



مرکز بهداشت استان اصفهان
گروه مدیریت بیماریهای غیرواگیر

هشتم مهرماه روز جهانی قلب ♥

مراقبت از قلب، مراقبت از زندگی ♥

♥ اعداد خود را بدانیم

♥ **حتماً از پزشک خود پرسید که:**

میزان قند، فشار و چربی خون شما چه قدر است؟

میزان ایده آل قند، فشار و چربی خون شما چه قدر باید باشد؟

برای رسیدن به میزان ایده آل چه کارهایی باید انجام دهید؟

♥ **سلامتی قلب خود را بررسی کنیم:**

(۱) چه عواملی خطر ابتلای به بیماری قلبی را در شما افزایش می دهد؟

(۲) میزان فشار خون شما چه قدر است؟ آیا این میزان برای سلامتی شما خطری دارد یا خیر؟ واکنش مناسب به این میزان فشار خون چیست؟

(۳) میزان کلسترول بد LDL و کلسترول خوب HDL در خون شما چه قدر است؟ وضعیت چربی خون شما به چه صورت است؟ شما باید در مورد

آن چه راهکاری را اتخاذ کنید؟

(۴) شاخص توده ی بدنی BMI شما چه قدر است و دور کمر شما چند سانتی متر است؟

(۵) میزان قند خون شما چه قدر است؟ آیا شما در خطر ابتلای به دیابت هستید؟

(۶) برای تشخیص بیماری قلبی چه آزمایشات دیگری باید انجام بدهید؟ هر چند وقت یکبار برای تکرار آزمایشات باید مراجعه کنید؟

(۷) اگر سیگاری هستید، چه راه هایی برای ترک سیگار وجود دارد؟

(۸) شما به چه مقدار فعالیت ورزشی برای ارتقای سلامت قلب خویش نیازمندید؟ انجام چه فعالیت های ورزشی بیشتر توصیه می گردد؟

(۹) رژیم غذایی سالم برای شما چیست؟ آیا باید به متخصص تغذیه نیز مراجعه کنید تا به اطلاعات بیشتر در مورد رژیم غذایی سالم دست پیدا کنید؟

(۱۰) در صورت بروز سکتة قلبی در خانواده تان چه اقدامی باید انجام دهید؟

بیشرفت شما

فشار خون (میلی متر جیوه)

طبیعی: کمتر از ۱۲۰/۸۰

پیش فشار خون: بین ۱۲۰/۸۰ - ۱۳۹/۸۹

فشار خون بالا: ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر

کلسترول (میلی گرم در دسی لیتر)

مطلوب: کمتر از ۲۰۰

متوسط: ۲۰۰ تا ۲۳۹

بالا: ۲۴۰ و بالاتر

کلسترول بد (LDL)

مطلوب: کمتر از ۱۰۰

نسبتاً مطلوب: ۱۰۰ تا ۱۲۹

نسبتاً بالا: ۱۳۰ تا ۱۵۹

بالا: ۱۶۰ تا ۱۸۹

خیلی بالا: ۱۹۰ و بالاتر

کلسترول خوب (HDL)

کمتر از ۴۰ در مردها و کمتر از ۵۰ در زن ها یکی از

عوامل خطر عمده بروز بیماری های قلبی است.

قند خون (میلی گرم در دسی لیتر)

طبیعی: کمتر از ۹۹

پیش دیابت: ۱۰۰ تا ۱۲۵

دیابت: ۱۲۶ و بالاتر

شاخص توده بدنی (BMI)

طبیعی: ۱۸/۵ - ۲۴/۹۹

اضافه وزن: ۲۵ - ۲۹/۹۹

چاق: ۳۰ و بالاتر

بیشرفت خود را در تنظیم فشار خون، وزن، میزان کلسترول و ... ثبت کنید

شما می توانید خطر ابتلای به بیماری قلبی را کاهش دهید. با کمک گرفتن از پزشک خانواده خود برای رسیدن به فشار خون، میزان کلسترول و وزن مناسب برنامه ریزی کنید. اگر به دیابت مبتلا هستید نیز می توانید برای تنظیم میزان قند خون تان نیز برنامه ریزی کنید. با اندازه گیری وزن، میزان کلسترول یا فشار خون باید جداول زیر را کامل کنید.

فشار خون

تاریخ	فشار خون
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

میزان برنامه ریزی شده فشار خون:

کلسترول

تاریخ	مجموع	کلسترول خوب	کلسترول بد
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

میزان برنامه ریزی شده کلسترول بد (LDL):

افزایش میزان تری گلیسرید می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. میزان های (۱۹۹-۱۵۰ میلی گرم) در محدوده خطر قرار دارند یا میزان های (۲۰۰ میلی گرم و بالاتر) باید کنترل و درمان شوند.

قند خون

تاریخ	میزان قند خون
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

میزان برنامه ریزی شده قند خون:

وزن

تاریخ	وزن	شاخص توده بدنی
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

میزان برنامه ریزی شده وزن و شاخص توده بدنی: