



關於心滙

心滙心臟及腦血管病檢查預防中心致力提供優質、全面、一站式的專科診斷及諮詢服務。本中心特設有無創傷性的先進儀器，如超聲波掃描機、踏板心電圖機、腦電圖機等，更引入新一代弦速雙源256排心臟電腦掃描設備，為心臟及腦血管健康作出全面評估。

心滙的專業團隊來自心臟科、腦科、營養食療、運動及護理，以跨專業團隊的合作模式，攜手提供優質的醫療護理服務。

在最常見的致命疾病中，心臟病及中風均位列前列，心滙針對不同人士提供檢查計劃，幫助你及早檢查及預防這兩種致命的都市疾病。本中心亦提供一系列教育計劃，透過促進健康生活習慣，幫助你達到預防心臟病及中風的目標。

聯絡心滙

心滙心臟及腦血管病檢查預防中心位處香港購物旅遊的心臟地帶，致力提供優質、全面、一站式的專科診斷及諮詢服務。

諮詢服務

PRO-CARDIO 心滙

HEART DISEASE & STROKE PREVENTION CENTRE
心臟及腦血管病檢查預防中心

合作伙伴：精確電腦掃描中心



地址：尖沙嘴漢口道28號亞太中心18樓1808室
熱線：2779 8388
傳真：2779 8080
電郵：info@pro-cardio.com
網址：www.pro-cardio.com

© 2012 Pro-Cardio Heart Disease and Stroke Prevention Centre

健康生活 模式計劃

營養諮詢
運動訓練



健康生活習慣 減低心臟及腦血管病的風險

在最常見的致命疾病中，心臟病及中風均位前列，而患者亦有年輕化趨勢。心臟病及中風的危險性在於患者可在毫無先兆下，短時間內失去寶貴生命，所以大家應及早預防。除了定期檢查及接受治療外，實行健康飲食及生活習慣能幫助你控制高危因素，藉此減低風險。

各大健康組織如美國心臟協會、美國糖尿協會均指出，改善生活習慣(Lifestyle Modifications)包括實行健康飲食、進行恒常運動和保持正常體重有助控制高血壓、高血脂、高血糖及肥胖等高危因素，對於預防心血管病上扮演重要角色。

健康生活模式計劃

計劃目的是幫助參加者實行健康飲食及生活模式，從而管理高危因素，預防心臟病及中風等慢性疾病。健康生活模式計劃由體適能教練(Certified Personal Trainer)及註冊營養師(Registered Dietitian)主理，計劃包括兩大主要元素：**營養諮詢**及**運動訓練**

營養諮詢

註冊營養師提供醫學營養治療，配合醫生的治療，達至最佳的疾病管理效果。註冊營養師根據個人的健康及營養狀況，配合個別生活及飲食習慣，提供實用的飲食建議及度身訂造飲食餐單。

運動訓練

體適能教練針對個人條件及生活習慣，提供安全實用的運動建議。度身訂造家居運動處方。本中心備有健身室，以及家居運動器材如健身球、橡筋帶、啞鈴、單車機等。

健康生活模式計劃 - 適合以下人士

- 過重或肥胖(計劃可助減去現時體重7-10%)
- 患有高血脂/高膽固醇
- 患有高血壓
- 患有糖尿病
- 患有其他代謝綜合症如患有脂肪肝、患有尿酸高或痛風
- 關注心血管健康

健康生活模式計劃 - 教學內容

營養諮詢

首次諮詢
(每節45至60分鐘)

- 體重、體脂及營養評估
- 設定個人健康目標(例如目標體重、血壓、血糖、膽固醇水平等)
- 設計個人化飲食計劃
- 教導如何自我監察飲食

營養諮詢覆診
(每節20至30分鐘)

- 體重、體脂及營養評估，回顧飲食及運動日記
- 因應需要調整餐單份量
每節討論一個營養課題，並提供相應教材如：
- 教導食物換算法
- 健康出外飲食及健康烹調
- 飽和脂肪及反式脂肪、護心食物
- 控糖飲食及醣質食物交換法、DASH飲食與血壓
- 解讀營養標籤、升糖指數與血糖控制
- 抗氧化營養與健康、飲食運動謬誤等

運動訓練

首次諮詢
(每節45至60分鐘)

- 帶氧運動與健康(入門篇)
- 示範一套簡易家居帶氧運動，並設計個人化運動處方

運動訓練
(每節60分鐘)

- 因應需要調整運動處方
- 阻力運動與健康(入門篇)
- 示範簡易家居阻力運動
- 每節均示範一套簡易家居阻力運動(如划船、啞鈴推胸、前平舉、側平舉、捲腹、橋式、二頭肌彎舉、三頭肌伸展、小腿上提等)，並設計個人化運動處方
- 每節均調整帶氧運動處方，如增加時間、難度

*視乎計劃長短，參加者可額外獲贈健體器材