

如何做好心血管疾病二级预防?

1. 改善生活方式

饮食, 控制体重, 体育运动

2. 控制血脂: 他汀类、PCSK9、omega-3 脂肪酸等

3. 抗高血压: 药物如 ACEI、ARB 等, 限制钠盐摄入和酒精摄入, 将血压

控制在 130/80mmHg

4. 戒烟

5. 抗血小板药物: 如果 10 年风险评分为 10%., 则应使用抗血小板药物使

用阿司匹林或氯吡格雷来防止凝血。

6. 糖尿病: 使用抗糖尿病药应使血糖恢复正常。糖化血红蛋白的目标目标

应该是 <7%。血糖的目标应该是禁食 (4-7 mmol/L)、餐后 2 小时 (5-10mmol/L) 和睡前时间 (5-10mmol/L)。