

## 了解有关身体的指数 Know the Numbers of Your Body - Chinese

### 我为什么应该了解有关我身体的指数？

有关你身体的指数，比如你的身体构成、胆固醇、甘油三酸酯、血压及血糖指数可以预测你患心脏病和中风的可能性。

### ♥ 身体构成

你的身体包含水、脂肪、蛋白质、碳水化合物及各种维生素和矿物质。如果你体内脂肪过多，尤其是腰部脂肪过多，你患心脏病和中风的可能性就比较大。

测量你体内脂肪含量的一个简单方法是计算你体重和身高的比率。以磅为单位，用你的体重乘以数字 705。然后，以英寸为单位，用你的身高乘你的身高。接着，用体重除以身高。

$$\text{公式} = \text{体重} \times 705 / (\text{身高} \times \text{身高}) = \text{身体构成指数}$$

如果你的身体构成指数小于 18.5，你的体重过轻；  
如果你的身体构成指数在 18.5 和 24.9 之间，你拥有健康的体重；  
如果你的身体构成指数在 25 和 29 之间，你体重过重；  
如果你的身体构成指数等於或大於 30，你被视为患有肥胖症。

### 腰围

测量你的腰围，就在你的肚脐之上。对大多数妇女来说，如果她们的腰围大於 35 英寸或 88 厘米，那就太粗了。对於大多数男子来说，如果他们的腰围大於 40 英寸和 102 厘米，那也太粗了。

### ♥ 胆固醇

胆固醇是一种蜡状物质，存在于身体各处。在血液中，有两种带有胆固醇的蛋白质。它们是：低密度脂蛋白(LDL) 和高密度脂蛋白(HDL)。

**低密度脂蛋白(LDL)** 带有血液中大多数的胆固醇。当低密度脂蛋白(LDL) 过多时，它会在动脉中积聚并使血流减慢。这就是低密度脂蛋白(LDL) 被称为坏胆固醇的原因。

**高密度脂蛋白(HDL)** 有助于清除血液中的胆固醇及预防脂肪在动脉中积聚。HDL 被称为好胆固醇。

### 如何解释胆固醇指数

胆固醇可以通过验血进行检测。就胆固醇总体而言，包括 LDL 和 HDL，如果其指数低于 200，则情况良好。如果其指数在 200 – 239 之间，则胆固醇偏高。如果指数高于 240，则胆固醇含量过高。

就 LDL 胆固醇而言，如果其指数低于 100，则情况很好。如果其指数在 100 – 129 之间，则情况还好。如果指数在 130-159 之间，则胆固醇含量偏高。如果指数在 160-189 之间，则胆固醇含量相当高。如果指数高于 190，则胆固醇含量非常高。

就 HDL 胆固醇而言，如果指数在 40 以上，则情况良好。

## ♥甘油三酸酯

甘油三酸酯是食物和身体中大多数脂肪存在的化学形式。血浆中也有甘油三酸酯。血浆中的甘油三酸酯来源于食物中的脂肪或在体内通过其它能源生成，比如碳水化合物。如果来自食物的卡路里没有及时得到使用，它们便会被转化成甘油三酸酯并被储藏在脂肪细胞里。

血浆中过高的甘油三酸酯和一些人的心脏病有关。它也许是由其它疾病所致，比如没有得到治疗的糖尿病。

甘油三酸酯可以通过验血检测。检测应在早上、就餐或饮用前进行。

### 如何解释甘油三酸酯指数

低于 150 的指数被视为正常。位於 150-199 之间的指数被视为偏高。位於 200-499 之间的指数被视为过高。高于 500 的指数被视为非常高。

## ♥ 血压

血压是血液通过血管时的力量。如果血液不能顺利流过，血液的力量便会增强。如果血液的力量太强，你便患了高血压。

测量血液时，总会有两个指数报告出来。高压指数(心脏收缩)得以先报，低压指数(心脏舒张)后报。120 /80 是典型的血压报告实例。高压指数是心脏跳动时血管里的压力。低压指数是心脏在跳动间歇中血管里的压力。

### 如何解释血压指数

| <u>高压(心脏收缩) 指数</u> | <u>低压(心脏舒张) 指数</u> | <u>血压状况</u> |
|--------------------|--------------------|-------------|
| 低于 120             | 低于 80              | 正常          |
| 120-139            | 80-89              | 偏高          |
| 140-159            | 90-99              | 过高          |
| 160 或更高            | 100 或更高            | 非常高         |

### ♥ 血糖

糖尿病是一种血液中糖份过高的疾病。正常的血糖含量指数范围为 60-99。如果你有糖尿病，你的血糖水准指数应力求达到饭前 80-120，就寝时 100-140。如果你使用新型检测器来检测血浆中的含糖量，你的血糖水准指数应力求达到饭前 90-130，就寝时 110-150。

### ♥ 为了拥有一颗健康的心脏，尽力达到下列指标

|             |   |
|-------------|---|
| 身体构成        | 低于 25   |
| 腰围          | 男性 – 低于 102 厘米或 40 英寸<br>女性 - 低于 88 厘米或 35 英寸 |
| 胆固醇总含量      | 低于 200  |
| 低密度脂蛋白(LDL) | 低于 130  |
| 高密度脂蛋白(HDL) | 高于 40   |
| 甘油三酸酯       | 低于 150  |
| 血压          | 低于 120 (高压)<br>低于 80 (低压)                     |
| 血糖          | 60-99   |

伊利诺心脏病及中风预防项目  
伊利诺公共健康部

### 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)