

心脏康复项目可以促进康复、增强心脏功能并挽救生命。

参与心脏康复可以帮助人们：

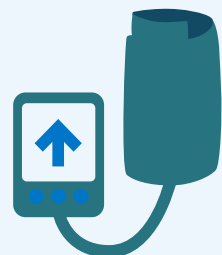


降低心脏病再次发作、心脏手术、住院或死亡的可能性



减轻胸痛、心力衰竭症状，在某些情况下，还可以减少对药物的需求

管理风险因素——高血压、胆固醇、体重



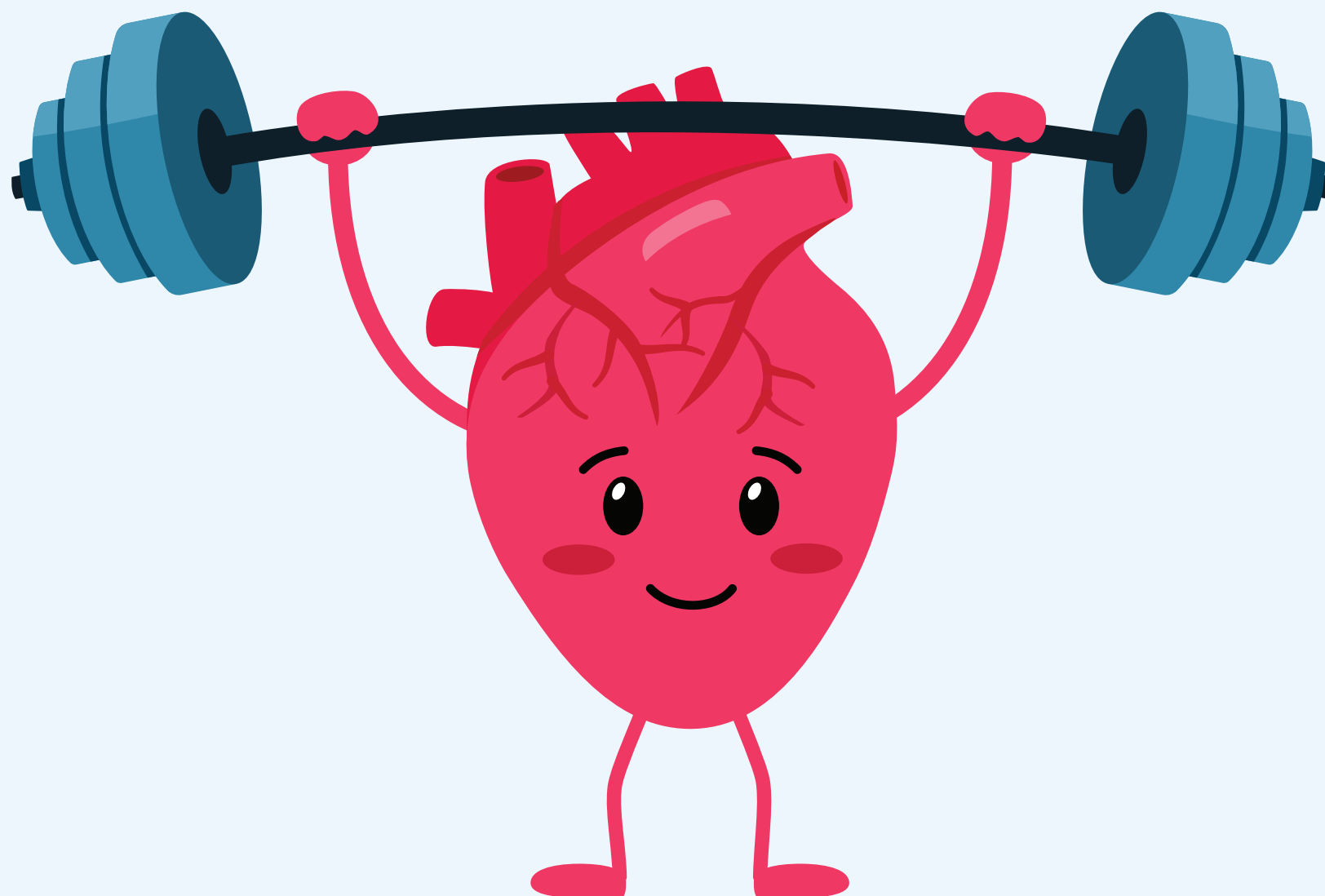
恢复生活和日常活动



与您的医疗团队讨论参与心脏康复项目！

心脏康复是医疗团队推荐在心脏病发作、心脏手术和心力衰竭后进行的项目。

您可以在许多医院和诊所参与这些项目，在某些情况下，甚至可以居家参与。



心脏康复项目针对每名患者量身定制。康复项目可提供培训和技能：

遵循治疗计划，放心服药。



通过监督锻炼和力量训练使患者更积极。



吃有益于心脏健康的食物，注重低脂低盐以及蔬菜、水果、全谷物和鱼类丰富的饮食。



通过咨询和药物戒烟。



改善心理健康，减轻压力并学习正念活动。



关注并管理风险因素——体重、胆固醇、血压和糖尿病。

欲了解更多信息，请访问 [CardioSmart.org/CardiacRehab](https://www.CardioSmart.org/CardiacRehab)
@ACCinTouch #CardioSmart

