

NÊN BIẾT CÁC SỐ CHỈ VỀ THÂN THỂ

Know the Numbers of Your Body – (Vietnamese)

Tại sao tôi cần phải biết các số chỉ về thân thể?

Các số chỉ sự tổng hợp của thân thể như cholesterol (mỡ trong máu), triglycerides, blood pressure (áp huyết) và blood sugar (đường trong máu) là dấu chỉ tuyên đoán bạn có bị bệnh tim và cơn đột quỵ hay không .

♥ SỐ CHỈ TỔNG HỢP CỦA THÂN THỂ

Thân thể chứa đựng nước, mỡ, protein (chất đạm), carbohydrates, nhiều loại vitamins và minerals (khoáng chất). Nếu thân thể có quá nhiều chất béo, nhất là chung quanh vòng eo bụng, bạn có thể bị bệnh tim và cơn đột quỵ .

Phương cách đơn giản để đo độ lượng mỡ trong máu là tính tỷ lệ giữa sức nặng và chiều cao. Nhân sức nặng bằng pounds (hệ thống đo lường của Anh Mỹ) với số 703. Và nhân chiều cao với chiều cao của bạn bằng inches. Kế đến chia tổng số sức nặng cho tổng số chiều cao, bạn sẽ biết độ lượng mỡ trong máu.

Công Thức: sức nặng X 703 / (chiều cao X chiều cao) = số chỉ tổng hợp của thân thể

Nếu số chỉ tổng hợp của thân thể ít hơn 18.5, sức nặng của bạn không đủ tiêu chuẩn

Nếu số chỉ tổng hợp của thân thể trong khoảng 18.5 và 24.9, sức nặng của bạn tốt, đủ tiêu chuẩn

Nếu số chỉ tổng hợp của thân thể trong khoảng 25 và 29, bạn vượt quá tiêu chuẩn

Nếu số chỉ tổng hợp 30 trở lên, bạn bị béo phì

Vòng eo bụng

Đo vòng eo bụng trên lỗ rún một chút. Đa số phái nữ, nếu 35 inches (88 centimeters) trở lên, eo bụng quá lớn. Đa số phái nam nếu hơn 40 inches (102 centimeters) eo bụng quá lớn.

♥ CHOLESTEROL

Chất béo trong máu

Cholesterol là chất sáp có trong tất cả bộ phận của thân thể. Có hai dạng protein dẫn chất béo (cholesterol) trong thân thể. Đó là low density lipoprotein (LDL) và high density lipoprotein (HDL).

Low density lipoprotein (LDL) dẫn phần lớn cholesterol trong máu. Khi cholesterol quá nhiều, nó bị đọng lại trong các động mạch, và làm chậm độ lưu thông của máu. Do đó low density lipoprotein (LDL) có tên là “bad” cholesterol (cholesterol xấu).

High density lipoprotein (HDL) giúp lấy cholesterol trong máu và giúp ngăn chặn mỡ đọng lại trong các động mạch. HDL có tên là “good” cholesterol (cholesterol tốt).

Làm sao để hiểu số chỉ về cholesterol trong thân thể:

Đo lường chất Cholesterol bằng cách thử máu. Nếu tổng số chỉ cholesterol, gồm có LDL và HDL, bất cứ số nào dưới 200 được coi là tốt. Bất cứ số nào từ 200 đến 239 là hơi cao. Bất cứ số nào trên 240 là cao .

Nếu số chỉ LDL cholesterol (cholesterol xấu), bất cứ số nào dưới 100 rất tốt. Bất cứ số nào từ 100 đến 129 là tốt. Bất cứ số nào từ 130 đến 159 là hơi cao. **Bất cứ số nào từ 160 đến 189 là cao. Và bất cứ số nào từ 190 trở lên là quá cao.**

Nếu số chỉ HDL cholesterol (cholesterol tốt), bất cứ số nào trên 40 là tốt.

♥ **TRIGLYCERIDES**

Triglycerides là dạng hóa chất trong đó chứa đựng mỡ hiện diện trong thức ăn và trong thân thể. Nó cũng hiện diện trong blood plasma (chất nước trong, màu hơi vàng trong máu). Triglycerides in blood plasma được cấu tạo bởi chất béo trong thức ăn hoặc từ các nguồn năng lực khác trong thân thể như carbohydrates (hợp chất hữu cơ, đường và tinh bột, chứa đựng carbon, hydro và oxy). Khi calories trong thức ăn không được dùng ngay lúc đó, nó sẽ biến thành triglycerides và lưu trữ trong tế bào mỡ.

Cho một số người, khi có quá nhiều chất triglycerides trong blood plasma thì sẽ có liên hệ đến bệnh tim. Nó có thể là hậu quả cho các bệnh khác, như bệnh tiểu đường không thể chữa khỏi được.

Đo Triglycerides bằng cách thử máu. Nên thử máu vào sáng sớm khi chưa ăn uống gì.

Làm sao để hiểu số chỉ triglyceride :

Bất cứ số nào dưới 150 là bình thường. Bất cứ số nào giữa 150 và 199 là hơi cao. Bất cứ số nào giữa 200 và 499 coi là cao. Và bất cứ số nào trên 500 là quá cao.

♥ **BLOOD PRESSURE**

ÁP HUYẾT

Blood pressure (áp huyết) là động lực đẩy máu trong mạch máu. Nếu máu không lưu thông một cách dễ dàng, động lực bị tăng lên. Nếu động lực bị tăng quá mạnh, bạn bị cao áp huyết.

Khi đo máu lúc nào cũng có hai số chỉ. Số cao(systolic) luôn chỉ trước, và số thấp hơn (diastolic) theo sau. Ví dụ “120 trên 80 là số mẫu kết quả khi đo máu. Số cao là áp suất trong mạch máu

trong lúc trái tim đang đập. Số thấp là áp suất trong mạch máu giữa tiếng đập này sang tiếng đập khác của trái tim.

Làm sao để đọc số chỉ khi đo huyết áp:

<u>Số cao (Systolic)</u>	<u>Số thấp (Diastolic)</u>	Hiện trạng
Thấp hơn 120	Thấp hơn 80	Bình thường
120 đến 139	80 đến 89	Hơi cao
140 đến 159	90 đến 99	Cao
160 trở lên	100 trở lên	Quá cao

♥ **BLOOD SUGAR** ĐƯỜNG TRONG MÁU

Tiểu đường (Diabetes) là bệnh có nhiều đường đọng lại trong máu. Bình thường số chỉ đường trong máu từ **60 đến 99**. Nếu bạn bị tiểu đường, mục tiêu của số chỉ đường trong máu nên từ 80 đến 120 trước bữa ăn và 100 đến 140 lúc giờ ngủ. **Nếu bạn dùng loại máy tân thời hơn để đo lượng đường trong máu, mục tiêu của số chỉ nên từ 90 đến 130 trước bữa ăn và từ 110 đến 150 lúc giờ ngủ.**

♥ **For a healthy heart, try to live by these numbers:**

Để được có trái tim lành mạnh, nên cố gắng theo các số chỉ sau đây

Số chỉ tổng hợp của thân thể	Dưới 25
Số vòng eo bụng	Phái nam - dưới 102 centimeters hoặc 40 inches Phái nữ - dưới 88 centimeters hoặc 35 inches
Tổng số cholesterol	Dưới 200
Low density lipoprotein (LDL)	Dưới 130
High density lipoprotein (HDL)	Hơn 40
Triglycerides	Dưới 150
Blood pressure (Áp huyết)	Dưới 120 (systolic) Dưới 80 (diastolic)
Blood sugar (lượng đường)	60 đến 99

Illinois Department of Public Health

Bộ Y Tế Công Cộng Tiểu Bang Illinois
535 W. Jefferson St. • Springfield, IL 62761

217-782-3300 • TTY (Hearing impaired use only) 800-547-0466 • www.idph.state.il.us

