… Hãy để TRÁI TIM mình KHỎE MẠNH

THÔNG TIN VỀ SỨC KHỎE TIM VÀ NGƯỜI MỸ GỐC Á

Hãy luôn là trái tim khỏe mạnh của tôi

Nếu chỉ số BMI (tỉ lệ chiều cao và cân nặng) của bạn là 23 hoặc lớn hơn bạn cần kiểm tra sức khỏe tim . Người Mỹ gốc Á châu Thái Bình Dương có chỉ số BMI thấp hơn nhưng lại có tỉ lệ mỡ trong cơ thể cao hơn người da trắng.

23

4.3%

Tỉ lệ bệnh tim ở người Mỹ góc Á châu Thái Bình Dương là 4.3%

Đàn ông và phụ nữ Ấn Độ và đàn ông Philipin có nguy cơ mắc

16,419

16,419 người Mỹ gốc Á châu Thái Bình Dương chết vì bệnh tim hàng năm

Tim khỏe mạnh

1. Không hút thuốc hay uống rượu 2. Tập thể dục 30 phút hầu hết các ngày trong tuần 3. Ăn thức ăn tốt cho tim 4. Giữ mức cân nặng hợp lí 5. Ngủ ngon và đủ 6. Kiểm tra sức khỏe thường xuyên

*BMI - chỉ số về tỉ lệ chiều cao và cân nặng

Người gốc Á Châu Thái Bình Dương khỏe mạnh ở DC (HAAPIDC) là một sáng kiến nhằm tăng cường thông tin về cách sống lành mạnh cho người gốc Á châu Thái Bình Dương. Để biết thêm thông tin về sáng kiến này hay nguồn thông tin, hãy vào trang apia.dc.gov hoặc liên hệ Neel Saxena tại neel.saxena@dc.gov