…请保持健康，我的心脏

关于心脏健康&亚裔美国人的信息

请一直做我的健康心脏

对于AAPI群体来说，BMI*指数在23及以上，就表明需要做一个心脏检查。相对于白人，亚裔的BMI指数偏低但是身体脂肪比例更高。

23

4.3%

4.3%的亚太裔居民患有心脏疾病

印度男女和菲律宾男人患心脏病的机率最大

16,419

AAPI群体中每年约有16,419人死于心脏病

强健心脏

1. 不要吸烟或以任何形式使用烟草
2. 尽量每天锻炼30分钟
3. 保持有利于心脏健康的饮食习惯
4. 保持健康的体重
5. 睡眠充足
6. 定期做健康检查

BMI*-体质指数

HAAPIDC是一个健康提升项目，为了让更多的特区亚太裔居民了解到健康生活的相关信息。关于此项目的详情以及信息来源，请访问apia.dc.gov或者发邮件给Neel Saxena到neel.saxena@dc.gov