



Be One in a Million Hearts™
100万颗心中脏有你一颗™

關於心臟疾病和中風

風險因素

人人都有罹患心臟疾病和中風的風險。不過有某些群體的風險較高，例如非裔美國人、年長者及婦女。美國每年發生的心臟病和中風病例超過 200 萬件，因此了解風險非常重要。

心臟疾病與年齡

許多人誤以為只有老年人才會有心臟疾病和中風的情形。其實，有許多較年輕的人也同樣遭受心臟病發和中風之苦。每年死於心臟疾病和中風者，有超過 15 萬人年齡不到 65 歲。

心臟疾病與種族

心臟疾病在美國仍為所有種族成年人的最大死因。然而，各種族與民族族群之間的心臟疾病和中風率卻大相逕庭。部分少數群體特別容易罹患心臟疾病和中風，遂導致少數群體的預期壽命較短。

截至 2007 年，非裔美國男性較非西班牙裔男性白人死於心臟疾病的可能性高了 30%。成年非裔美國男女患高血壓的機率比白人高 40%，而成功控制血壓的可能性低 10%。非裔美國人也是所有人口群體之中罹患高血壓比例最高者，同時病發的年歲也比其他群體更早。

心臟疾病與性別

心臟疾病是美國女性的最大死因，每年將近有 42 萬 2 千人因而喪命。女性心臟病發後，4 人中約有 1 人會在頭一年內死亡，相對地男性則為 5 比 1。

心臟疾病與收入

所有經濟背景的男女皆有罹患心臟疾病和中風的風險。不過，低收入者遭受高血壓、高膽固醇、心臟病發與中風的可能性比高收入者高出許多。

造成此等差距的因素眾多，包括早期生活環境、健康教育品質、營養食品的取得、與休閒設施的鄰近度、尋求治療的文化和財務障礙，及接受心血管照護的就近程度。

中風與種族和民族

對於所有種族與民族而言，中風皆列入前五大死因。但發生中風的風險各異。非裔美國人與白人相較之下，發生初次中風的風險有將近兩倍。西班牙裔美國人的風險介於兩者之間。此外，發生中風之後，非裔美國人與西班牙裔美國人比白人更可能死亡。

中風與地理區域

全美國中風死亡率最高的是在東南地區。

有風險的美國人

約有 49% 的成年人至少存在一項罹患心臟疾病和中風的主要風險因素。2005–2006 年美國成年人存在心臟疾病和中風風險因素的百分比率如下。

風險因素	%
缺乏運動	39.5
肥胖	33.9
高血壓	30.5
吸菸	20.8
高膽固醇	15.6
糖尿病	10.1

關鍵因素

- 心臟疾病和中風有許多風險因素可能毫無症狀，包括高血壓和高膽固醇。
- 心臟疾病和中風的風險因素大多數能夠預防與控制，尤其是高血壓、高膽固醇、吸菸與肥胖。
- 控制這類風險因素能使心臟病發或中風的風險降低超過 80%。
- 談到血壓，這是您能掌控的。