

FH

& 我



HEART UK
THE CHOLESTEROL CHARITY

和FH一起生活

有FH意味着我们还是可以和其他人一样成长并且拥有一个

舒适又健康的

生活。



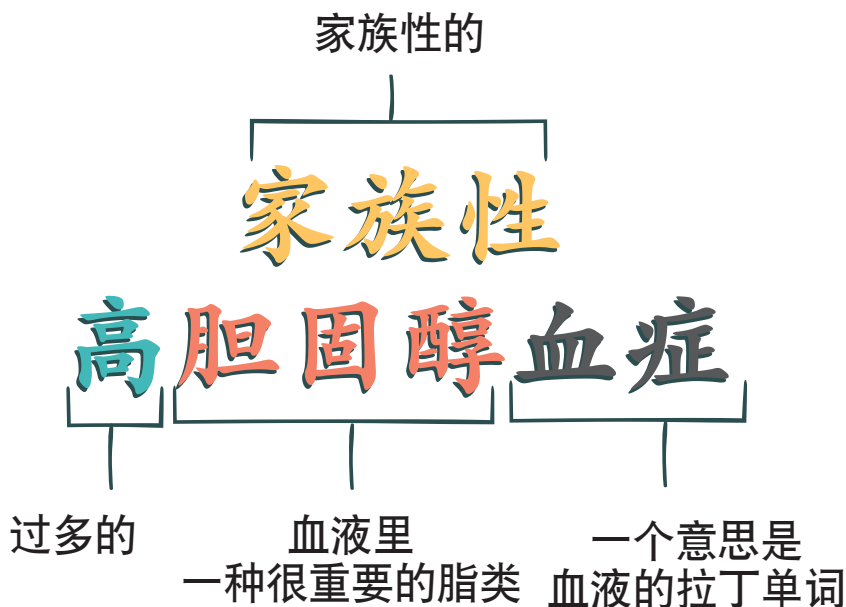
只不过有一些事情我们需要注意。



那么现在我们来仔细看看FH到底是什么意思再来研究一下那些

我们的 **顶级秘诀** 来和FH更好地共存。

那么，FH到底是什么意思呢？



你是怎么得了FH的呢？

FH是一种基因层面出现的小状况，也就说明它可以在家族中代代相传下去。



胆固醇 是什么呢？

胆固醇可以在身体里被制造出来也可以在我们吃进去的一些食物中获得。

有两种不同的胆固醇

HDL = 好胆固醇



**LDL
= 坏
胆固醇**

我们的身体需要胆固醇，
但是有**FH**说明我们拥有
太多的坏胆固醇了。

太多的胆固醇有可能会卡在
我们的血管里并且可能会
在我们年纪大些的时候
让我们的**心脏**出问题。

我们的

顶级
秘诀

来和FH

更好地共存。

秘诀1

坚持运动

坚持体育运动有益于身体的每一个部分并且使我们感觉很棒。



你的任务……

为什么不试着参加 一个新

课后俱乐部呢？

坚持**运动**可以帮助我们……

- 提升我们的**好胆固醇 (HDL)** 水平
- 维持健康的**体重**
- 更好看**并且感觉更棒
- 增加我们肌肉的**强壮度**
- 打败各种**疾病**
- 睡得**更好**
- 超好玩**还可以交更多的朋友



健康饮食对于每个人来说都非常重要——并不只是因为我们有FH。

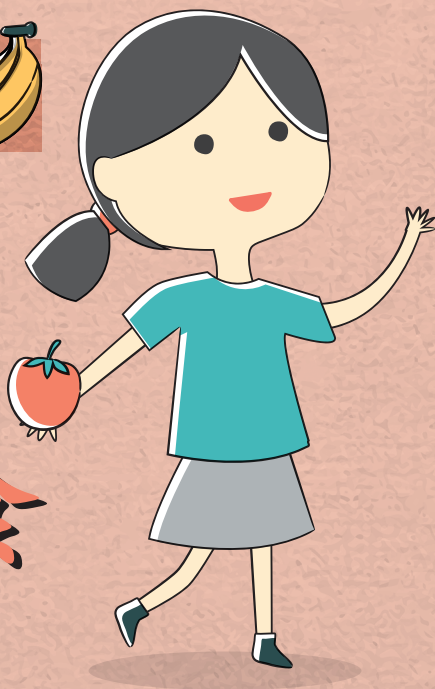
选择更健康的饮食不过是需要对我们平常吃些什么做一点小小的调整。

只不过是把某些食物变成是更健康的更经常吃而已



秘诀2

健康饮食



你的任务……

试着至少吃

每天吃**五种**
不同的
水果&蔬菜。



这能提供你身体需要的各种必要维生素、矿物质和纤维素。

选择去吃更多的...



水果 & 蔬菜



坚果、果仁 & 无添加爆米花



水



粗粮饼干 & 燕麦饼



低脂酸奶、牛奶 & 芝士



蔬菜酱 & 油



瘦肉、鱼 & 豆类



全麦面包、粗粮馒头、饼



牛奶麦片或麦片粥、粗粮粥



糙米饭或粗粮意大利面、
粗粮面条



选择尽量少吃…



- ✗ 薯片
- ✗ 膨化食品、甜品 & 巧克力
- ✗ 汽水、含糖饮料 
- ✗ 饼干 & 蛋糕
- ✗ 全脂酸奶、牛奶 & 芝士
- ✗ 黄油、荤油 
- ✗ 香肠和肥肉、炸酱
- ✗ 白面包（精制面粉做的面包） 
- ✗ 很甜的早餐米粉
- ✗ 白米饭和普通意大利面、
 外卖/外卖

秘诀3

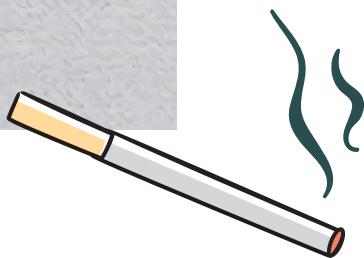
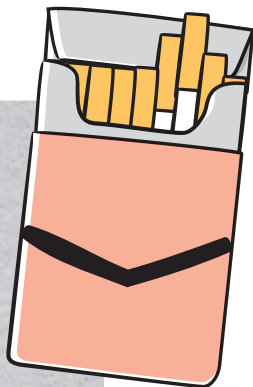
最好不要吸烟或饮酒



可能会有些朋友让我们吸烟或饮酒，但是我们有一大堆理由为什么不要这么做。

吸烟

- › 对我们的健康很不好
- › 会让我们的血管变得狭窄（血管负责将血液运输到心脏和身体其他部位）



饮酒

对于年轻人来说酒是不安全的。过量饮酒还会对你的心脏不好。



秘诀4 坚持服用你的 药物

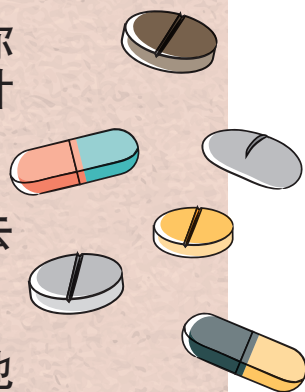
你的医生会告诉你和你的家人你需要什么样的药物以及你应该什么时候吃它们。

如果你有任何疑问或者担心，去找你的家庭医生或护士谈一谈。

你可能需要吃一种药片，统称他汀类药物。这些药片可以帮助你减缓胆固醇在你身体里的生产速度从而降低你的胆固醇水平。

坚持服用你的药物是非常重要的，因为他们有助于降低你的坏胆固醇水平。

虽然你无法看见它们都做了些什么，但他们确实有效！



我们来复习一下

如果你有FH,

想要确保自己保持

舒适 & 健康

就需要遵守我们的顶级秘诀。

秘诀1 坚持运动

秘诀2 健康饮食

秘诀3 最好不要吸烟或饮酒

秘诀4 坚持服用你的药物

FH & 我



HEART UK用帮助人们预防因高胆固醇引起的心脏病发作和中风的方法来拯救生命。

我们做些什么？

- 我们通过下面的工作来提供专业支持、教育以及社会影响力：
- 努力争取正确合适的诊断、治疗和照顾
- 帮助人们管理高胆固醇
提供教育和培训给医疗专业工作者

关注我们：



www.heartuk.org.uk

求助热线：0345 4505 988

电子邮箱：ask@heartuk.org.uk

著作订购及一般询问：

01628 777 046

插图和设计：Onclick.co.uk

© HEART UK. 7 North Road, Maidenhead SL6 1PE.
慈善组织注册号码：1003904

2017年6月