

مناطق الصحة والخطر في أمراض القلب والشرايين

| عوامل الخطر | منطقه الصحة النموذجية (أ) (حاول أن تصل إلي هذه الأرقام) | منطقه بداية الخطر (ب) | ما هو رقمك؟ وأين تقع منطقتك؟ | منطقه شديدة الخطورة(ج) |
|---|--|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1- ضغط الدم الانقباضي (مم زئبق) | أقل من 130 | 140-130 | | أكبر من 180 |
| 2- ضغط الدم الانبساطي (مم زئبق) | أقل من 85 | 90-85 | | أكبر من 110 |
| 3- محيط الخصر (سم) [*] | ذكور أقل من 95 إناث أقل من 87 | ذكور 103-95 إناث 98-87 | | ذكور أكبر من 103 إناث أكبر من 98 |
| 4- كتله الجسم (كجم/ متر ²) [†] | أقل من 25 | 30-25 | | أكبر من 40 |
| 5- سكر الدم الصائم (مجم %) | أقل من 100 | 126-100 | | أكبر من 126 |
| 6- سكر الدم بعد الأكل (مجم %) | أقل من 140 | 199-140 | | أكبر من 199 |
| 7- كوليسترول الدم الضار (مجم %) | أقل من 100 | 160-130 | | أكبر من 190 |
| 8- كوليسترول الدم المفيد (مجم %) | ذكور أكبر من 40 إناث أكبر من 50 | ذكور 40-35 إناث 50-45 | | ذكور أقل من 25 إناث أقل من 30 |
| 9- الدهون الثلاثية (مجم %) | أقل من 150 | 200-150 | | أكبر من 300 |
| 10- عدد وجبات الفاكهة والخضر اليومية | أكثر من 6 وجبات | أقل من 3 وجبات | | 1-0 |
| 11- المجهود الجسماني اليومي | أكثر من 30 دقيقة | أقل من 15 دقيقة | | - |
| 12- التدخين | غير مدخن | غير مدخن | | مدخن |
| 13- مرض البول السكري | لا يوجد | لا يوجد | | يوجد |

العوامل الآتية تساعد على زيادة الخطر ويجب أن تؤخذ في الحسبان عند تحديد مناطق الأمان والخطر:

1. التقدم في السن (فوق سن 65).
2. تاريخ وراثي بين أقارب الدرجة الأولى في سن مبكر لأمراض القلب والشرايين.

(أ) الأفراد في هذه المنطقة اقل عرضه من غيرهم لحدوث الأزمات القلبية والسكتة الدماغية والوفاة المفاجئة ويمتازون بزيادة متوسط العمر .

(ج) الأفراد في هذه المنطقة في حاجة إلي التدخل السريع خاصة إذا وجد أكثر من عامل لزيادة الخطر حيث أنه يجعلهم عرضه لحدوث المضاعفات الخطيرة لتصلب الشرايين مثل الوفاة المفاجئة وانسداد الشريان التاجي الحاد والسكتة الدماغية.

إعداد/ أ.د. محمد محسن إبراهيم

أستاذ القلب- قصر العيني

رئيس الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم

* بناء على نتائج دراسة (HOPE) لسنة 2005

† من بحث منشور بمجلة 341:1097-1105 New England Journal of Medicine. 1999;