



谬论与事实： 了解身体系统之间的关联

心血管-肾脏-代谢 (CKM) 综合征

CKM 综合征是一种健康问题，出现这种问题时，心脏、肾脏和代谢（身体如何使用能量）问题交织在一起。这些问题通常一起发生，随着时间的推移，会使彼此变得更糟。

玩法：

阅读每条陈述。判断陈述是谬论还是事实——然后阅读说明，进一步了解身体系统之间的关联。

☒ 谬论 或 ☒ 事实



- | | | | |
|----------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 | 心脏健康与肾脏健康无关。 | <input type="checkbox"/> 谬论 | <input type="checkbox"/> 事实 |
| 2 | CKM 综合征仅发生在糖尿病患者身上。 | <input type="checkbox"/> 谬论 | <input type="checkbox"/> 事实 |
| 3 | 我的生活方式选择不会影响我的肾功能。 | <input type="checkbox"/> 谬论 | <input type="checkbox"/> 事实 |
| 4 | CKM 综合征是一种疾病，但它涵盖多个身体系统。 | <input type="checkbox"/> 谬论 | <input type="checkbox"/> 事实 |
| 5 | 即使出现 CKM 综合征，也可能感觉良好。 | <input type="checkbox"/> 谬论 | <input type="checkbox"/> 事实 |
| 6 | 改善健康的一个方面对其他方面没有帮助。 | <input type="checkbox"/> 谬论 | <input type="checkbox"/> 事实 |
| 7 | CKM 综合征仅影响老年人。 | <input type="checkbox"/> 谬论 | <input type="checkbox"/> 事实 |
| 8 | 精神健康和压力对心脏或肾脏健康没有影响。 | <input type="checkbox"/> 谬论 | <input type="checkbox"/> 事实 |
| 9 | 可借助适当的工具和支持对 CKM 综合征进行管理。 | <input type="checkbox"/> 谬论 | <input type="checkbox"/> 事实 |



- 1**  **谬论:**
心脏和肾脏密切配合,以保持身体的体液、电解质和血压平衡。当一个脏器不能正常工作时,另一个就会受到影响。例如,随着时间的推移,高血压可能使心脏和肾脏都受损。
- 2**  **谬论:**
虽然糖尿病是 CKM 综合征的风险因素,但它也可能发生在患有心脏病(例如心力衰竭或高血压)、肾病或存在代谢风险因素(例如肥胖、高血糖或高胆固醇)的人身上。
- 3**  **谬论:**
营养、身体活动、水合作用、甚至睡眠习惯都会影响肾脏健康。若对高血糖或血压放任不管,久而久之就会悄无声息地损害肾脏。
- 4**  **事实:**
CKM 综合征涵盖多个身体系统,例如心血管系统(心脏和血管)、肾脏和代谢系统(血糖、胆固醇和体重调节)。这些系统出现的问题息息相关,并且经常同时恶化,CKM 综合征便是其具体表现。
- 5**  **事实:**
CKM 综合征可能毫无征兆地开始。由于症状不会立即出现,因此人们可能会感觉非常好。这就是定期检查(包括血压、胆固醇、身体质量指数(BMI)、腰围、肾功能和 A1C 检查)如此重要的原因。
- 6**  **谬论:**
在一个方面采取措施,例如降低血压、改善营养或增加运动,有益于整个 CKM 健康。各身体系统息息相关!
- 7**  **谬论:**
虽然风险随着年龄增长而增加,但 CKM 综合征也可能发生在年轻人身上,特别是那些存在超重、高血压或胆固醇异常等问题的人。
- 8**  **谬论:**
长期压力、抑郁和焦虑可能对心脏和肾脏健康产生强大影响。这可能使血压升高、扰乱睡眠、增加炎症,甚至改变身体使用胰岛素的方式,所有这些都是 CKM 风险因素。
- 9**  **事实:**
您有能力管理自己的 CKM 综合征风险。有了适当的护理计划(包括用药、生活方式改变和教育),许多人都可以减缓甚至逆转 CKM 综合征的影响。

身体像团队一样工作。当一个零件遭遇困境时,其他零件也可能受到影响。您护理一个系统,其实是在为整体健康添砖加瓦。这就是理解 CKM 综合征的作用。

如需了解更多信息,请访问 heart.org/myCKMhealth (英文网站)

创始赞助商



支持赞助商

