

MESA 簡訊

有關心臟健康的信息來源

由MESA 項目辦公室，美國心肺血液研究所提供

什麼是心臟病發作？從哪裡我可以為我的家庭找到健康的食譜？不同的飲食習慣可以幫助降低我的血壓嗎？

什麼是健康的體重？我需要做多少健身活動？回答這些問題和其他更多的問題就在您的手指尖！

美國心肺血液研究所 (NHLBI; www.nhlbi.nih.gov), 即為MESA 提供資金的組織, 是美國健康研究院27個研究所和中心之一。每個研究所和中心都有它們自己特定的網站。美國心肺血液研究所 (NHLBI)的網站有很多與心臟, 肺, 血液和睡眠障礙有關的健康話題。包括科普教育手冊, 烹飪書籍, 健康概況表格, 和針對特殊讀者包括非裔美國人, 亞裔 / 太平洋島國居民, 拉美裔, 美國印第安人 / 阿拉斯加原住民, 兒童和婦女的資源信息。許多在網上發表的文章有英語, 西班牙語和其他語言的版本。

怎麼找到這些信息？

輸入網址www.nhlbi.nih.gov。在左上角, 點擊 Public可以到Health Information for the Public (公開的健康信息), 鏈接Health Top-

ics (健康話題) 提供特殊疾病和條件的信息; Educational Campaigns and Programs (教育活動和項目) 提供一些項目和合作夥伴設計的減少疾病危險的信息; Resources (資源) 包括出版物, 烹飪書籍和健康概況表格, 這些可以下載到您的電腦裏。如果您沒有安裝網絡, 有很多出版手冊, 烹飪書籍和健康概況表格可以寄到您的家裏。如想得到這些材料, 可以發電子郵件到NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov 在您的信中要包括可以回郵的電子郵件地址, 打電話給美國心肺血液研究所 (NHLBI) (301) 592-8573 (這不是免費電話), 或寄信給以下地址索取這些材料:

NHLBI Health Information Center (美國心肺血液研究所健康信息中心)
P. O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105

請注意您下載這些信息到您的電腦上是免費的, 大多數 (但不是所有的) 出版小冊子是免費的。



The screenshot shows the NHLBI website interface. At the top, it displays "U.S. Department of Health & Human Services" and "National Institutes of Health". The main header features the "NIH National Heart, Lung, and Blood Institute" logo. A search bar is visible with options for "Accessible Search Form" and "Advanced Search". Below the search bar, a navigation menu includes "Public", "Health Professionals", "Researchers", "Clinical Trials", "News & Resources", and "About NHLBI". The "Public" link is circled in red. Below the navigation menu, there are two featured sections: "Fun Family Recipes" with a photo of burritos and a text box stating "The NHLBI and the NIH have provided more than 40 healthy recipe cards for you and your family, from breakfast to dinner to snacks. Check them out, and happy cooking!", and "Inside NHLBI Featured Fact Sheet" with a photo of green fluorescent RNA and a text box stating "Green Fluorescent RNA Helps Reveal the Inner Workings of Living Cells".

冠狀動脈鈣化指數 (CAC) 是否應作為決定每天服用阿斯匹林預防心臟病的指標？

By Michael Miedema, MD, MPH, Minneapolis Heart Institute

低劑量阿斯匹林治療目前推薦給很多已患心血管疾病的病人，以及患心臟病和中風的危險性增加的一些人，阿斯匹林常被稱為血液稀釋劑具有減少血液凝結成塊的能力。在提供給心臟和大腦營養的動脈中，阿斯匹林有助於預防血液凝固引起血流堵塞而導致的心臟病和中風。儘管研究顯示阿斯匹林可以降低心臟病和中風的危險，它也同時增加了內出血的危險。

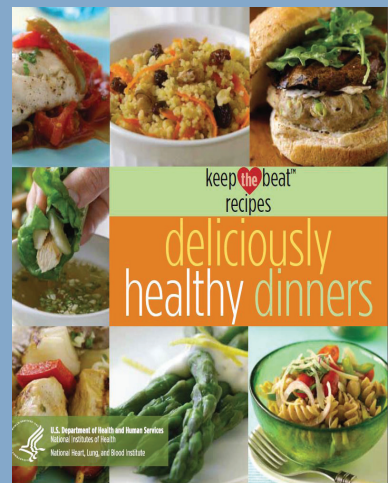
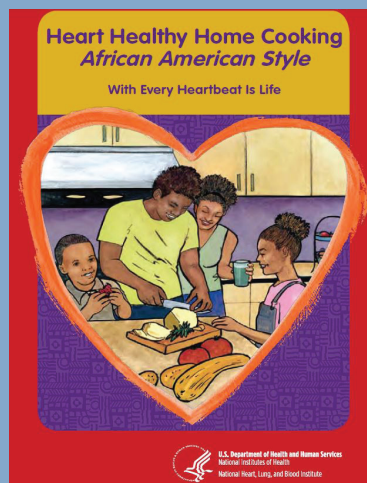
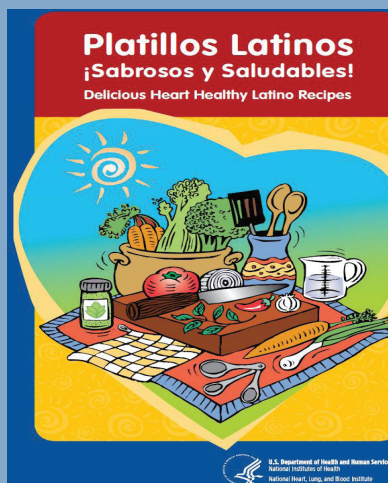
我們利用MESA研究資料預測那些從每天服用阿斯匹林預防心臟病和中風最受益的人。我們運用從CT掃描得到的冠狀動脈鈣化指數 (CAC) 作為一項測量在冠狀動脈裏結塊 (或堵塞) 的數量，冠狀動脈是提供血液到心臟的動脈。MESA研究已經顯示這是一個很好的預測未來心臟病和中風的檢查，然而，冠狀動脈鈣化指數 (CAC) 的測量目前還沒有被醫生和其他醫療機構用來決定每天需要服用阿斯匹林的治療。我們在觀察是否冠狀動脈鈣化指數 (CAC) 可以幫助確定那些危險性足夠高的人群，他們服用阿斯匹林的潛在的益處可能大於它

的風險。

我們發現那些至少有中等程度冠狀動脈鈣化 (CAC指數>100) 的人患心臟病和中風的危險足夠高，他們服用阿斯匹林的潛在的益處可能大於它的風險。於此相反，我們發現那些沒有冠狀動脈鈣化的人患心臟病和中風的危險明顯低，他們服用阿斯匹林的潛在的益處可能不會大於它的風險。

基於這些研究結果建立了目前有關誰將會受益於每天服用阿斯匹林的治療指南。在將來，基於像MESA這樣的研究結果，醫療保健機構可以考慮像冠狀動脈鈣化指數 (CAC) 的檢查來幫助決定誰應當服用預防性藥物的“個性化”檢查。與此同時，在您開始服用阿斯匹林之前，於您的醫生或保健人員交談。阿斯匹林還具有此處描述之外的其他健康影響和對其他藥物的相互作用，所以要確保服用它對您是安全的，如果您被告知需要每天服用阿斯匹林，要繼續服用直到您的醫生告訴您要停用。❤

在美國心肺血液健康研究院 (NHLBI) 網站 www.nhlbi.nih.gov 可以找到心臟健康食譜書，在這個簡訊的最後封面有包括雞肉燉菜的食譜



您住在哪裏和您的總的心血管健康

By Erin Unger, MD, Northwestern University

以前的研究顯示我們在哪裏居住與某些行為，例如吸煙，保持健康的體重和充分的鍛鍊有關。其他研究顯示有食品雜貨店處於您家附近與保持健康的身高體重指數（BMI）有關（BMI是您的體重是否健康的標誌）。還有報告如果您居住在一個有許多健身房，公園和其他可以健身活動的



地方，您更有可能有健康的身高體重指數（BMI），然而，過去還沒有研究通過這些因素和許多其他因素包括膽固醇水平，血壓和吸煙結合起來，觀察您的居住地區是如何與您的總體的心血管健康有關。

利用第一次MESA檢查的資料和MESA的居住

社區附加研究，我們觀察了這個問題——您的居住社區與您的總體健康有關聯嗎？我們使用了地理信息系統軟件（一種通過地理位置觀察資料的方式——類似谷歌地球）來幫助我們畫出MESA參加者居住的位置的地圖，在這些社區中，我們還觀察了1) 食品店的密度；2) 店裏出售健康食品的能力；3) 健身活動資源如健身房和行步道；4) 社區“可步行性”（根據一項調查包括有關有多容易在社區行走，有多經常看到其他人在社區行走和有多少機會在社區內走路和鍛鍊。5) 社區安全；6) 社區凝聚力（一種測量社區鄰里之間關係和信任的指標）我們發現居住的社區有很多地方可以健身和活動及居住在可以行走的社區與較好的心血管健康有關聯。我們沒有看到心血管健康與食品店密度，健康食品的利用，社區安全或社區凝聚力有關聯，儘管這些因素已經在其他研究顯示與特別的心血管危險因素和條件有關。

總體而言，我們的研究顯示您在哪裏居住與您的總體心血管健康有關。一個問題留給將來的研究是社區是否建得更易於行走和增加居民健身活動的條件，將引導那裏的居民保持較好的心血管健康 ❤️

Wake Forest:
Catherine Nunn, RN – (336) 716-6650

Columbia:
Cecilia Castro – (212) 305-9932

Johns Hopkins:
Imene Benayache – (410) 614-2488

Minnesota:
Jackie Muñoz – (612) 625-8560

Northwestern:
Grace Ho – (312) 503-3298

UCLA:
Anthony Sosa or Sameh Tadros – (626) 979-4920

chicken ratatouille

Prep time: 15 minutes


Cook time: 20 minutes

it may be hard to say "ratatouille" (pronounced rat-uh-TOO-ee), but this one-dish recipe will show you that it's very easy to eat

1 Tbsp	vegetable oil	½ lb	fresh mushrooms, rinsed and sliced
12 oz	boneless, skinless chicken breast, cut into thin strips	1 can	(14½ oz) whole peeled tomatoes, chopped
2	zucchini, about 7 inches long, unpeeled, thinly sliced	½ Tbsp	garlic, minced (about 1 clove)
1	small eggplant, peeled, cut into 1-inch cubes	1½ tsp	dried basil, crushed
1	medium onion, thinly sliced	1 Tbsp	fresh parsley, rinsed, dried, and minced
1	medium green bell pepper, rinsed and cut into 1-inch pieces	¼ tsp	ground black pepper

- Heat oil in a large nonstick pan. Add chicken, and sauté for about 3 minutes or until lightly browned.
- Add zucchini, eggplant, onion, green pepper, and mushrooms. Cook for about 15 minutes, stirring occasionally.
- Add tomatoes, garlic, basil, parsley, and black pepper. Stir and continue to cook for about 5 minutes. Serve warm.

Tip: Serve with a side of whole-wheat pasta.

	yield:	each serving provides:			
	4 servings	calories	266	total fiber	6 g
servicing size:	1½ C chicken and vegetables	total fat	8 g	protein	30 g
		saturated fat	2 g	carbohydrates	21 g
		cholesterol	66 mg	potassium	1,148 mg
		sodium	253 mg		



MESA 和 MESA簡訊是由美國心，肺和血液研究院（NHLBI）資助的。



PRSR STD
U.S. Postage
Seattle, WA
Permit No. 1529

MESA
Coordinating Center
University of Washington, Box 354922
6200 NE 74th St., Building 29, Suite 210
Seattle, WA 98115