



問問您的家庭醫生，及早了解病情

當你被診斷患有高膽固醇，家庭醫生會根據您的個人情況，提出相關治療及飲食建議。

以下是美國心臟協會(AHA)建議的膽固醇指數注意事項指南，希望可以助您踏出第一步，主動向家庭醫生提問，及早了解病情，並作出適當治療。

1. 我的膽固醇指數代表什麼？
2. 我的理想膽固醇指數是什麼？
3. 我需要多久才能達至我的理想膽固醇指數？
4. 我應該多久檢查/量度一次膽固醇？
5. 我需要更多運動嗎？如有需要，我應該選擇哪一項運動？
在選擇運動上會否有任何限制？
6. 我有吸煙習慣。吸煙量會影響我的膽固醇水平嗎？
如有影響，我可以怎麼辦？
7. 我應該多選擇哪一種食物？
8. 我是否需要減肥？如有需要，我的目標體重是什麼？
9. 我是否需要服用降膽固醇藥物？

資料來源

Get Healthy Stay Healthy. Questions to Ask Your Doctor About Cholesterol. Available at <http://www.gethealthystayhealthy.com/tools/questions-ask-your-doctor-about-cholesterol>. Accessed July 2019.