

## 預防心血管並發症

隨著人們年齡的增長，患心血管疾病(如心臟病發作和中風)的風險會增加。導致心血管病風險增加的其他因素包括：

- 超重或肥胖
- 高血壓
- 不健康的膽固醇水平
- 高血糖
- 抽煙

兒童期、青春期或青年期時給予的某些癌症治療可能會增加發生心血管並發症的風險。重要的是要了解這些風險，讓你可以培養有助於預防心血管病的健康習慣。

### 什麼會增加超重或肥胖的風險？

治療相關因素：

- 對大腦或頭部的放射（特別是劑量為 18 Gy 或更高）
- 影響“大腦中部”區域的大腦手術（包含腦下垂體）

其他已知風險因素：

- 暴飲暴食
- 吃富含脂肪和糖的飲食
- 沒有定期的身體活動
- 患有某些疾病，如甲狀腺功能低下（甲狀腺機能低下症）或不足（太低）的生長激素水平

### 是什麼增加了高血壓的風險？

治療因素：

- 異環磷酰胺 (ifosfamide)
- 順鉑 (Cisplatin)
- 卡鉑 (Carboplatin)
- 涉及腎臟的放射，包括腹部，側腹和全身
- 一個腎臟被去除（參見相關 Health Link：“單腎健康”）
- 造血幹細胞移植（特別是如有患上慢性移植物抗宿主病）

其他已知風險因素：

- 超重或肥胖
- 有高血壓家族史

## 兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

- 沒有定期進行身體活動
- 含鹽量高的飲食

什麼會增加不健康的膽固醇水平的風險（包括高甘油三酯水平和低高密度脂蛋白膽固醇水平）？

治療因素：

- 全身放射

其他已知風險因素：

- 超重或肥胖
- 有不健康膽固醇水平的家族史
- 沒有定期進行身體活動
- 飲食中富含飽和脂肪

是什麼增加了高血糖/糖尿病的風險？

治療因素：

- 腹部放射
- 全身放射
- 長期使用皮質類固醇治療，如潑尼鬆(Prednisolone)或地塞米松(Dexamethasone)

其他已知風險因素：

- 超重或肥胖（請注意，曾接受全身放射的康復者，即使他們不超重或肥胖，亦可有增加的風險）
- 糖尿病家族史

我如何判斷自己是超重還是肥胖？

測量你的身高和體重，然後計算你的身體質量指數（BMI）。計算器是可在線訪問的，只要使用此連結 [www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/](http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/)，適用於成人和兒童/青少年。把你的身高和體重輸入到計算器，它會計算你的 BMI（成年人）或 BMI 百分位數（對於兒童/青少年）。結果的解釋如下：

- 成人（20 歲及以上）：
  - 健康：BMI 18.5-24
  - 超重：BMI 25-29
  - 肥胖：BMI 30 及以上
- 對於兒童/青少年（小於 20 歲）：
  - 健康：BMI 第 5 個至第 84 個百分位
  - 超重：BMI 第 85 個至第 94 個百分位
  - 肥胖：BMI 第 95 百分位或更高

我該怎麼做才能降低心血管並發症的風險？

## 兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

- 通常你需要血壓檢查和血液檢查來監測你的膽固醇和/或血糖水平定期檢查並遵循醫療保健提供者的建議。
- 飲食健康（參見相關健康鏈接：“飲食和運動”）。
- 增加身體活動量（參見相關健康鏈接：“飲食和運動”）。
- 如果你不吸煙，請勿開始吸煙。
- 如果吸煙，請戒掉。請向你的醫療保健提供者尋求幫助。美國國立衛生研究院有提供在線幫助，網址為 [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)。
- 如果你超重、肥胖、有高血壓、不健康的膽固醇水平和/或高血糖，請定期諮詢你的醫療保健提供者。按照他們的建議持續治療你的疾病，並進行建議的額外測試。

在某些情況下，你可能需要藥物來治療這些疾病。如果你的醫療保健提供者給你處方的藥物，請一定要定期服用，並仔細跟從醫療保健提供者的說明。

由美國田納西州納許維爾Vanderbilt University/Ingram Cancer Centre的Adam J. Esbshade醫學博士，科學碩士撰寫。

由Kimberley Dilley 醫學博士，公共衛生碩士；Jill H. Simmons 醫學博士；Lillian R. Meacham 醫學博士；Eric J. Chow醫學博士，公共衛生碩士；Saro H. Armenian 骨科醫學博士，公共衛生碩士；Melissa M. Hudson 醫學博士；和Wendy Landier 博士，兒科護士共同審閱。

繁體中文的翻譯是由香港中文大學醫學院的藥劑學院提供。

有關兒童癌症康復者的其他健康信息，請訪問：

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

注意：在整個Health Links系列中，術語“兒童癌症”用於指定兒童期、青春期或成年早期可能發生的兒科癌症。Health Link 旨在為兒科癌症的康復者提供健康信息，無論癌症是發生在童年、青春期還是成年早期。

### 免責聲明和所有權聲明

晚期效應指南和 Health Link 簡介：兒童、青少年和年輕成人癌症康復者的長期隨訪指南和隨附的 Health Link 是由兒童腫瘤學組制定，當中包括晚期效應委員會和護理學科的合作，由兒童腫瘤學組長期隨訪指南核心委員會及其相關工作組維護和更新。

**致癌症患者（若患者是兒童，致他們的父母或法定監護人）：**如果你對醫療狀況有任何疑問，請諮詢醫生或其他合格醫療服務提供者，不要依賴信息內容。兒童腫瘤學組是一個研究機構，並不提供個性化的醫療護理或治療。

**致醫生和其他醫療服務提供者：**信息內容並非旨在取代你的獨立臨床判斷，醫療建議，或排除其他合法的篩查，健康諮詢或兒童癌症治療特定並發症干預的標準。信息內容也不打算排除其他合理的替代性後續程序。信息內容是出於禮節而提供的，但並不是評估兒童癌症康復者的唯一指導來源。兒童腫瘤學組明白每個患者護理的決策都是患者、家屬和醫療保健提供者的特權。

任何特定的測試，產品或程序均不由信息內容、兒童腫瘤學組或附屬方或兒童腫瘤學組成員認可。

**不聲稱準確性或完整性：**儘管兒童腫瘤學組已盡一切努力確保信息內容在發布之日是準確和完整的，但對於內容的準確性、可靠性、完整性、相關性及時性不做任何明示或暗示的保證或陳述。

**對兒童腫瘤學組和相關方的部分責任/對兒童腫瘤學組及相關方免於承擔賠償責任的免責協議：**兒童腫瘤學組或其任何關聯方或其成員對因使用、審查或訪問信息內容而造成的損害不承擔任何責任。你同意以下免責條款：(i) “免責方”包括信息內容的作者和貢獻者，所有官員、董事、代表、員工、代理人以及兒童腫瘤學組和附屬組織的成員；(ii) 通過使用、審查或訪問信息內容，你同意自費處理任何和來自使用、審查或訪問信息內容的所有因素賠，訴訟原因，訴訟或要求造成的所有損失，責任或損害（包括律師費和費用），並同意免責和維護免責方，免“免責方”承擔賠償責任。

**所有權：**信息內容受到美國和全球版權法和其他知識產權法的保護。兒童腫瘤學組保留信息內容的移動版權和其他權利、所有權和利益，並主張法律規定的所有知識產權。你在此同意幫助兒童腫瘤學組保護所有版權和知識產權，以便兒童腫瘤學組在以後採取額外行動，其中包括簽署同意書和法律文件以及限制信息內容的傳播或複製。