



الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم

برنامج توعية الجمهور

اعرف رقمك

مناطق الصحة والخطر في أمراض القلب والشرابيين

إعداد

دكتور / محمد محسن إبراهيم

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)
١- ضغط الدم الانقباضي (مم زئبق)	أقل من ١٣٠	١٣٠-١٤٠		أكبر من ١٨٠
٢- ضغط الدم الانبساطي (مم زئبق)	أقل من ٨٥	٨٥-٩٠		أكبر من ١١٠
٣- محيط الخصر (سم)*	ذكور أقل من ٩٥ إناث أقل من ٨٧	ذكور ٩٥-١٠٣ إناث ٨٧-٩٨		ذكور أكبر من ١٠٣ إناث أكبر من ٩٨
٤- كتله الجسم (كجم/ متر ^٢) [†]	أقل من ٢٧	٢٧-٣٠		أكبر من ٤٠
٥- سكر الدم الصائم (مجم %)	أقل من ١٠٠	١٠٠-١٢٦		أكبر من ١٢٦
٦- سكر الدم بعد الأكل (مجم %)	أقل من ١٤٠	١٤٠-١٩٩		أكبر من ٢٠٠
٧- كوليسترول الدم الضار (مجم %)	أقل من ١٠٠	١٣٠-١٦٠		أكبر من ١٩٠
٨- كوليسترول الدم المفيد (مجم %)	ذكور أكبر من ٤٠ إناث أكبر من ٥٠	ذكور ٣٥-٤٠ إناث ٤٥-٥٠		ذكور أقل من ٢٥ إناث أقل من ٣٠
٩- الدهون الثلاثية (مجم %)	أقل من ١٥٠	١٥٠-٢٠٠		أكبر من ٣٠٠
١٠- عدد وجبات الفاكهة والخضر اليومية	أكثر من ٦ وجبات	أقل من ٣ وجبات		١-٠
١١- المجهود الجسماني اليومي	أكثر من ٣٠ دقيقة	أقل من ١٥ دقيقة		-
١٢- التدخين	غير مدخن	غير مدخن		مدخن
١٣- مرض البول السكري	لا يوجد	لا يوجد		يوجد

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

١. التقدم في السن (فوق سن ٦٥).
٢. 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.

* بناء على نتائج دراسة (HOPE) لسنة ٢٠٠٥

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