

KNOW THE NUMBERS OF YOUR BODY

Greek

Γνωρίστε τους Αριθμούς του Σώματός σας – Know the Numbers of Your Body

Γιατί θα πρέπει να γνωρίζω τους αριθμούς του σώματός μου;

Αριθμοί, όπως η σύνθεση του σώματός σας, η χοληστερόλη, τα τριγλυκερίδια, η πίεση και το ζάχαρο μπορούν να προβλέψουν την επικινδυνότητα για καρδιακό νόσημα και εγκεφαλικό.

♥ ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το σώμα σας περιέχει νερό, πάχος, πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και διάφορες βιταμίνες και μεταλλεύματα. Εάν έχετε πάρα πολύ πάχος, ειδικά γύρω από την μέση σας, έχετε μεγάλη πιθανότητα να πάθετε καρδιακό νόσημα ή εγκεφαλικά.

Μία απλή μέθοδος για να μετρήσετε την ποσότητα του πάχους στο σώμα σας είναι να υπολογίσετε την αναλογία του βάρους σας στο ύψος σας. Πολλαπλασιάστε το βάρος σας σε πάουντς με τον αριθμό 703. Μετά πολλαπλασιάστε το ύψος σας σε ίντσες με το ύψος σας σε ίντσες. Διαιρέστε τον αριθμό του ύψους από τον αριθμό του βάρους.

Τύπος: Βάρος σώματος X 703 / (ύψος X ύψος) = δείκτης της σύνθεσης του σώματος

Εάν ο αριθμός της σύνθεσης του σώματος είναι λιγότερος από 18.5, δεν ζυγίζετε αρκετά.

Εάν ο αριθμός της σύνθεσης του σώματος είναι μεταξύ 18.5 και 24.9, έχετε ένα υγιές βάρος.

Εάν ο αριθμός της σύνθεσης του σώματος είναι μεταξύ 25 και 29, ζυγίζετε πάρα πολύ.

Εάν ο αριθμός της σύνθεσης του σώματος είναι 30 ή παραπάνω, θεωρείστε παχύσαρκος.

Περιφέρεια μέσης

Μετρήστε την μέση σας, λίγο πιο πάνω από τον αφαλό. Για τις περισσότερες γυναίκες, εάν είναι πιο πολύ από 35 ίντσες ή 88 εκατοστά, είναι πάρα πολύ. Για τους περισσότερους άνδρες, εάν είναι πιο πολύ από 40 ίντσες ή 102 εκατοστά, είναι πάρα πολύ.

♥ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

Η χοληστερόλη είναι μία κηρώδης ουσία που βρίσκεται σε όλα τα μέρη του σώματός σας. Υπάρχουν δύο είδη πρωτεΐνης που μεταφέρουν την χοληστερόλη στο σώμα

σας. Η χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (LDL) και η υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (HDL).

Η χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (LDL) μεταφέρει την πιο πολύ χοληστερόλη στο αίμα. Όταν υπάρχει πάρα πολύ, μπορεί να συσσωρευθεί στις αρτηρίες και να επιβραδύνει την ροή του αίματος. Γι' αυτό η χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη λέγεται «κακή» χοληστερόλη.

Η υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (HDL) βοηθάει να διώξει την χοληστερόλη από το αίμα και βοηθάει να εμποδίσει το πάχος να συσσωρευθεί στις αρτηρίες. Η υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (HDL) λέγεται «καλή» χοληστερόλη.

Πώς να ερμηνεύσετε τους αριθμούς της χοληστερόλης:

Η χοληστερόλη μπορεί να μετρηθεί με την εξέταση του αίματος. Εάν ο «συνολικός» αριθμός της χοληστερόλης, που περιλαμβάνει την χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (LDL) και την υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (HDL), είναι κάτω από 200 θεωρείται καλή. Οποιοσδήποτε αριθμός μεταξύ 200 με 239 θεωρείται σχετικά υψηλή. Οποιοσδήποτε αριθμός πάνω από 240 θεωρείται υψηλή.

Εάν ο αριθμός της χοληστερόλης για την χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (LDL) είναι κάτω από 100 θεωρείται πολύ καλή. Οποιοσδήποτε αριθμός μεταξύ 100 με 129 θεωρείται καλή. Οποιοσδήποτε αριθμός μεταξύ 130 και 159 θεωρείται σχετικά υψηλή. **Οποιοσδήποτε αριθμός μεταξύ 160 και 189 θεωρείται υψηλή. Και οποιοσδήποτε αριθμός πάνω από 190 θεωρείται πολύ υψηλή.**

Εάν ο αριθμός της χοληστερόλης για την υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (HDL) είναι πάνω από 40 θεωρείται καλή.

♥ ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ

Τα τριγλυκερίδια είναι ο χημικός τύπος στον οποίο το πιο πολύ λίπος υπάρχει στις τροφές και στο σώμα. Υπάρχουν επίσης και στο πλάσμα του αίματος. Τα τριγλυκερίδια στο πλάσμα του αίματος παράγονται από λίπη στις τροφές ή γίνονται μέσα στο σώμα από άλλες πηγές ενέργειας, όπως οι υδατάνθρακες. Όταν οι θερμίδες από τις τροφές δεν χρησιμοποιούνται αμέσως, μετατρέπονται σε τριγλυκερίδια και αποθηκεύονται σε κύτταρα λίπους.

Πιο πολλά τριγλυκερίδια στο πλάσμα του αίματος οδηγεί σε καρδιακά νοσήματα σε μερικούς ανθρώπους. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε άλλες ασθένειες, όπως ο διαβήτης που δεν θεραπεύεται.

Τα τριγλυκερίδια μπορούν να μετρηθούν με την εξέταση του αίματος. Οι εξετάσεις αίματος θα πρέπει να γίνονται το πρωί, χωρίς να φάτε και χωρίς να πιείτε.

Πώς να ερμηνεύετε τους αριθμούς των τριγλυκεριδίων:

Οποιοσδήποτε αριθμός πάνω από 150 θεωρείται φυσιολογικός. Οποιοσδήποτε αριθμός μεταξύ 150 και 199 θεωρείται σχετικά υψηλός. Οποιοσδήποτε αριθμός μεταξύ 200 και 499 θεωρείται υψηλός. Και οποιοσδήποτε αριθμός πάνω από 500 θεωρείται πολύ υψηλός.

♥ ΠΙΕΣΗ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Η πίεση του αίματος είναι η δύναμη της ροής του αίματος όπως αυτό κινείται στα αιμοφόρα αγγεία. Εάν το αίμα δεν μπορεί να κυλήσει εύκολα, η δύναμη αυξάνεται. Εάν η δύναμη είναι πολύ μεγάλη, έχετε υψηλή πίεση.

Όταν μετριέται η πίεση δίνονται πάντα δύο αριθμοί. Ο υψηλότερος αριθμός (ο συστολικός) πάντα λέγεται πρώτος και ο χαμηλότερος αριθμός (ο διαστολικός) λέγεται δεύτερος. «120 με 80» είναι ένα παράδειγμα του κλασικού τρόπου για να διαβάσεις την πίεση. Ο υψηλότερος αριθμός είναι η πίεση στα αιμοφόρα αγγεία την ώρα που κτυπάει η καρδιά. Ο χαμηλότερος αριθμός είναι η πίεση στα αιμοφόρα αγγεία όταν η καρδιά ξεκουράζεται μεταξύ των κτύπων.

Πώς να ερμηνεύσετε τους αριθμούς της πίεσης:

<u>Υψηλός (Συστολικός) Αριθμός</u>	<u>Χαμηλός (Διαστολικός) Αριθμός</u>	<u>Κατάσταση</u>
Λιγότερο από 120 120 με 139 140 με 159 160 ή παραπάνω	Λιγότερο από 80 80 με 89 90 με 99 100 ή παραπάνω	Φυσιολογική Σχετικά Υψηλή Υψηλή Πολύ Υψηλή

♥ ΖΑΧΑΡΟ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Ο διαβήτης είναι μία ασθένεια όταν υπάρχει πάρα πολύ ζάχαρο μέσα στο αίμα. Οι φυσιολογικοί αριθμοί του ζάχαρου του αίματος κυμαίνονται από **60 μέχρι 99**. Εάν έχετε διαβήτη, ο στόχος των επιπέδων του ζάχαρου θα πρέπει να είναι 80 με 129 πριν τα γεύματα και 100 με 140 την ώρα του ύπνου. **Εάν χρησιμοποιείτε νεώτερης τεχνολογίας συσκευή που μετράει τα επίπεδα ζαχάρου του πλάσματος του αίματος, ο στόχος σας για το ζάχαρο θα πρέπει να είναι 90 με 130 πριν τα γεύματα και 110 με 150 την ώρα του ύπνου.**

♥ Για μια υγιέστερη καρδιά, προσπαθείστε να ζήσετε σύμφωνα με τους αριθμούς αυτούς

Σύνθεση του σώματος	Λιγότερο από 25
Περιφέρεια μέσης	Άντρες – λιγότερο από 102 εκατοστά ή 40 ίντσες Γυναίκες – λιγότερο από 88 εκατοστά ή 35 ίντσες
Συνολική χοληστερίνη	Λιγότερη από 200
Χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (LDL)	Λιγότερη από 130
Υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (HDL)	Περισσότερη από 40
Τριγλυκερίδια	Λιγότερα από 150
Πίεση του αίματος	Λιγότερη από 120 (συστολική) Λιγότερη από 80 (διαστολική)
Ζάχαρο του αίματος	60 με 99

Υπουργείο Δημόσιας Υγείας της Πολιτείας Ιλλινόϊ

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