

## عليك معرفة أرقام جسمك Know the Numbers of Your Body – (Arabic)

لماذا يجب علي معرفة أرقام جسمي؟  
أرقام، كأرقام تركيب جسمك، الكولسترول، 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 إنجاً أو 88 سنتيمتراً، فذلك كثير جداً. بالنسبة لأكثر الرجال، إذا كان أكثر من 40 إنجاً أو 102 سنتيمتراً، فذلك كثير جداً.

### ♥ الكولسترول

الكولسترول مادة شمعية توجد في كافة أنحاء جسمك. هناك نوعان من البروتين اللذان ينقلان الكولسترول 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.

#### ♥ الغليسيرايدات الثلاثية

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

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

#### كيف تقرأ أرقام الغليسيرايدات 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 (الستولك) 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 نقرأ 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	الليبوبروتين الواطئ الكثافة (LDL)
أكثر من 40	والليبوبروتين العالي الكثافة (HDL)
أقل من 150	الجليسيريد 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](http://www.idph.state.il.us)