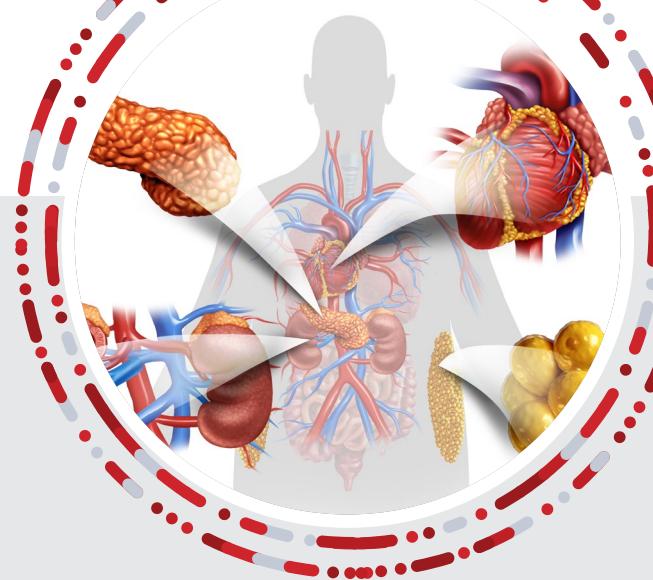




# 谬论与事实： 了解身体系统之间的关联

## 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 |



# 谬论 VS 事实的答案



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成人身上，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](http://heart.org/myCKMhealth) (英文网站)

创始赞助商



支持赞助商

