





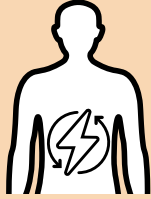
了解体重及其和心血管-肾脏-代谢健康的关联

体重不仅仅是秤上的一个数字。

它能反映身体各系统协同运作的状况。保持健康的体重有助于保护心脏、肾脏和代谢健康(身体如何产生、储存和利用能量)。

这些系统共同构成了所谓的“心血管-肾脏-代谢健康”，也叫CKM健康。

超重如何影响您的身体

 <p>心血管健康 (心脏与血管)</p>	 <p>肾脏健康</p>	 <p>代谢健康</p>
<p>超重会使心脏负担加重，并损害血管。</p>	<p>肾脏可以过滤血液中的废物和多余液体。</p>	<p>超重会影响身体储存和利用能量的方式。</p>
<p>这可能导致：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 高血压 • 心脏病 • 卒中 • 外周动脉疾病(血流不畅) 	<p>超重会导致：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 肾功能下降 • 慢性肾病 (CKD) 的患病风险增加 	<p>这可能会增加以下风险：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 型糖尿病 • 胆固醇/血脂水平异常
<p>这些状况往往同时出现，因为其根本原因相似。</p>	<p>超重、心脏病、糖尿病和肾脏问题经常同时发生，因为其风险因素相似。</p>	<p>超重通常会导致代谢问题(如糖尿病)，而这些问题又会增加心脏病和肾病的风险。</p>

体重与心血管-肾脏-代谢健康 (CKM 健康)



心脏、肾脏和代谢系统密切相关，因此应该一起呵护。超重是引发连锁反应的根本原因，它会影响这三个系统的运作。

为什么控制体重会有帮助

哪怕体重只有小幅改善，也能带来以下益处：



降低血压



改善肾脏健康



降低血液葡萄糖
(血糖)



改善胆固醇水平

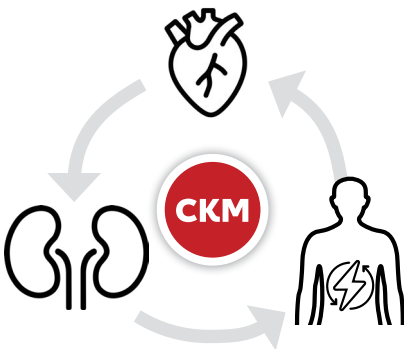


降低心脏病
风险



降低并发症风险
(PAD、卒中、OSA、MASLD 等)

了解这种联系有助于预防重大健康问题，并让您在整体医疗保健中采取更早、更有效的措施。



随着 **CKM 健康** 的改善，人们可能会发现精力更充沛、睡眠质量更好、实验室检查结果也更理想。采取一些微小但持之以恒的措施，有助于保护心脏、肾脏和代谢健康，并促进长久的健康与幸福。

每一个积极的举动，无论大小，都会让您享有更好的**心脏、肾脏和代谢健康**。从今天开始好好照顾身体，就是在为自己打造一个更强大、更健康的未来。

欲了解更多关于 CKM 健康的信息，请访问 heart.org/myCKMhealth (英文网站)，
或访问 heart.org/UnderstandingWeight (英文网站) 了解更多关于体重控制的信息。

heart.org/UnderstandingWeight (英文网站)



Lilly 是 American Heart Association 心血管-肾脏-代谢健康计划的顶级 (Champion) 赞助商。