

## 预防心血管并发症

随着人们年龄的增长，患心血管疾病(如心脏病发作和中风)的风险会增加。导致心血管病风险增加的其他因素包括：

- 超重或肥胖
- 高血压
- 不健康的胆固醇水平
- 高血糖
- 抽烟

儿童期、青春期或青年期时给予的某些癌症治疗可能会增加发生心血管并发症的风险。对您来说，意识到这些风险是很重要的，这样您才能养成有助于预防心血管疾病的健康习惯。

### 什么会增加超重或肥胖的风险？

治疗相关因素：

- 对大脑或头部的放射（特别是剂量为 18 Gy 或更高）
- 影响“大脑中部”区域的大脑手术（包含脑下垂体）

其他已知风险因素：

- 暴饮暴食
- 吃富含脂肪和糖的饮食
- 没有定期的身体活动
- 患有某些疾病，如甲状腺功能低下（甲状腺机能低下症）或不足（太低）的生长激素水平

### 是什么增加了高血压的风险？

治疗因素：

- 异环磷酰胺 (ifosfamide)
- 顺铂 (Cisplatin)
- 卡铂 (Carboplatin)
- 涉及肾脏的放射，包括腹部，侧腹和全身
- 切除一个肾（参见相关健康连结：“单肾健康”）
- 造血干细胞移植（特别是合并慢性移植物抗宿主病时）

其他已知风险因素：

## 儿童、青少年和年轻人癌症治疗后的健康生活

- 超重或肥胖
- 有高血压家族史
- 没有定期进行身体活动
- 含盐量高的饮食

### 什么会增加不健康的胆固醇水平的风险（包括高甘油三酯水平和低高密度脂蛋白水平）？

治疗因素：

- 全身放射

其他已知风险因素：

- 超重或肥胖
- 有不健康胆固醇水平的家族史
- 没有定期进行身体活动
- 饮食中富含饱和脂肪

### 是什么增加了高血糖/糖尿病的风险？

治疗因素：

- 腹部放射
- 全身放射
- 长期使用皮质类固醇治疗，如泼尼松(Prednisolone)或地塞米松(Dexamethasone)

其他已知风险因素：

- 超重或肥胖（请注意，曾接受全身放射的康复者，即使他们不超重或肥胖，也可能面临更高的风险）
- 糖尿病家族史

### 我如何判断自己是超重还是肥胖？

测量您的身高和体重，然后计算您的身体质量指数（BMI）。计算器可在此连结

[www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/在线访问](http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/在线访问)，适用于成人和儿童/青少年。把您的身高和体重输入到计算器，它会计算您的 BMI（成年人）或 BMI 百分位数（儿童/青少年）。结果的解释如下：

- 成人（20岁及以上）：
  - 健康：BMI 18.5-24
  - 超重：BMI 25-29
  - 肥胖：BMI 30 及以上
- 儿童/青少年（小于20岁）：
  - 健康：BMI 第5个至第84个百分位
  - 超重：BMI 第85个至第94个百分位

- 肥胖：BMI 第 95 百分位或更高

## 我该怎么做才能降低心血管并发症的风险？

- 定期检查身体，并按照医疗服务人员的建议进行血压检查和血液测试，以监测胆固醇和/或血糖水平。饮食健康（参见相关健康链接：“饮食和运动”）。
- 如果可以的话，增加体育活动（参见相关健康链接：“饮食和运动”）。
- 如果您不吸烟，**请勿开始吸烟**。
- 如果吸烟，**请戒掉**。请向您的医疗保健提供者寻求帮助。美国国立卫生研究院有提供在线帮助，网址为 [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)。
- 如果您超重、肥胖、有高血压、不健康的胆固醇水平和/或高血糖，请定期咨询您的医疗保健提供者。按照他们的建议进行额外的检测，如果需要的话，按照您的健康状况进行持续的治疗。在某些情况下，您可能需要药物来治疗这些疾病。如果您开了处方药，一定要定期服用，并严格遵照医嘱。

由美国田纳西州纳许维尔Vanderbilt University/Ingram Cancer Centre的Adam J. Esbenshade医学博士，科学硕士撰写。

由Kimberley Dilley 医学博士，公共卫生硕士；Jill H. Simmons 医学博士；Lillian R. Meacham 医学博士；Eric J. Chow医学博士，公共卫生硕士；Saro H. Armenian 骨科医学博士，公共卫生硕士；Melissa M. Hudson 医学博士；和Wendy Landier博士，儿科护士共同审阅。

简体中文的翻译由广州妇女儿童医疗中心血液肿瘤科提供。

有关儿童癌症康复者的其他健康信息，请访问：

[www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org)

**注意：**在整个Health Links系列中，术语“儿童癌症”用于指定儿童期、青春期或成年早期可能发生的儿科癌症。Health Link旨在为儿科癌症的康复者提供健康信息，无论癌症是发生在童年、青春期还是成年早期。

### 免责声明和所有权声明

晚期效应指南和 Health Link 简介：儿童、青少年和年轻成人癌症康复者的长期随访指南和随附的 Health Link 是由儿童肿瘤学组制定，当中包括晚期效应委员会和护理学科的共同合作，由儿童肿瘤学组长期随访指南核心委员会及其相关工作组维护和更新。

**致癌症患者（若患者是儿童，致他们的父母或法定监护人）：**如果您对医疗状况有任何疑问，请咨询医生或其他合格医疗服务提供者，不要依赖信息内容。儿童肿瘤学组是一个研究机构，并不提供个性化的医疗护理或治疗。

**致医生和其他医疗服务提供者：**信息内容并非旨在取代您的独立临床判断，医疗建议，或排除其他合法的筛查，健康咨询或儿童癌症治疗特定并发症干预的标准。信息内容也不打算排除其他合理的替代性后续程序。信息内容是出于礼节而提供的，但并不是评估儿童癌症康复者的唯一指导来源。儿童肿瘤组明白每个患者护理的决策都是患者、家属和医疗保健提供者的特权。

任何特定的测试，产品或程序均不由信息内容、儿童肿瘤学组或附属方或儿童肿瘤学组成员认可。

**不声称准确性或完整性：**尽管儿童肿瘤学组已尽一切努力确保信息内容在发布之日是准确和完整的，但对于内容的准确性、可靠性、完整性、相关性或及时性不做任何明示或暗示的保证或陈述。

**对儿童肿瘤组和相关方的部分责任/对儿童肿瘤组及相关方免于承担赔偿责任的免责协议：**儿童肿瘤组或其任何关联方或其成员对因使用、审查或访问信息内容而造成的损害不承担任何责任。您同意以下免责条款：(i) “免责方”包括信息内容的作者和贡献者，所有官员、董事、代表、员工、代理人以及儿童肿瘤组和附属组织的

## 儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

成员：(ii) 通过使用、审查或访问信息内容，您同意自费处理任何和来自使用，审查或访问信息内容的所有因索赔，诉讼原因，诉讼或要求造成的所有损失，责任或损害（包括律师费和费用），并同意免责和维护免责方，免“免责方”承担赔偿责任。

**所有权：**信息内容受到美国和全球版权法和其他知识产权法的保护。儿童肿瘤学组保留信息内容的移动版权和其他权利、所有权和利益，并主张法律规定的所有知识产权。您在此同意帮助儿童肿瘤学组保护所有版权和知识产权，以便儿童肿瘤学小组在以后采取额外行动，其中包括签署同意书和法律文件以及限制信息内容的传播或复制。