

ЗНАЙТЕ О ПОКАЗАТЕЛЯХ СОСТОЯНИЯ СВОЕГО ОРГАНИЗМА

Know the Numbers of Your Body – Russian

Почему нужно знать об этих показателях?

Такие показатели, как индекс структуры Вашего тела, холестерин, триглицериды, давление крови и уровень сахара в крови могут определить степень риска возникновения сердечных болезней и инсульта.

♥ СТРУКТУРА ТЕЛА

Наш организм состоит из химических соединений типа воды, белков, жиров, углеводов, различных минералов и витаминов. Если у Вас значительные жировые отложения, и, в частности, вокруг талии, Вы подвержены сердечным болезням и инсульту.

Простой метод определения жировых отложений в теле заключается в расчете отношения веса тела к его росту.

1. Умножьте вес Вашего тела (в фунтах) на 705
2. Умножьте Ваш рост (в дюймах) на это же число или возведите в квадрат число дюймов Вашего роста.
3. Разделите результат п.1 на результат п.2 и Вы получите значение индекса структуры Вашего тела.

Формула: Вес тела x 705/рост x рост = индекс структуры тела

Если индекс меньше 18,5 – у Вас недостаточный вес

Если индекс между 18,5–24,9 – у Вас нормальный вес.

Если индекс между 25–29 – у Вас избыточный вес.

Если индекс 30 и более – у Вас тучность.

Окружность талии

Измерьте окружность талии (непосредственно над пупком). Для большинства женщин считается излишней талия более 35 дюймов или 88 см. Для большинства мужчин эта величина 40 дюймов или 102 см.

♥ ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин это вязкое вещество, присутствующее во всех системах организма. Существует 2 формы протеинов(белков) несущих холестерин в циркулирующей крови – это Липопротеины Низкой Плотности (ЛНП) и Липопротеины Высокой Плотности (ЛВП)

ЛНП переносят основную массу холестерина в крови. Избыток ЛНП может откладываться в артериях и замедлять скорость кровотока; поэтому ЛНП называют “плохим” холестерином.

ЛВП способствует удалению холестерина из кровотока и предотвращает его отложение в сосудах; его считают “хорошим” холестерином.

Что означают показатели холестерина:

Содержание холестерина определяется анализом крови. Значение “общего” холестерина, как суммы ЛНП и ЛВП меньше 200, считается нормальным. Значения от 200 до 239 считаются выше нормальных, значения выше 240 считаются повышенными.

Значения ЛНП меньше 100 считаются очень хорошим, значения от 100 до 129 – хорошие; между 130 до 159 считаются повышенными. **Значения от 160 до 189 – высокие. Значения ЛНП выше 190 считаются очень высокими.**

Значения ЛВП выше 40 предпочтительны (чем выше, тем лучше).

♥ ТРИГЛИЦЕРИДЫ

Триглицериды это химические соединения большинства жиров в пище и организме человека; они присутствуют также в плазме (жидкой части) крови. Триглицериды в плазму попадают из пищевых жиров или могут образовываться в организме из других источников энергии, таких как углеводороды. Неиспользуемые (неизрасходованные) организмом калории из пищи немедленно превращаются в триглицериды и откладываются в виде жировых клеток.

Избыток триглицеридов в плазме крови считается причиной кардиологических болезней у некоторых людей; иногда это наблюдается в результате неконтролируемого диабета или других болезней.

Уровень триглицеридов в крови определяют анализом, который следует проводить утром натощак.

Что означают показатели холестерина:

Значение 150 считают нормальным.

Значения от 150 до 199 считают повышенным.

От 200 до 499 считают высоким.

Значения выше 500 считают очень высоким.

♥ **КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Кровяное давление обусловлено силой движущегося потока крови в сосудах.

Если кровь не может легко протекать по сосудам, сила потока возрастает. При увеличении силы потока наблюдается повышенное кровяное давление (гипертония).

Давление крови определяется двумя показателями. Верхнее значение (систолическое) и нижнее (диастолическое). “120 на 80” – типичный показатель давления крови. Систолическое (первое число) давление определяет давление крови в сосудах в период сокращения сердечных мышц – сердцебиения. Диастолическое (второе число) давление крови в сосудах в периоды между сердечными сокращениями – отдыха сердца.

Что означают показатели кровяного давления:

Первое число Систолическое	Второе число Диастолическое	Значение
Менее 120	Менее 80	нормальное
120-139	80-89	повышенное
140-159	90-99	высокое
160 и выше	100 и выше	очень высокое

♥ **САХАР КРОВИ**

Диабет это заболевание, обусловленное высоким содержанием сахара в крови. Нормальное значение сахара в крови человека считается в пределах от

60 до 99. При диабете уровень сахара в крови должен быть от 80 до 120 перед едой и 100-140 перед сном.

Если Вы пользуетесь новейшей моделью монитора для замера сахара в плазме крови, то значения эти считаются нормальными в пределах 90-130 перед едой и 110-150 перед сном.

♥ **Чтобы Ваше сердце было здоровым, придерживайтесь следующих показателей:**

Структура тела	менее 25
Окружность талии дюймов	для мужчин менее 102 см. или 40 для женщин менее 88 см. или 35 дюймов
Общий холестерин	менее 200
Липотеины Низкой Плотности (ЛНП)	менее 130
Липотеины Высокой Плотности(ЛВП)	более 40
Триглицериды	менее 150
Кровяное давление	менее 120 (систолическое) менее 80 (диастолическое)
Сахар в крови	в пределах 60-99

Иллинойская Программа Профилактики Болезней Сердца и Инсульта
Иллинойский Департамент Здравоохранения

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