

MOITT
sim-chong tiong-hong
4 sim-chong tiong-hong e i-hong
Ī-hông
預防

Beh kin-pún ĩ-hông koān-chōng tōng-méh ngē-hòa ê bŭn-tê, m̄-sī chiáh iòh-á, mā m̄-sī chhiú-sút. Siōng ũ-hâu ê pān-hoat sī kiān-khong ê seng-oáh hong-sek.
要根本預防冠狀動脈硬化的問題，不是吃藥，也不是手術。最有效的辦法是健康的生活方式。

Chiū-sī ē-bīn 9 hāng.
就是下面9項。

1. Mài pok-hun.
1、不要吸煙。
2. Chiàu i-seng ê kiàn-gī chò ũn-tōng.
2. 照醫生的建議運動。
3. Kiān-khong ê chiáh-sit, pêng-kin ê êng-ióng. Ū si ê chhài-se, iû-hun mài siuⁿ-chē.
3、健康的飲食，均衡的營養。有纖維的蔬菜，脂肪不要太多。
4. Kiám-cha táⁿ-kò-sûn, nā siuⁿ koân, tiòh ài khòng-chè.
4、檢查膽固醇，假如太高，就要控制。
5. Tiāⁿ-tiāⁿ pōng hoeh-ap. Nā siuⁿ koân, tiòh ài khòng-chè.
5、經常量血壓。假如太高，就要控制。
6. Thé-tāng nā chhiau-kòe, tiòh ài kiám-pùi.
6、體重若太超過，就要減重。
7. Kiám-cha hoeh-thîng. Nā siuⁿ koân, tiòh ài khòng-chè.
7、檢查血糖。假如太高，就要控制。
8. Àm-sī ài ũ chhiong-chiok ê khùn-bîn.
8、晚上要有充足的睡眠。
9. Seng-oáh ap-lék ê koán-lí.
9、生活壓力的管理。

Nā-sī lí ũ sim-ká-thiàⁿ, á-sī kî-thaⁿ sim-chōng hong-bīn ê chék-pēⁿ, tī lí beh khai-sí chìn-hêng ũn-tōng, á-sī kiám-pùi kè-ék ê chin-chêng, ài kap lí-ê i-seng thó-lūn.
假如你有心絞痛，或其他心臟方面的疾病，在要開始進行運動，或是減重計畫之前，要和你的醫生討論。