



Protecting, maintaining and improving the health of all Minnesotans

당신의 건강 지수

Know Your Numbers of Your Body - Korean

왜 나의 건강지수를 알고 있어야 하나요?

심장병과 뇌졸중 발생 위험률은 당신의 신체구성 지수, 콜레스테롤, 트리글리세리드, 혈압 및 혈당의 수치를 앞으로 평가 할 수 있습니다. 아래 정보는 그 수치가 의미 하는 바가 무엇인지 이해하도록 도움을 줄 것입니다.

♥ 신체 구성 검사

당신의 신체는 물, 지방, 단백질, 탄수화물 그리고 여러 종류의 비타민과 무기질로 구성되어 있습니다. 만일 당신이 너무 많은 지방질을 갖고 있다면 (특히 허리 부근) 당신은 심장병과 뇌졸중으로부터의 위험률이 높다고 볼 수 있습니다.

체질량 지수는 당신의 키와 몸무게의 비율로 간단하게 측정할 수 있습니다. 당신의 몸무게 (파운드) 에 703 를 곱합니다. 그리고 당신의 신장수치(인치)에 신장수치(인치)를 곱합니다. 체중 수치를 신장 수치로 나눕니다.

$$\text{공식: 체중} \times 703 / (\text{신장} \times \text{신장}) = \text{체질량 지수}$$

만약 당신의 체질량 지수가 18.5 이하일 경우, 체중 미달이며,
만약 당신의 체질량 지수가 18.5 와 24.9 사이일 경우, 정상이며,
만약 당신의 체질량 지수가 25 와 29 사이일 경우, 체중 과다이며,
만약 당신의 체질량 지수가 30 이상일 경우, 비만으로 간주됩니다.

허리 둘레

배꼽 바로 위의 허리 둘레를 재어 간단하게 측정할 수 있습니다. 여성은 허리 둘레가 35 인치 또는 88 센치 이상일 경우 위험성이 높으며 남성은 40 인치 또는 102 센치 이상일 경우 위험성이 높습니다.

♥ 콜레스테롤

콜레스테롤이란 몸 속 곳곳에서 나타나는 낱질 성분을 가르칩니다. 이는 혈관을 통해 돌아다닐 수 있도록 단백질 층으로 코팅되어 있습니다. 콜레스테롤에는 두 가지의 종류가 있습니다:

저 농도 지방 단백질 (LDL)은 혈액 내의 대부분의 콜레스테롤을 운반하며 그 양이 과다해지면 동맥으로 모이게 됩니다. 그렇기 때문에 저 농도 지방 단백질 (LDL)을 “나쁜 콜레스테롤”이라고 합니다.

고 농도 지방 단백질 (HDL)은 혈액으로부터 콜레스테롤을 제거하고 동맥 속에 지방이 모이는 것을 방지합니다. 고농도 지방 단백질(HDL)을 “좋은 콜레스테롤”이라고 합니다.

콜레스테롤 수치의 의미:

콜레스테롤 수치는 혈액검사를 통해 측정됩니다. 고농도와 저농도 콜레스테롤 수치를 합한 합계가 200 이하일 경우 정상으로 간주됩니다. 200 에서 239 사이는 비교적 높으며, 240 이상일 경우 콜레스테롤 과다로 간주됩니다.

저농도 지방 단백질 수치의 경우 100 이하는 아주 건강 하며, 100 에서 120 사이는 정상, 그리고 130 에서 159 는 비교적 높다고 볼 수 있습니다. 160 에서 189 사이의 수치는 기준 이상으로 높으며, 190 이상은 아주 높은 수치로 간주됩니다.

고농도 지방 단백질의 경우 40 이상의 수치는 정상으로 간주됩니다.

♥ 트리글리세리드 (Triglycerides)

트리글리세리드란 음식이나 신체 내에 있어서 가장 많은 지방질을 포함하고 있는 형태를 말합니다. 이는 혈장 내에서도 발견됩니다. 혈장 내의 트리글리세리드는 음식 또는 신체 내부에 저장된 다른 에너지원이나 탄수화물로부터 전환된 것 입니다. 음식물로 섭취된 칼로리가 즉시 사용되지 않으면 트리글리세리드로 전환되며 지방세포에 저장됩니다.

어떤 사람들에게 과다량의 트리글리세리는 심장병과 직접적인 연관이 있습니다. 그리고 과다량의 트리글리세리드는 당뇨병과 같은 다른 질병의 원인이 되기도 합니다.

혈액검사를 통해 트리글리세리드의 양을 측정할 수 있습니다. 혈액 검사는 음식물 또는 음료수 섭취 전 아침에 검사하는 것이 바람직 합니다.

트리글리세드 수치의 의미:

150 이하의 수치는 정상, 150 에서 199 사이의 수치는 비교적 높다고 볼 수 있습니다. 200 에서 499 사이의 수치는 기준 이상으로 높으며, 500 이상의 수치는 아주 높음으로 간주됩니다.

♥ 혈압

혈압이란 동맥 혈관에서 정맥 혈관으로 이동하면서 혈액이 받는 압력을 가르칩니다. 만일 혈액이 쉽게 이동하지 못한다면 압력은 증가합니다. 만약 압력이 너무 높을 때, 고혈압이라고 일컫습니다.

혈압 측정 시 항상 두 개의 숫자가 나타납니다. 높은 수치(수축기 혈압)가 항상 먼저 나타나며, 그 다음에 낮은 수치(확장기 혈압)가 표시됩니다. 예를 들어, 혈압이 120 에 80 일 경우

정상적인 수치의 예라고 할 수 있습니다. 높은 수치는 심장이 박동할 때의 압력을 나타내며, 낮은 수치는 심장 박동 사이의 휴지기의 압력을 나타냅니다.

혈압 수치의 의미:

<u>높은 수치 (수축기)</u>	<u>낮은 수치 (확장기)</u>	<u>분류</u>
120 이하	80 이하	정상
120 - 139	80 - 89	비교적 높음
140 - 159	90 - 99	높음
160 이상	100 이상	아주 높음

♥ **혈당**

당뇨병이란 혈액 내 과도한 당분을 갖고 있을 때 생기는 병입니다. 정상적인 혈당 수치는 70 에서 120 까지 입니다. 당뇨병이 있을 경우 적당한 혈당 수치는 식전 80 에서 120 이며 취침 전 100 에서 140 입니다.

♥ **건강한 심장을 위해 아래 수치를 기억하고 지키도록 노력해 보세요:**

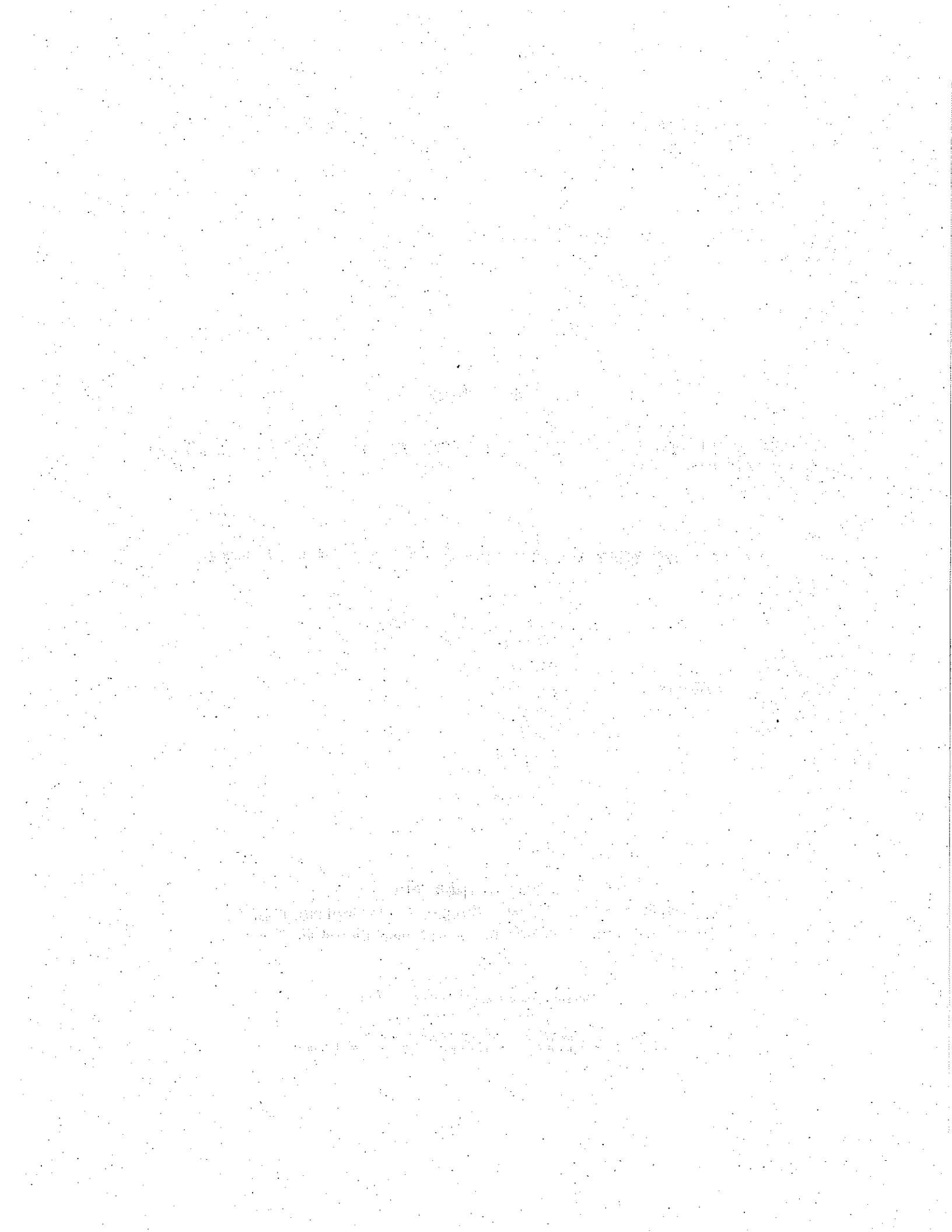
체질량 지수	25 이하
허리 둘레	남자-102 cm 또는 40 인치 이하 여자- 88 cm 또는 35 인치 이하
콜레스테롤	200 이하
저농도 지방 단백질(LDL)	130 이하
고농도 지방 단백질(HDL)	40 이하
트리글리세리드	150 이하
혈압	수축기 120 이하, 확장기 80 이하
혈당	60 에서 99

일리노이 심장병 및 뇌졸중 예방 프로그램
일리노이 공중보건국, 535 W. Jefferson St., Springfield, IL 62761
217/782-3300 TTY 800/547-0466 www.idph.state.il.us

Illinois Department of Public Health

535 W. Jefferson St. Springfield, IL 62761
217-782-3300 TTY (hearing impaired use only) 800-547-0466 www.idph.state.il.us

Printed by Authority of the State of Illinois
P.O. #357667 2M 9/06





Protecting, maintaining and improving the health of all Minnesotans

KNOW THE NUMBERS OF YOUR BODY

अपने शरीर की संख्या को जाने

Hindi

मैं अपने शरीर की संख्या क्यों जानूँ ?

ये संख्याएँ आपके शरीर की रचना, कोलेस्ट्रॉल, ट्राईग्लेराईड्स, ब्लडप्रेसर, ब्लडशुगर से खतरे को पहले से बता सकते हैं, हृदयरोग, पक्षाघात।

♥ शरीर रचना

आपका शरीर जल, वसा, ग्लूकोज, रासायनिक तत्व, विटामिन्स और खनिज धातुओं से बनता है। अगर आपके शरीर में बहुत वसा है, खासकर आपके कमर के चारों तरफ, तो दिल के रोग और पक्षाघात की सम्भावना ज्यादा है।

अपने शरीर की वसा नापने का सरल तरीका यह है कि आप अपने वजन और लम्बाई के अनुपात का हिसाब लगाएँ। अपने वजन के नम्बर को 703 से गुणा करें पौडस में अपने लम्बाई के इंचिज् को इंचिज् में गुणा करें, लम्बाई के नम्बरों को वजन के नम्बरों से भाग दें।

सूत्र : शरीर वजन x 703 / (लम्बाई x लम्बाई) = शरीर रचना के लिए संकेतक

अगर आपके शरीर का अनुपात 18.5, से कम है तो आपका वजन अधिक नहीं है।
अगर आपके शरीर का अनुपात 18.5 और 24.9, हैं तो स्वस्थ वजन हैं।
अगर आपके शरीर का अनुपात 25 और 29 के बीच हैं, आपका वजन अधिक हैं।
अगर आपके शरीर का अनुपात 30 और अधिक है तो आप बहुत मोटे समझे जायेंगे।

कमर का घेरा

अपनी कमर नापें, नाभि से जरा ऊपर। प्रायः अधिकतर औरतों के लिए यदि 35 इंचिज् या 88 सेंटीमीटर से अधिक हैं तो ये बहुत अधिक है। प्रायः अधिकतर आदमियों के लिए अगर ये 40 इंचिज् से या 102 सेंटीमीटर से अधिक हैं तो, ये बहुत अधिक हैं।

♥ कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल एक मोम जैसा पदार्थ हैं, जो आपके सारे शरीर में पाया जाता हैं। दो प्रकार के प्रोटीन हैं जो कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त के जरिये ले जाते हैं, ये है लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (**LDL**) और हाई डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (**HDL**)।

लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (**LDL**) रक्त में अधिकतर कोलेस्ट्रॉल ले जाता हैं। जब ये बहुत अधिक होता हैं तो ये धमनियों में जम कर रक्त के प्रवाह को कम कर सकता हैं। इस कारण से जिससे लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (**LDL**) को "बुरा" कोलेस्ट्रॉल कहा जाता हैं।

हाई डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (HDL) रक्त से कोलेस्ट्रॉल हटाने में मदद करता है और वसा को धमनियों में जमा होने से रोकने में सहायता करता है। एच डी एल "अच्छा" कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है।

कोलेस्ट्रॉल नम्बर की कैसे व्याख्या करें :

रक्त की जाँच करके कोलेस्ट्रॉल नापा जा सकता है। अगर "पूर्ण" कोलेस्ट्रॉल जिसमें एल डी एल और एच डी एल **200**के बीच हैं तो अच्छा समझा जाता है। **200** से **239** के बीच का नम्बर अपेक्षाकृत अधिक समझा जाता है। **240** से ऊपर कोई भी नम्बर अधिक ही है।

अगर यह नम्बर एल डी एल कोलेस्ट्रॉल के लिए **100** के अन्दर हैं तो बहुत अच्छा समझा जाता है। **100** से **129** के बीच का नम्बर अच्छा। **130** से **159**के बीच का कोई भी नम्बर अपेक्षाकृत **हाई (अधिक)**। **160** और **189** से ऊपर कोई भी नम्बर अधिक ही समझा जाता है। **190** से ऊपर कोई भी नम्बर बहुत अधिक समझा जाता है।

अगर यह नम्बर एच डी एल कोलेस्ट्रॉल के लिए, कोई भी नम्बर **40** से अधिक अच्छा समझा जाता है।

♥ **ट्राईग्लेराईड्स**

ट्राईग्लेराईड्स वे रसायनिक अवस्था है जिसमें अधिकतर खाने और शरीर की वसा रहती है। ये ब्लड प्लाजमा में भी होते हैं। ट्राईग्लेराईड्स ब्लड प्लाजमा खाने में चर्बी से प्राप्त करता है या अन्य उर्जा शक्ति से शरीर में बनता है जैसे कार्बोहाइड्रेट्स। जब खाने से प्राप्त उर्जा तुरन्त उपयोग में नहीं लाई जाती तो वे ट्राईग्लेराईड्स में बदल जाती हैं और वसा कोशिकाओं में जमा हो जाती हैं।

ट्राईग्लेराईड्स की ब्लडप्लाजमा में अधिकता कुछ लोगों में दिल की बीमारी से सम्बन्धित है। ये दूसरी कई बीमारियों का कारण जैसे शुगर जिसका इलाज नहीं है।

ट्राईग्लेराईड्स रक्त की जाँच करके नापा जा सकता है। रक्त की जाँच सुबह करनी चाहिए खाने और पीने से पहले।

ट्राईग्लेराईड्स नम्बर को कैसे जाने :

कोई भी **150** के अन्दर का नम्बर साधारण समझा जाता है। कोई भी नम्बर **150** और **199** के बीच अपेक्षाकृत अधिक समझा जाता है। कोई भी नम्बर **200** और **499** के बीच है तो अधिक समझा जाता है। कोई भी नम्बर **500** से ऊपर अधिकतम समझा जाता है।

♥ **ब्लड प्रेशर**

ब्लड प्रेशर रक्त का धमनियों के अन्दर रक्त का प्रवाह है। अगर रक्त आसानी से प्रवाह नहीं करता तो जोर बढ़ता है। अगर जोर बहुत अधिक है तो आपको ब्लड प्रेशर है।

जब भी ब्लड प्रेशर नापा जाए **2** नम्बर हमेशा दिये जाते है। ऊपर का नम्बर (सिस्टोलिक) हमेशा पहले कहा जाता है और नीचे का नम्बर (डिआस्टोलिक) बाद में। साधारण तरीका है ब्लड प्रेशर रिपोर्ट करने का उदाहरण **120** ओवर **80** अधिक नम्बर रक्त का धमनियों में दबाव है जब दिल धड़क रहा है। नीचे का नम्बर दबाव है रक्त धमनियों में, जब दिल धड़कन के बीच आराम कर रहा है।

ब्लड प्रेशर की व्याख्या कैसे करें :

हाई सिस्टोलिक नम्बर	लो डियास्टोलिक	अवस्था
120 से कम	80 से कम	साधारण
120 से 139	80 से 89	अपेक्षाकृत अधिक
140 से 149	90 से 99	अधिक
160 से अधिक	100 अधिक	बहुत अधिक

♥ ब्लड शुगर

डायबिटीस एक ऐसी बीमारी है जिसमें बहुत अधिक चीनी रक्त में पायी जाती हैं। ब्लड शुगर का साधारण अनुपात 70 से 120 की परिधि में हैं। अगर आपको शुगर है, आपके ब्लडशुगर का स्तर 80 से 120 के बीच खाने से पहले और 100 से 140 बीच सोने के समय होना चाहिए। अगर आप मोनिटर करने का कोई नया मॉडल प्रयोग कर रहे हैं जो ब्लड प्लाजमा शुगर स्तर को जाँचता है तो आपका लक्ष्य ब्लडशुगर का 90 से 130 खाने से पहले और 110 से 150 सोने के समय।

♥ स्वस्थ हृदय के लिए इन नम्बरों के बीच रहने की कोशिश करें :

कमर का घेरा	आदमी 102 सेन्टीमीटर या 40 इंच से कम
	औरत 88 सेन्टीमीटर या 35 इंच से कम
कोलेस्ट्रॉल कुल	200 से कम
लॉ डेन्सिटी लिपोप्रोटीन एल डी एल	130 से कम
हाई डेन्सिटी लिपोप्रोटीन एच डी एल	40 से अधिक
ट्राईग्लेराइड्स	150 से कम
ब्लड प्रेशर	120 से कम सिस्टोलिक
	80 से कम डियास्टोलिक
ब्लड शुगर	60 से 99

Illinois Heart Disease and Stroke Prevention Program
Illinois Department of Public Health, 535 W. Jefferson St., Springfield, IL-62761
217/782-3300 TTY800/547-0466 www.idph.state.il.us



Protecting, maintaining and improving the health of all Minnesotans

ZNAJTE BROJEVE VAŠEG TIJELA

Know the Numbers of Your Body – Bosnian

Zašto treba da znam brojeve mog tijela?

Brojevi, kao što su tjelesni sastav, kolesterol, trigliceridi, krvni pritisak i šećer u krvi mogu predvidjeti vaš rizik za srčana oboljenja i moždani udar.

♥ TJELESNI SASTAV

Vaše tijelo sadrži vodu, masnoće, bjelančevine, karbohidrate i različite vitamine i minerale. Ako imate previše naslaga masnoće, naročito u predjelu stomaka, imate veće šanse da obolite od srčanog oboljenja i moždanog udara.

Jednostavan metod za mjerenje količine masnoće u vašem tijelu je da izračunate odnos vaše težine u odnosu na vašu visinu. Pomnožite vašu težinu u paundima, sa brojem 703. Onda pomnožite vašu visinu u inčima sa vašom visinom u inčima. Podijeliti broj koji ste dobili za težinu sa brojem za visinu.

Formula: (Težina tijela x 703) podijeljeno sa (visina x visina) = index za tjelesni sastav

Ako je broj vašeg tjelesnog sastava manji od 18.5, nemate dovoljnu težinu.

Ako je broj vašeg tjelesnog sastava između 18.5 i 24.9, imate zdravu težinu.

Ako je broj vašeg tjelesnog sastava između 25 i 29, imate previše težine.

Ako je broj vašeg tjelesnog sastava 30 ili više, smatrate se predebelim.

Obim struka

Izmjerite struk, tačno iznad pupka. Za većinu žena, previše je ako je više od 35 inča ili 88 centimetara. Za većinu muškaraca previše je, ako je više od 40 inča ili 102 centimetara.

♥ HOLESTEROL

Holesterol je voštana materija koja se nalazi u svim djelovima vašeg tijela. Postoje dva tipa proteina koji prenose kolesterol kroz vašu krv. To su lipoprotein niske gustine (LDL) i lipoprotein visoke gustine (HDL).

Lipoprotein niske gustine (LDL) prenosi najviše holesterola u krvi. Kada ga je previše, može se nakupiti u arterijama i usporiti protok krvi. Zato se lipoprotein niske gustine (LDL) zove “loš” holesterol.

Lipoprotein visoke gustine (HDL) pomaže uklanjanju holesterola u krvi i pomaže sprečavanju nakupljanje masnoća u arterijama. HDL se zove “dobar” holesterol.

Kako protumačiti brojeve holesterola:

Holesterol se može izmjeriti pregledom krvi . Ako je broj “ukupnog” holesterola, koji uključuje LDL i HDL, bilo koji broj ispod 200 to se smatra dobrim. Bilo koji broj izmjedju 200 i 239 se smatra relativno visokim. Bilo koji broj iznad 240 se smatra visokim.

Ako je broj za LDL holesterol, bilo koji broj ispod 100 to se smatra veoma dobrim. Bilo koji broj izmjedju 100 do 129 se smatra dobrim. Bilo koji broj izmjedju 130 i 159 se smatra relativno visokim. **Bilo koji broj izmjedju 160 i 189 se smatra visokim. A bilo koji broj preko 190 se smatra veoma visokim.**

Ako je broj za HDL holesterol, bilo koji broj iznad 40 to se smatra dobrim.

♥ TRIGLICERIDI

Trigliceridi su hemijski oblik u kojem se većina masnoca nalazi u hrani i krvi. Oni su takodje prisutni i u krvnoj plazmi. Trigliceridi u krvnoj plazmi nastaju iz masnoća u hrani ili se stvaraju u tijelu iz ostalih energetske izvora, kao što su karbohidrati. Kada se kalorije iz hrane odmah ne iskoriste, one se pretvaraju se u trigliceride i odlaze se u masnim ćelijama.

Kod nekih ljudi višak triglicerida u krvnoj plazmi je povezan sa srčanim oboljenjima. Takodje moze biti rezultat drugih bolesti, kao sto je dijabetes ako se ovaj ne lijeći.

Trigliceridi se mogu izmjeriti pregledom krvi. Pregled krvi treba uraditi ujutro, prije nego se jede i pije.

Kako protumačiti brojeve triglicerida:

Bilo koji broj ispod 150 se smatra normalnim. Bilo koji broj izmjedju 150 i 199 se smatra relativno visokim. Bilo koji broj izmjedju 200 i 499 se smatra visokim. Bilo koji broj preko 500 se smatra veoma visokim.

♥ KRVNI PRITISAK

Krvni pritisak je snaga krvi koja se kreće kroz krvne sudove. Ako krv ne može da lako protiče, snaga se povećava. Ako je ta snaga prevelika, dobijate visok krvni pritisak.

Kada se mjeri krvni pritisak uvijek se dobiju dva broja. Viši broj (sistolični) je uvijek prvi, a niži broj (diastolični) je drugi. "120 sa 80" je primjer rezultata tipičnog mjerenja krvnog pritiska. Viši broj je pritisak u krvnim sudovima dok srce kuca. Niži broj je pritisak u krvnim sudovima kada se srce odmara izmjedju dva otkucaja.

Kako protumačiti brojeve krvnog pritiska:

<u>Viši (Sistolični) Broj</u>	<u>Niži (Diastolični) Broj</u>	<u>Status</u>
Manje od 120	Manje od 80	Normalan
120 do 139	80 do 89	Relativno Visok
140 do 159	90 do 99	Visok
160 ili više	100 ili više	Veoma Visok

♥ ŠEĆER U KRVI

Dijabetes je bolest previše šećera u krvi. Normalan iznos šećera u krvi kreće se od **60 do 99**. Ako imate dijabetes, vaš cilj treba da bude nivo šećera u krvi od 80 do 120 prije obroka i 100 do 140 prije spavanja. **Ako koristite novije modele aparata za mjerenje, koji mjere iznos šećera u krvnoj plazmi, vaš cilj treba da bude nivo šećera u krvi od 90 do 130 prije jela i 110 do 150 prije spavanja.**

♥ Za zdravo srce, pokušajte živjeti sa ovim brojevima:

Sastav tijela	Manje od 25
Obim struka	Muškarci - manje od 102 centimetara ili 40 inča Žene – manje od 88 centimetara ili 35 inča
Ukupan holesterol	Manje od 200
Lipoproteini niske gustine (LDL)	Manje od 130
Lipoproteini visoke gustine (HDL)	Više od 40
Trigliceridi	Manje od 150
Krvni pritisak	Manje od 120 (sistolični) Manje od 80 (diastolični)
Šećer u krvi	60 do 99

Illinois Department of Public Health
535 W. Jefferson St., Springfield, IL 62761
217/782-3300 TTY(hearing impaired use only) 800/547-0466 www.idph.state.ill.us





Protecting, maintaining and improving the health of all Minnesotans

了解有关身体的指数 Know the Numbers of Your Body - Chinese

我为什么应该了解有关我身体的指数?

有关你身体的指数，比如你的身体构成、胆固醇、甘油三酸酯、血压及血糖指数可以预测你患心脏病和中风的可能性。

♥ 身体构成

你的身体包含水、脂肪、蛋白质、碳水化合物及各种维生素和矿物质。如果你体内脂肪过多，尤其是腰部脂肪过多，你患心脏病和中风的可能性就比较大。

测量你体内脂肪含量的一个简单方法是计算你体重和身高的比率。以磅为单位，用你的体重乘以数字 705。然后，以英寸为单位，用你的身高乘你的身高。接着，用体重除以身高。

公式=体重 X 705 / (身高 X 身高) = 身体构成指数

如果你的身体构成指数小于 18.5，你的体重过轻；
如果你的身体构成指数在 18.5 和 24.9 之间，你拥有健康的体重；
如果你的身体构成指数在 25 和 29 之间，你体重过重；
如果你的身体构成指数等於或大於 30，你被视为患有肥胖症。

腰围

测量你的腰围，就在你的肚脐之上。对大多数妇女来说，如果她们的腰围大於 35 英寸或 88 厘米，那就太粗了。对於大多数男子来说，如果他们的腰围大於 40 英寸和 102 厘米，那也太粗了。

♥ 胆固醇

胆固醇是一种蜡状物质，存在于身体各处。在血液中，有两种带有胆固醇的蛋白质。它们是：低密度脂蛋白(LDL) 和高密度脂蛋白(HDL)。

低密度脂蛋白(LDL) 带有血液中大多数的胆固醇。当低密度脂蛋白(LDL) 过多时，它会在动脉中积聚并使血流减慢。这就是低密度脂蛋白(LDL) 被称为坏胆固醇的原因。

高密度脂蛋白(HDL) 有助于清除血液中的胆固醇及预防脂肪在动脉中积聚。HDL 被称为好胆固醇。

如何解释胆固醇指数

胆固醇可以通过验血进行检测。就胆固醇总体而言，包括 LDL 和 HDL，如果其指数低于 200，则情况良好。如果其指数在 200 – 239 之间，则胆固醇偏高。如果指数高于 240，则胆固醇含量过高。

就 LDL 胆固醇而言，如果其指数低于 100，则情况很好。如果其指数在 100 – 129 之间，则情况还好。如果指数在 130-159 之间，则胆固醇含量偏高。如果指数在 160-189 之间，则胆固醇含量相当高。如果指数高于 190，则胆固醇含量非常高。

就 HDL 胆固醇而言，如果指数在 40 以上，则情况良好。

♥甘油三酸酯

甘油三酸酯是食物和身体中大多数脂肪存在的化学形式。血浆中也有甘油三酸酯。血浆中的甘油三酸酯来源于食物中的脂肪或在体内通过其它能源生成，比如碳水化合物。如果来自食物的卡路里没有及时得到使用，它们便会被转化成甘油三酸酯并被储藏在脂肪细胞里。

血浆中过高的甘油三酸酯和一些人的心脏病有关。它也许是由其它疾病所致，比如没有得到治疗的糖尿病。

甘油三酸酯可以通过验血检测。检测应在早上、就餐或饮用前进行。

如何解释甘油三酸酯指数

低于 150 的指数被视为正常。位於 150-199 之间的指数被视为偏高。位於 200-499 之间的指数被视为过高。高于 500 的指数被视为非常高。

♥ 血压

血压是血液通过血管时的力量。如果血液不能顺利流过，血液的力量便会增强。如果血液的力量太强，你便患了高血压。

测量血液时，总会有两个指数报告出来。高压指数(心脏收缩)得以先报，低压指数(心脏舒张)后报。120 /80 是典型的血压报告实例。高压指数是心脏跳动时血管里的压力。低压指数是心脏在跳动间歇中血管里的压力。

如何解释血压指数

<u>高压(心脏收缩) 指数</u>	<u>低压(心脏舒张) 指数</u>	<u>血压状况</u>
低于 120	低于 80	正常
120-139	80-89	偏高
140-159	90-99	过高
160 或更高	100 或更高	非常高

♥ 血糖

糖尿病是一种血液中糖份过高的疾病。正常的血糖含量指数范围为 60-99。如果你有糖尿病，你的血糖水准指数应力求达到饭前 80-120，就寝时 100-140。如果你使用新型检测器来检测血浆中的含糖量，你的血糖水准指数应力求达到饭前 90-130，就寝时 110-150。

♥ 为了拥有一颗健康的心脏，尽力达到下列指标

身体构成	低于 25
腰围	男性 - 低于 102 厘米或 40 英寸 女性 - 低于 88 厘米或 35 英寸
胆固醇总含量	低于 200
低密度脂蛋白(LDL)	低于 130
高密度脂蛋白(HDL)	高于 40
甘油三酸酯	低于 150
血压	低于 120 (高压) 低于 80 (低压)
血糖	60-99

伊利诺心脏病及中风预防项目
伊利诺公共健康部

Illinois Department of Public Health

535 W. Jefferson St. • Springfield, IL 62761
217-782-3300 • TTY (hearing impaired use only) 800-547-0466 • www.idph.state.il.us





Protecting, maintaining and improving the health of all Minnesotans

عليك معرفة أرقام جسمك

Know the Numbers of Your Body – (Arabic)

لماذا يجب علي معرفة أرقام جسمي؟

أرقام، كأرقام تركيب جسمك، الكوليسترول، الغليسيريدات الثلاثية، ضغط الدم وسكر الدم بإمكانها أن تنبئ بخطورة مرض القلب أو الجلطة الدماغية.

تركيب الجسم ♥

يحتوي جسمك على الماء، السمن، البروتين، الكربوهيدرات وفيتامينات ومعادن متعددة. إذا كان لديك كثير من السمن، خاصة حول الخصر، هناك احتمال كبير لديك للإصابة بمرض القلب أو الجلطات الدماغية.

هناك أسلوب بسيط لقياس كمية السمن في جسمك وهو أن تحسب نسبة وزنك إلى طولك. أضرب وزنك، بالباونات، في رقم 703. ثم أضرب طولك بالإنجات في طولك بالإنجات. قسم رقم الطول على رقم الوزن.

المعادلة: وزن الجسم مضروب في 703 / (الطول في الطول) = المؤشر لتركيب الجسم

إذا كان رقم تركيب الجسم أقل من 18.5 ، إن وزنك قليل

إذا كان رقم تركيب الجسم بين 18.5 و 24.9 إن وزنك بمستوى صحي

إذا كان رقم تركيب الجسم بين 25 و 29 ، إن وزنك كثير جداً

إذا كان رقم تركيب الجسم 30 أو أكثر، إنك تعتبر سمين

محيط الخصر

قم بقياس خصرك، بالضبط فوق السرة. لكثير من النساء، إذا كان أكثر من 35 إنجا أو 88 سنتيمتراً، فذلك كثير جداً. بالنسبة لأكثر الرجال، إذا كان أكثر من 40 إنجا أو 102 سنتيمتراً، فذلك كثير جداً.

الكوليسترول ♥

الكوليسترول مادة شمعية توجد في كافة أنحاء جسمك. هناك نوعان من البروتين اللذان ينقلان الكوليسترول خلال دمك. وهما الليبوبروتين الواطئ الكثافة (LDL) والليبوبروتين العالي الكثافة (HDL).

الليبوبروتين الواطئ الكثافة

(LDL) يحمل أكثر الكولسترول في الدم. وعندما يصبح أكثر من اللازم يتراكم في الشرايين، ويبطئ جريان الدم. لهذا السبب يسمى الليبوبروتين الواطئ الكثافة (LDL) بالكولسترول السيئ.

والليبوبروتين العالي الكثافة (HDL). يساهم في إزالة الكولستيرول من الدم ويساعد في منع السمن من التراكم في الشرايين. يسمى الليبوبروتين العالي الكثافة (HDL) بالكولسترول الجيد.

كيف تشرح أرقام كولسترول:

بالإمكان قياس الكولسترول بفحص الدم. إذا كان الرقم يخص الكولسترول "الكلي" الذي يشمل الليبوبروتين الواطئ الكثافة (LDL) والليبوبروتين العالي الكثافة (HDL) ، أي رقم تحت 200 يعتبر جيداً. أي رقم بين 200 و 239 يعتبر عالياً نسبياً. وأي رقم أعلى من 240 يعتبر عالياً. إذا كان الرقم يخص الكولسترول الواطئ الكثافة (LDL) أي رقم تحت 100 يعتبر جيد جداً. أي رقم بين 100 إلى 129 يعتبر جيداً. أي رقم بين 130 و 159 يعتبر نسبياً عالياً. أي رقم بين 160 و 189 يعتبر عالياً. وأي رقم أعلى من 190 يعتبر عالياً جداً. إذا كان الرقم يخص الكولستيرول الواطئ الكثافة (HDL) أي رقم أعلى من 40 يعتبر جيد.

الجليسيريدات الثلاثية

الجليسيريدات الثلاثية هي الشكل الكيماوي التي به يتواجد الشحم في الغذاء والجسم. وهي أيضاً موجودة في بلازما الدم. الجليسيريدات الثلاثية التي في بلازما الدم مشتقة من الشحوم في الغذاء أو تكون مصنوعة في الجسم من مصادر أخرى للطاقة كالكاربوهيدرات. إن عدم استعمال السعرات في الحال، تتحول إلى الجليسيريدات الثلاثية وتخزن في الخلايا الشحمية.

ترتبط زيادة الجليسيريدات الثلاثية في بلازما الدم بمرض القلب عند بعض الناس. وقد تكون أيضاً نتيجة أمراض أخرى كمرض السكر الذي لم يعالج. يمكن قياس الجليسيريدات الثلاثية عن طريقة فحص الدم. ويجب إجراء عملية فحص الدم في الصباح، قبل تناول الطعام أو الشراب.

كيف تقرأ أرقام الجليسيريدات الثلاثية:

أي رقم تحت 150 يعتبر إعتيادياً. أي رقم بين 150 و 199 يعتبر عالي نسبياً. أي رقم بين 200 و 499 يعتبر عالياً. وأي رقم فوق 500 يعتبر عالي جداً.

ضغط الدم

ضغط الدم هو قوة سريان الدم في الأوعية الدموية. إذا لا يمكن للدم أن يجري بسهولة، تزداد القوة. إذا كانت القوة كبيرة جداً، لديك ضغط الدم العالي. هناك دائماً رقمان يعطيان عند قياس ضغط الدم. الرقم العالي (السستولك) دائماً هو الذي يعطى أولاً، والرقم الواطئ (دايستولك) يعطى بالمرتبة الثانية. "120 على 80" مثال لأفضل طريقة لإعطاء التقرير عن ضغط الدم. الرقم العالي يدل على ضغط الدم في الأوعية الدموية أثناء خفقان القلب. الرقم الواطئ هو لضغط الدم في الأوعية الدموية عندما يكون القلب مستريحاً بين النبضات. كيف تقرأ الأرقام لضغط الدم:

الحالة	الرقم الواطئ (دايستولك)	الرقم العالي (سستولك)
إعتيادي	أقل من 80	أقل من 120
عالي نسبياً	80 إلى 89	120 إلى 139
عالي	90 إلى 99	140 إلى 159
عالي جداً	100 أو أكثر	160 أو أكثر

♥ المرض السكري

السكري هو المرض الذي به يكون السكر في الدم بكميات كبيرة. الكميات الإعتيادية للسكر في الدم تتراوح ما بين 60 إلى 99. إذا كنت مصاباً بالسكري، إن هدفك من مستوى السكر في دمك يجب أن يكون من 80 إلى 120 قبل تناول الغذاء ومن 100 إلى 140 أثناء الذهاب إلى النوم. إذا كنت تستعمل جهازاً حديثاً للمراقبة لقياس مستوى السكر في البلازما، يجب أن يكون مستوى السكر في دمك من 90 إلى 130 قبل تناول الطعام ومن 110 إلى 150 قبل الذهاب إلى النوم.

♥ من أجل قلب سليم، حاول أن تعيش بهذه الأرقام

أقل من 25	تركيب الجسم
للرجال- أقل من 102 سنتيمتر أو 40 إنجاً	محيط الخصر
للنساء - أقل من 88 سنتيمتر أو 35 إنجاً	
أقل من 200	مجموع الكولستيرول
أقل من 130	الليبيروتين الواطئ الكثافة (LDL)
أكثر من 40	والليبيروتين العالي الكثافة (HDL)
أقل من 150	الغليسيرايد الثلاثي
أقل من 120 (سستولك)	ضغط الدم
أقل من 80 (دايسولك)	
60 إلى 99	سكر الدم

Illinois Department of Public Health

535 W. Jefferson St. • Springfield, IL 62761
217-782-3300 • TTY (hearing impaired use only) 800-547-0466 • www.idph.state.il.us

Printed by Authority of the State of Illinois
P.O. #357658 2M 9/06

