

POZNAJ LICZBOWY SKŁAD SWOJEGO CIAŁA

Know the Numbers of Your Body - Polish

Dlaczego dobrze jest znać liczbowy skład swojego ciała?

Dane liczbowe twojego ciała dotyczące poziomu cholesterolu, trójglicerydów, cukru oraz ciśnienia krwi mogą świadczyć o stopniu ryzyka zapadnięcia na chorobę serca lub udaru mózgu

♥ SKŁAD CIAŁA

Twoje ciało składa się z wody, tłuszczu, białka, węglowodanów oraz różnych witamin i minerałów. Za dużo tkanki tłuszczowej zgromadzonej szczególnie w okolicy talii zwiększa prawdopodobieństwo zapadnięcia na chorobę serca lub udaru mózgu.

Prostą metodą zmierzenia ilości tłuszczu w ciele jest obliczenie stosunku wagi ciała do swojego wzrostu. Pomnóż swoją wagę w funtach przez 703. Następnie podnieś swój wzrost w inczach do potęgi drugiej (pomnóż swój wzrost w inczach przez swój wzrost w inczach). Podziel wagę przez wzrost.

Wzór: $Waga\ ciała \times 703 / (wzrost \times wzrost) = \text{wskaźnik masy ciała}$

Przy wskaźniku masy ciała wynoszącym mniej niż 18.5 ważysz zbyt mało

Przy wskaźniku masy ciała wynoszącym od 18.5 do 24.9 twoja waga jest prawidłowa.

Przy wskaźniku masy ciała wynoszącym od 25 do 29 masz nadwagę

Przy wskaźniku masy ciała wynoszącym 30 lub więcej cierpisz na otyłość

Obwód w talii

Zmierz swój obwód w talii tuż powyżej pępka. Dla większości kobiet obwód powyżej 35 inczy (88 centymetrów) to za wiele. Dla większości mężczyzn obwód powyżej 40 inczy (102 centymetrów) to za wiele.

♥ CHOLESTEROL

Cholesterol to woskowata substancja obecna we wszystkich częściach naszego ciała. W krwiobiegu transportowany jest w połączeniu z białkami tworząc lipoproteiny. Wyróżnia się dwie grupy lipoprotein – jedna o niskiej gęstości (LDL), a druga o wysokiej gęstości (HDL).

Lipoproteina o niskiej gęstości (LDL) transportuje większość cholesterolu. Jeżeli poziom LDL jest zbyt wysoki, akumuluje się ona w arteriach hamując przepływ krwi. Dlatego LDL nazywany jest “złym” cholesterolem.

Lipoproteina o wysokiej gęstości (HDL) pomaga usuwać cholesterol z krwiobiegu i zapobiega gromadzeniu się cholesterolu w arteriach. HDL nazywany jest “dobrym” cholesterolem.

Jak rozumieć wskaźniki liczbowe cholesterolu:

Zawartość cholesterolu można zmierzyć poprzez badanie krwi. Jeżeli bierzemy pod uwagę “cały” cholesterol włączając w to LDL i HDL, każdy wynik poniżej 200 jest uważany za prawidłowy. Każdy wynik pomiędzy 200 a 239 uważany jest za względnie wysoki. Każdy wynik powyżej 240 uważany jest za wysoki.

Jeżeli mierzymy zawartość cholesterolu LDL, to każdy wynik poniżej 100 uważany jest za bardzo dobry. Każdy wynik od 100 do 129 uważany jest za dobry. Każdy wynik od 130 do 159 uważany jest za względnie wysoki. **Każdy wynik pomiędzy 160 a 189 uważany jest za wysoki. Każdy wynik ponad 190 uważany jest za bardzo wysoki.**

Przy mierzeniu cholesterolu HDL, każdy wynik powyżej 40 uważany jest za prawidłowy.

♥ TRÓJGLICERYDY

Trójglicerydy to forma, w jakiej większość tłuszczów obecna jest w naszym pożywieniu i ciele. Są one również obecne w osoczu krwi. Źródłem zawartych w osoczu trójglicerydów są tłuszcze pochodzące z żywności oraz te wytwarzane w naszym organizmie z innych źródeł energii jak np. węglowodanów. Gdy kalorie wprowadzone do organizmu wraz z pożywieniem nie są natychmiast zużyte, zostają przetworzone na trójglicerydy i zmagazynowane w komórkach tłuszczowych.

U niektórych osób nadmiar trójglicerydów w osoczu może prowadzić do chorób serca. Nadmiar ten może być również wynikiem innych chorób, jak np. nieleczzonej cukrzycy.

Zawartość trójglicerydów można ustalić za pomocą badania krwi. Badanie to powinno być przeprowadzone rano i na czczo.

Jak rozumieć wskaźniki liczbowe trójglicerydów :

Każdy wynik poniżej 150 uważany jest za normalny. Każdy wynik od 150 do 199 uważany jest za względnie wysoki. Każdy wynik pomiędzy 200 a 499 uważany jest za wysoki. Każdy wynik powyżej 500 uważany jest za bardzo wysoki.

♥ CIŚNIENIE KRWI

Ciśnienie krwi to siła, z jaką krew przepływa przez naczynia krwionośne. Jeżeli przepływ ten jest utrudniony, siła ta wzrasta. Gdy jest ona zbyt wielka, mówimy o wysokim ciśnieniu krwi.

Przy mierzeniu ciśnienia krwi mamy zawsze do czynienia z dwoma wynikami. Wynik wyższy (ciśnienie skurczowe) podawany jest zawsze jako pierwszy, a wynik niższy (ciśnienie rozkurczowe) jako drugi. "120 na 80" jest typowym sposobem podawania zmierzonego ciśnienia. Wynik wyższy oznacza ciśnienie w naczyniach krwionośnych podczas bicia serca. Wynik niższy wskazuje na ciśnienie w naczyniach krwionośnych pomiędzy kolejnymi uderzeniami serca.

O czym świadczą wyniki pomiaru ciśnienia krwi:

<u>Wynik wyższy (skurczowe)</u>	<u>Wynik niższy (rozkurczowe)</u>	Ciśnienie
Mniej niż 120	Mniej niż 80	Normalne
120 do 139	80 do 89	Względnie wysokie
140 do 159	90 do 99	Wysokie
160 lub wyżej	100 lub wyżej	Bardzo wysokie

♥ ZAWARTOŚĆ CUKRU WE KRWI

Cukrzyca jest chorobą związaną ze zbyt wysoką zawartością cukru we krwi. Normalna ilość cukru we krwi wynosi od **60 do 99**. Jeżeli masz cukrzycę powinieneś starać się utrzymać zawartość cukru na poziomie 80 do 120 przed posiłkami oraz 100 do 140 przed snem. **Jeżeli używasz nowszego modelu monitora badającego poziom cukru w osoczu krwi, powinieneś starać się utrzymać poziom cukru na poziomie 90 do 130 przed posiłkami oraz 110 do 150 przed snem.**

♥ Żeby zachować zdrowe serce, staraj się utrzymać następujące wyniki:

Wskaźnik masy ciała	Poniżej 25
Obwód w talii	Mężczyźni - poniżej 102 cm lub 40 inczy Kobiety – poniżej 88 cm lub 35 inczy
Całkowity cholesterol	Poniżej 200
Lipoproteina o niskiej gęstości (LDL)	Poniżej 130
Lipoproteina o wysokiej gęstości (HDL)	Powyżej 40
Trójglicerydy	Poniżej 150
Ciśnienie krwi	Poniżej 120 (skurczowe) Poniżej 80 (rozkurczowe)
Zawartość cukru we krwi	60 to 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.il.us