

2010 年布碌崙萬寧健康講座（二） - 「開開心心過新年，食得正確 - 心臟健康」

為了協助布碌崙地區的華裔居民對抗全美主要死因第一名的心臟病，布碌崙萬寧大藥房，瑪摩利醫院及大都會猶太醫療系統聯手於昨（22 日）推出心臟健康講座，邀請到心臟科醫師李俊傑與 8 大道華裔民衆分享關於心臟病預防的相關知識。

根據美國心臟協會（American Heart Association）的統計，全美每年花費在心臟相關疾病的費用高達 2258 億元，不但全美每年有 91 萬人死於心臟病與中風，光是在紐約市每年也有 2 萬 7000 人死於心臟病，因此李俊傑對前往聆聽講座的耆老們再三強調在生活中透過運動及飲食預防此類疾病的重要性。

李俊傑表示，避免心臟疾病的最佳途徑就是控制血壓，雖然在中國醫學界中多數的醫師都認為控制心臟疾病應注重舒張壓，不過美國醫學界則認為收縮壓比舒張壓更具參考價值，李俊傑說，因為會隨着年齡增長逐漸下降的舒張壓可能無法真實反映血壓的狀況，因此他建議民衆在量血壓時，應特別注意收縮壓是否低於 140mmHg 以下，李俊傑並建議民衆應隨身攜帶血壓測量機掌握自己的飲食對血壓的影響。

李俊傑指出，目前被美國醫界大力推廣的【高血壓防治飲食法】（Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet, 簡稱 DASH），就是透過控制患者減少飲食中鹽分、紅肉及糖份的攝取，並且多食全麥制品、魚、雞、豬及堅果類食品的方法，來有效預防心臟病，此外，李俊傑也現場對耆老們示範如何正確使用血壓測量機，並且再三強調養成規律運動的重要性。

瑪摩利醫院亞裔專員楊靜妍及大都會猶太醫療系統亞裔外展服務部經理陳嵐等人，也出席這場活動向社區強調防治心臟病的重要性，萬寧大藥房經理卓秋兒表示，該藥房也將與紐約探訪護士及孔子大廈居民協會共同在本月 25 日 2 時至 3 時，於孔子大廈交誼廳舉辦由美洲中華學會會長心臟科陳建樂醫師主講的【開開心心過新年 食得正確~心臟健康】講座，歡迎民衆參加，洽詢電話 1 (212) 966—4420