

ZNAJTE BROJEVE VAŠEG TIJELA

Know the Numbers of Your Body – Bosnian

Zašto treba da znam brojeve mog tijela?

Brojevi, kao što su tjelesni sastav, holesterol, 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. Podjeliti broj koji ste dobili za težinu sa brojem za visinu.

Formula: (Težina tijela x 703) podjeljeno 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 holesterol 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 energetskih izvora, kao što su karbohidrati. Kada se kalorije iz hrane odmah ne iskoriste, one se pretvaraju se u trigliceride i odlažu 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