

NOVARTIS BAYER

© 2026 American Heart Association, Inc.，501(c)(3) 非营利组织。保留所有权利。未经授权禁止使用。5/26 WF1443058