

我的家人、 FH和我



HEART UK
THE CHOLESTEROL CHARITY

你好， 我的名字是海伦



我的爱好是跳舞，看电视和照顾我的两只小仓鼠。

我和我的爸爸、妈妈、弟弟、妹妹一起生活。

我一出生就有FH，也就是家族性高胆固醇血症。



带着FH 一起生活并没 有给我造成 什么困扰。

有那么一些食物我需要少吃一点儿，有的时候我需要去一些特殊的诊所。

- 你可以像其他任何人那样成长并且拥有积极健康的生活。

我要告诉你更多关于FH的事，告诉你FH对于我和我的家人来说是个什么存在。



家族性

= 家族性的

高胆固醇血症

过多

= 血液中一种重要的脂类

希腊语，意思是血液

有好多人都带着FH一起生活，所以你并不孤单。

大多数人都不知道他们的胆固醇水平高，因为他们看不见也感觉不到。

什么是胆固醇?

胆固醇可以在你的身体里被制造出来。

你也可以在你吃进去的一些食物中得到它。

有两种不同的胆固醇:

HDL = 好胆固醇



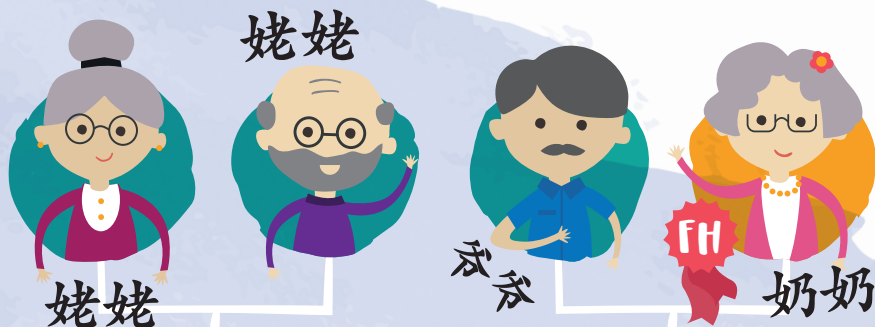
LDL = 坏胆固醇

有FH的人们就是有太多坏胆固醇了。

你身体里有一些大血管会负责把血液运到你身体的各个地方，而有时候过多的坏胆固醇就会卡在那里。



你是怎么 得FH 得呢?



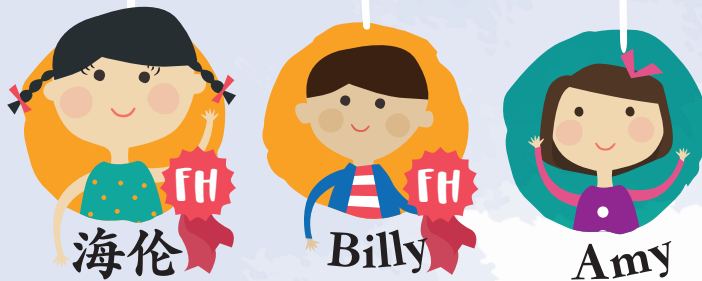
FH是在一个家族里一代代传下来的。

它跟你头发或眼珠的颜色会继承自你的爸爸或妈妈是一样的道理。



我的弟弟和我都有FH，和我的爸爸一样。

我们画了一幅我们家的家谱图来看看都谁有FH



为什么不来试着画
一下你自己的
家谱图呢……



健康的饮食习惯对于每个人来说都非常重要，并不是因为我们有FH它才重要。

我会努力去吃
很多的水果
和蔬菜



而不吃
那么多
垃圾食品。



我们很享受全家人一起做饭。



我的健康饮食小窍门

选择更多的...

水果和蔬菜

坚果和果仁

水

瘦肉，鱼和豆类

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

选择更少的...

薯片

膨化食品、甜品和巧克力

汽水

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

每天你都积极运动对你真的非常好。

这有助于提高
好胆固醇水平，我们
需要更多的好胆固醇

我最爱去上舞蹈课，
但是我的弟弟妹妹更
喜欢踢足球。



不要 吸烟...

吸烟真的非常不好，
对所有人来说都不好，
尤其是对有FH的人来说
更不好。

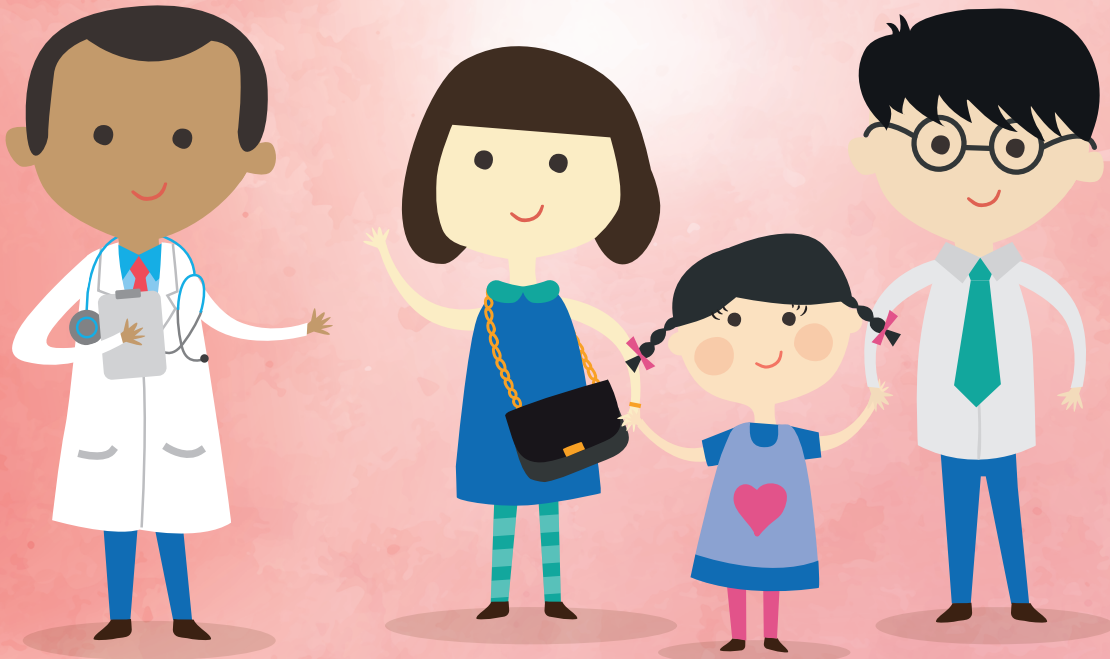


药物可以帮助你降低你的坏胆固醇水平。

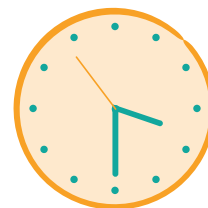
你的医生会告诉你和你的家人你需要什么样的药物以及你应该什么时候吃它们。

**坚持服用你的
药物是非常重要的。**

如果你有任何疑问或者担心，你应该去找你的家庭医生或护士谈一谈。



当有FH， 定期的检查 是非常重要的。



我的爸爸、弟弟，还有我，
都会定期验血。

这样医生才能知道我们的胆
固醇水平。

一些人不喜欢验血，
但它其实只疼那么一下。



有FH意味着你的身体生产了太多的坏胆固醇。



健康饮食
+
积极运动
+
服用你需
要的 药物

使你一直拥有
= 舒适和
健康



和你交谈真的非常愉快，但是
现在我要去上我的舞蹈课了。

拜拜! X

把你和FH一起生活的故
事告诉你的医生、
护士、家人和朋友们。

我的家人、 FHH和我



HEART UK
THE CHOLESTEROL CHARITY

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